

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

استخدام بعض التمارين البدنية(خارج الماء) للتخفيف من آلام أسفل

الظهر عند فئة الإناث البالغات الممارسات لرياضة السباحة

بحث تجريبي أجري على فئة الاناث الممارسات لرياضة السباحة

الأستاذ المشرف:

*بلكيش قادة

إعداد الطلبة:

*وهابي سامية

*بلغالي فوزية

*فراكيس باشير

السنة الجامعية: 2014/2013



شكر و تقدير شكر و تقدير

أول من نشكر صاحب النعم المتكاثرة والأفضال المتواترة، الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه ورعايته، ولولا منه وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل ليخرج إلى الوجود، فله عز وجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا وحضرة المشرف الأستاذ المحترم "بلكبيش قادة" الذي كان ماسكا بأيدينا، إذ لم يبخل علينا بجهد أو وقت.

ثم نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد من أساتذة و طلبة لإتمام هذا العمل . □

وخاصة الاساتذة والدكاترة: بن سي قدور ، عبد القادر ناصر، بن دحمان ، بن فلاوز، محي

الدين، إلى كل عمال المسيح للمركب الرياضي 05 جويلية

وخاصة السيدة حورية وأفراد العينة الذين لولاهم ما اكتمل

بحثنا هذا





إهداء إهداء

باسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين صلى الله عليه وسلم الصبر مثل اسمه في كل نائيه وعواقبه
أهدي ثمرة جهدي إلى كل فكر يسبح لله ويسجد شاكرا في محراب عظمته، إلى كل فكر يقتدي بسنة
حبيبه خاتم الأنبياء والرسل صلى الله عليه وسلم .
إلى روح جدتي: بلحاج جلول بدرة الطاهرة رحمها الله .

إليك أنت يا من كنت في مهدي وكرا وفي صباحي ذخرا وفي شبابي قلما حتى أنجز هذا البحث
وأهديك إياه إليك يا من قلت لي يوما أن العلم ذل ساعة وعز إلى يوم قيام الساعة إليك أنت يا قره
عيني يا حبيبي أُمي (صافه فاطمة) أُمي + إليك يا حبيبي يا أخي الوحيد عبد الله يا توأمي يا من لا تحلى
أيامي بدونك .

إلى خالتي وأختي في الوقت ذاته آمال ، إلى جدي وخالتي: نصيرة ، عائشة و جميلة وجميع أبنائهم، إلى
أخوالي وأبنائهم.

إلى جميع صديقاتي: "عائشة ورفيعة" وفقهما الله في حياتهما الزوجية، أمينة، أحلام، سارة، حورية، ريمة ، إكرام
، حورية، فايضة، وإلى الأسرة الرياضية بما فيها معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

إلى زميليا في البحث: بشير و فوزية وزميلي في الدراسة سيد أحمد ومن لا أستطيع نسيانه أبدا:
عبد السلام ...

إلى أستاذي المشرف: بلكبيش قادة والدكاترة: بن سي قدور، محي دين، بن فلاوز، ناصر، إلى جميع
أساتذة ودكاترة المعهد

سامية

إهداء إهداء

باسم الله الرحمن الرحيم:

والصلاة على رسول الخلق أجمعين حبيبي وشفيعي محمد صلى الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى:

- التي منحني عظيم حنانها وكريم عطفها وكل سهرها أمي الغالية
- إلى الذي صنع مجد نجاحي ونور دري أبي الغالي
- إلى الذين دفعوا بي إلى الفلاح اخوتي: غريسية - نبيلة - رضا - عثمان
- إلى الصديقة الوفية التي وقفت بجانبني دائما: بلعياوي دليلة
- إلى كل الأصدقاء (محمد ، عثمان ، خلوف عثمان ، عز الدين، سيد أحمد، مراد)
- إلى الكتكوتة زينب ، إلى كل عائلة فراكيس
- إلى جميع أساتذة ودكاترة المعهد وخاصة مشرفي في هذا البحث
- إلى زميلتي في البحث: فوزية و سامية .

بشير





فهرس المحتويات:

الموضوع	رقم الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	هـ

التعريف بالبحث

المقدمة :	03
مشكلة البحث	04-03
أهداف البحث	04
الفرضيات	04
أهمية البحث والحاجة له	05
مصطلحات البحث	05
الدراسات المشابهة	06
نقد الدراسات	07
خاتمة	08

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التمرينات البدنية

تمهيد	11
1- ماهية التمرينات البدنية	12
2- أهمية التمرينات البدنية	12
3- تقسيم التمرينات البدنية	13
3-1- تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر على أجزاء الجسم	15-13
3-2- التقسيم من حيث الغرض والهدف	16-15
3-3- التقسيم من حيث الأداة والأسلوب	16

17	4- أشكال التمرينات البدنية بدون أدوات وبالأدوات
21-18	7- البرنامج التدريبي المقترح الخاص بآلام أسفل الظهر(المنطقة القطنية)
22-21	6- أسس اختيار التمرينات
23	خاتمة

الفصل الثاني: البنية التشريحية لمنطقة أسفل الظهر والبطن

25	تمهيد:
26	1- بنية العمود الفقري
26	2- أجزاء العمود الفقري
33-26	3- العضلات و العمود الفقري
34	4- مفهوم الام أسفل الظهر
36-34	5- اسبابه
37	خاتمة:

الفصل الثالث: المرأة و الرياضة

39	تمهيد
40	1- الرياضة و المرأة
40	2- الرياضة النسوية بالجزائر
41-40	3- ازدياد اشتراك المرأة في الرياضة
41	4- اسباب الاشتراك المتزايد في الانشطة الرياضية
42-41	5- أهمية ممارسة المرأة للرياضة
43-42	6- التغيرات الفسيولوجية في تأثير ممارسة الرياضة
44-43	7- معوقات مزاوله المرأة للرياضة
44	8- توصيات للنهوض برياضة المرأة
45	خاتمة

الفصل الرابع: السباحة

47	تمهيد:
48	1- ماهية السباحة

49-48	2- الهدف من السباحة
50	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية
الفصل الأول: منهجية البحث و أدواته

53	تمهيد
54	1- منهج البحث
54	2- مجتمع وعينة البحث
54	3- مجالات البحث
55	4- متغيرات البحث
55	5- أدوات البحث
56	6- الأسس العلمية
56	6-1- الثبات
57	6-2- الصدق
57	6-3- الموضوعية
58	7- الدراسات الإحصائية
60	8- صعوبات البحث
61	خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

63	تمهيد
95-64	عرض النتائج
97	إستنتاجات
99-98	مناقشة النتائج بالفرضيات
100	خاتمة عامة
102	إقتراحات
105-104	قائمة المراجع
	ملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	العناوين	رقم التسلسل
57	جدول يوضح ثبات القياسات الجسمية	01
57	جدول يوضح الصدق الذاتي للقياسات الجسمية	02
64	جدول يبين قيمة ت ستودنت لقياسات الوزن القبليّة والبعدية	03
65	جدول يبين قيمة ت ستودنت لقياسات محيط الخصر القبليّة والبعدية	04
66	جدول يبين قيمة ت ستودنت لقياسات محيط الحوض القبليّة والبعدية	05
67	جدول يبين قيمة ت ستودنت لقياسات محيط الفخذ القبليّة والبعدية	06
68	جدول يبين أكبر وأصغر قيمة للقياسات القبليّة والبعدية لكل من :الخصر، الحوض والفخذ	07
69	جدول يبين نتائج أنماط الجسم بالنسبة لعينة البحث	08
70	-جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور المعلومات الشخصية:	09
71	-جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور المعلومات الشخصية:	10

72	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور المعلومات الشخصية	11
73	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور المعلومات الشخصية	12
74	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور المعلومات الشخصية	13
75	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور المعلومات الشخصية	14
76	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السابع من محور المعلومات الشخصية	15
77	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثامن من محور المعلومات الشخصية	16
78	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال التاسع من محور المعلومات الشخصية	17
79	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور التمارين البدنية	18

80	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور التمارين البدنية	19
81	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور التمارين البدنية	20
82	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور التمارين البدنية	21
83	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور التمارين البدنية	22
84	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور التمارين البدنية	23
85	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور الصحة	24
86	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور الصحة	25
87	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور الصحة	26
88	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور الصحة	27
89	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور الصحة	28



90	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور الصحة	29
91	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السابع من محور الصحة	30
92	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثامن من محور الصحة	31
93	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال التاسع من محور الصحة	32
94	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال العاشر من محور الصحة	33
95	- جدول يبين النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الحادي عشر من محور الصحة	34

قائمة الأشكال:

الصفحة	العناوين	رقم التسلسل
64	شكل يمثل قيمة "ت" ستودنت لقياسات الوزن القبلية والبعديّة .	01
65	شكل يمثل قيمة "ت" ستودنت لقياسات محيط الخصر القبلية والبعديّة	02
66	شكل يمثل قيمة "ت" ستودنت لقياسات محيط الحوض القبلية والبعديّة	03
67	شكل يمثل قيمة "ت" ستودنت لقياسات محيط الفخذ القبلية والبعديّة	04
69	شكل يمثل نتائج أنماط الجسم بالنسبة لعينة البحث	05
70	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور المعلومات الشخصية	06
71	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور المعلومات الشخصية	07
72	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور المعلومات الشخصية	08
73	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور المعلومات الشخصية	09
74	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور المعلومات	10

	الشخصية	
75	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور المعلومات الشخصية	11
76	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السابع من محور المعلومات الشخصية	12
77	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثامن من محور المعلومات الشخصية	13
78	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال التاسع من محور المعلومات الشخصية	14
79	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور التمارين البدنية	15
80	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور التمارين البدنية	16
81	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور التمارين البدنية	17
82	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور التمارين البدنية	18

83	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور التمارين البدنية	19
84	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور التمارين البدنية	20
85	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الأول من محور الصحة	21
86	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثاني من محور الصحة	22
87	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثالث من محور الصحة	23
88	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الرابع من محور الصحة	24
89	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الخامس من محور الصحة	25
90	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السادس من محور الصحة	26
91	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال السابع من محور الصحة	27
92	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الثامن من محور الصحة	28
93	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال التاسع من محور الصحة	29
94	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال العاشر من محور الصحة	30
95	شكل يمثل النسب المئوية وقيم ك ² للسؤال الحادي عشر من محور الصحة	31



1-مقدمة البحث:

مكان الأشخاص الذين يعانون من ألم أسفل الظهر ينصحون بعدم الحراك و الرقود لمدة أطول كعلاج لهم لكن الدراسات أثبتت العكس ذلك فقد اتضح أن الحركة يمكنها علاج آلام الظهر إذ التزم المريض بتمارين معينة، وهناك العديد من الإجراءات التي يجب أن يتخذها الشخص للعناية بظهره منها أن يوازن المريض بين الأكل و الجهد و يعمل على إنقاص وزنه لأن هذه الإجراءات مهمة للحيلولة دون المعانات من آلام الظهر والظاهر أن هذا المرض قد انتشر في الفترة الأخيرة بشكل أكثر في الوسط الاجتماعي الجزائري لدى كل الفئات ونخص بالذكر المرأة إذ أصبح الكل يشتكي من أعراض هذا المرض و الناتج عن عدة أسباب و التي تصيب العمود الفقري ثم أجزاء أخرى من الجسم .

إن العادات غير الصحيحة و التي تلقي عبء على الفقرات و الغضاريف و العضلات و الأوتار قد تسبب آلام للفرد ،فإن الضغط و التعب الطويل و الوقوف و الجلوس لفترة طويلة أو السقوط أو التعرض لحادثة أو القفز من مكان مرتفع أو أداء بعض الحركات بطريقة غير صحيحة أو حمل أشياء ثقيلة أو النهوض السريع و المفاجئكلها تسبب الإصابة و الألم ،ناهيك عن عدة أسباب أخرى مما زاد من اهتمامنا للبحث في هذا الموضوع الحساس و الذي مس الكثير من أفراد المجتمع ،من كلا الجنسين و خاصة المرأة التي تمثل حسب رأينا صحة الشيء و بالتالي صحة المجتمع.

2-مشكلة البحث:

أكثر المناطق تضررا هي المنطقة القطنية خاصة الرابعة والخامسة وتعود الأسباب إلى: قرب هذه المنطقة من خط التوزيع الذي يمر فيه خط الجاذبية الأرضية والمار بين الشوكين العلويين الآليتين وهذه المنطقة تشكل قاعدة التحمل في كثير من الألعاب الرياضية كدفع الأثقال، إن هذه المنطقة هي أكثر حركية من غيرها من أجزاء العمود الفقري علاوة على هذا فإن قوى المجموعات العضلية مؤثرة إيجابيا في الحزام الحوضي الذي يحد المنطقة وعلى إثر هذه الآلام يحدث الجنف ويكون من الجهة المضادة للألم الورك، وهذا ما جعل الطلبة يلاحظون الأسباب التي تؤدي إلى هذه الآلام وبعد الدراسة الاستطلاعية بمركب 05 جويلية (المسبح) بولاية مستغانم

وبمساعدة من الأخصائيين في التأهيل الوظيفي السبب راجع: لضعف قوة ومرونة عضلات كلا من : البطن ، العمود الفقري، الخصر، والفخذ ونظرا لأهمية الشريحة المصابة بآلام أسفل الظهر (المنطقة القطنية) سطر الباحثون برنامجا تدريبيًا علاجي مقترحًا للتخفيف من آلام أسفل الظهر للمنطقة القطنية لدى أفراد العينة.

ومن هنا يطرح الطلبة الباحثون التساؤلات التالية:

* هل توجد فروق بين القياسات القبليّة والبعدية.؟

* هل التمارين البدنية المقترحة تخفف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث البالغات الممارسات لرياضة السباحة.؟

3-أهداف البحث:

1) اقتراح تمارين بدنية خاصة تخفف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة .

2) مدى فعالية استخدام التمارين البدنية للتخفيف من حدة آلام أسفل الظهر عند فئة إناث.

3) معرفة أثر استخدام التمارين البدنية للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة إناث ممارسات لرياضة السباحة .

4-فرضيات البحث:

-التمارين البدنية المقترحة تأثر إيجابا للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

-توجد فروق دالة لصالح القياسات القبليّة والبعدية.

-التمارين البدنية المقترحة والسباحة تعملان على التخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة .

5-أهمية البحث و الحاجة له:

5-1-الجانب العلمي: يتمثل في إثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي والتطرق إلى تمارين بدنية شاملة و إبراز فعاليتها في التخفيف من آلام أسفل الظهر (المنطقة القطنية).

5-2-الجانب العملي: يتمثل في اقتراح تمارين بدنية فعالة وشاملة وفق أسس علمية لتقوية عضلات: البطن، الفخذ والمحيطة بالعمود الفقري للتخفيف من شدة آلام المنطقة القطنية.

6-مصطلحات البحث:

-تعريف مصطلحات البحث نظريا:

-تمارين بدنية : هي الحركات التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى أكبر قدرة ممكنة على الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة وهذا حسب تعريف الدكتور معيوف حنتوش .

-آلام أسفل الظهر : حسب المختص "بوزابات " فإن الآلام القطنية العادية أي بدون أعراض التهابية تعفننية ،هي عرض ناتج عن تشغيل شيء لوصول المجهود بين الفقرات الوركية . (مروش، الصفحات 128-129)

-إناث بالغات : يقصد بها عينة البحث

-السباحة : هي حركات الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع ،تعتبر السباحة نشاطا يمارس بشكل كبير للترفيه وحاليا وبكثرة صحيا لعلاج أمراض عدة.

7-الدراسات و البحوث المشابهة:

7-1-دراسة بوخاتم زغلول والآخرين: 1992م-1993م

-أثر الأوضاع والعادات السيئة في الإصابة بالانحراف الجانبي للعمود الفقري وأهمية التربية البدنية والرياضية في الوقاية والعلاج منها،يهدف هذا البحث التحريبي إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في الوقاية والعلاج من تشوهات انحراف العمود الفقري لدى تلاميذ المدارس الأساسية واشتملت العينة على 450 تلميذ وتلميذة ،وفي سياق هذا العمل استنتج الطلبة الباحثون وجود إصابات بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري ظاهرة لا يمكن إهمالها وأن نسبة إصابة الذكور تفوق نسبة إصابة الإناث وأخيرا تطابق نتائج إصابات تشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري للعينة (ذكور و إناث) للمرحلتين المتقدمة و المتأخرة .

7-2-دراسة بن عوالي الهواري و الآخرون: 2004م - 2005

-بطارية اختبار مقترحة لقياس بعض الصفات البدنية لتحديد البرنامج العلاجي للمصابين بآلام أسفل الظهر القطنية ،يهدف هذا البحث المسحي إلى وضع بطارية اختبارات واستخلاص درجات معيارية لمعرفة اللياقة البدنية لدى الأفراد المصابين بآلام أسفل الظهر القطنية ،إيجاد علاقة بين اختبارات البطارية والتمارين العلاجية لنفس الصفة ،اشتملت العينة على 24 مريض مصاب بآلام أسفل الظهر القطنية وفي هذا العمل أن بطارية الاختبارات لقياس اللياقة البدنية للمنطقة القطنية ثلاث وحدات تقيس المرونة و القوة العضلية والتحمل العضلي

7-3-دراسة بلجيلالي كريم: 2011م - 2012م

- أثر البرنامج التدريبي العلاجي لإعادة تأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر القطنية ،يهدف هذا البحث التحريبي إلى التعرف على أثر استخدام البرنامج التدريبي العلاجي التأهيلي لدى المصابين بآلام أسفل الظهر القطنية،وهل لهذا البرنامج تأثير إيجابي في إعادة تأهيل المصابين بهذه الآلام، اشتملت العينة على أفراد تراوحت أعمارهم ما بين 35-50 سنة و البالغ عددهم 16 مصاب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ،وقد

استنتج الباحث من خلال الدراسة أن للتمارين الرياضية العلاجية التأهيلية المقترحة تأثير إيجابي في استرجاع مرونة وقوة الجزء المصاب من الظهر (الجزء القطني) وبالتالي خفض شدة الألم

-8- نقد الدراسات:

كانت الدراسات تتبع المنهج التحريبي و الوصفي والمسحي ،وقام الباحثون في الدراسات المشابهة باقتراح بطارية اختبارات لقياس بعض الصفات البدنية بينما الباحثون قاموا بدراسة تجريبية قدموا فيها تمارين بدنية مقترحة تساعد المصابين بآلام أسفل الظهر على التخفيف من هذه الآلام ،بينما كانت دراسة بلجيلالي كريم الأقرب إلى دراستنا حيث تقاربت النتائج .

—خاتمة :

تناول الطلاب الباحثون في هذا الفصل التعريف بالبحث و الذي يشمل تقديم مشكلة ،أهداف ،أهمية و فرضيات البحث وذلك من خلال آراء بعض العلماء و الباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم لماهية المصطلحات المستهله فيه.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التمارين البدنية

- تمهيد

1- ماهية التمارين البدنية

2- أهمية التمارين البدنية

3- تقسيم التمارين البدنية:

3-1- من حيث التأثير الفسيولوجي

3-2- من حيث الغرض و الهدف

3-3- من حيث الأداء و الأسلوب

4- أشكال التمرينات البدنية بأدوات أو بدونها

4-1- التمرينات الفردية

4-2- التمرينات الزوجية

4-3- التمرينات الجماعية على شكل ألعاب صغيرة

5- البرنامج التدريبي المقترح الخاص بآلام أسفل الظهر

6- أسس اختيار التمرينات

- خاتمة

الفصل الثاني:

البنية التشريحية لمنطقة أسفل الظهر و البطن

- تمهيد

1- بنية العمود الفقري

2- أجزاء العمود الفقري

3- العضلات و العمود الفقري

4- مفهوم آلام أسفل الظهر

5- أسبابه

- خاتمة

الفصل الثالث:

المرأة و الرياضة

- تمهيد

1- الرياضة و المرأة

2- الرياضة النسوية في الجزائر

3- ازدياد اشتراك المرأة في الرياضة

4- أسباب الاشتراك المتزايد للمرأة في الأنشطة الرياضية

5- أهمية ممارسة المرأة للرياضة

6- التغيرات الفسيولوجية من تأثير ممارسة الرياضة

7- معوقات مزاولة المرأة للرياضة

8- توصيات للنهوض برياضة المرأة

- خاتمة

الفصل الرابع

السياحة

- تمهيد

1- ماهية السياحة

2- الهدف من السياحة

2-1- الهدف الإنساني

2-2- الهدف الترويحي

2-3- الهدف الصحي

2-4- الهدف الرياضي

- خاتمة

-تمهيد:

إن التمرينات البدنية مورست في معظم بل في جميع العصور السابقة و قد ظهرت بعض الآراء التي تدعو إلى أهمية العناية بالجسم و العقل و ارتباط كل منهما بالآخر و أهمية التمرينات كوسيلة للتنمية الشاملة و المتزنة للفرد بغض النظر عن كيفية أدائها و الأجهزة و الأدوات التي استخدمت فيها، إضافة إلى الهدف و الغرض المنشود من وراء أدائها، الأمر الذي دفع الكثير من العلماء في العصر الحديث إلى التوجه في آرائهم حول التمرينات البدنية.

1- ماهية التمرينات البدنية :

التمرينات البدنية بمفهومها العام تعني مجموعة الحركات البدنية التي تؤديها أعضاء الجسم المختلفة وفق مبادئ تربوية و أسس علمية تستند على الأسس الفسيولوجية (التشريحية) و الطبيعية حيث تؤدي هذه التمارين لمرة واحدة أو لمرات متتالية (متكررة) في انسيابية و توافق تام . (نمرة، 1995م، صفحة 25)

وهي تلك الأوضاع و الحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بدون استخدام أدوات أو بالأدوات الصغيرة أو على الأجهزة المتحركة أو الثابتة طبقا للمبادئ التربوية و الأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية و الصفات البدنية، العامة و الخاصة و اكتساب المعارف و المعلومات النظرية و العلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الإنجاز الحركي و الوظيفي بصفة خاصة و في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة.

2- أهمية التمارين البدنية:

تعتبر التمرينات من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المختلفة على تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة، سواء بالنسبة لتلاميذ المدارس أو للعمال في المصانع أو لربات البيوت في الأندية، نظرا لأهميتها و ما تتميز به عن غيرها من الأنشطة و يتفق العديد من المهتمين بالتربية البدنية والرياضية على أهمية التمرينات.

فالتمرينات تعتبر كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم و المتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التطور العلمي، فحالات أهميتها إضافة إلى الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور و الضعف الناتج عن طبيعة العمل و المهنة التي يمارسها الفرد، فحالات ضرورية لكل القطاعات و أعمار و فئات كل شعب من الشعوب وتظهر أهمية هذا الجانب الحركي من خلال ما يلي:

- ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية بدءا من الطفولة المبكرة على شكل ألعاب تمثيلية و حركية حتى الشيخوخة على شكل ترويح، مع أجزاء التعديلات عليها بما يتناسب و قدرات الفرد البدنية.
- تسهم في تشكيل و بناء جسم الفرد و تعمل على تنمية العناصر الحركية الضرورية للفرد في حياته كالقوة، التوازن و التحمل العضلي. كذلك تعمل على رفع كفاية أجهزة الجسم الحيوية كالقلب و الرئتين .
- مساهمتها الفعالة في تربية الفرد و تطويره من جميع النواحي العقلية، النفسية و الاجتماعية فهي تكسبه قدرات عقلية كالتفكير و التذكر و تكسبه صفات اجتماعية كالتعاون و القيادة..... إلخ. (نمرة، 1995م، الصفحات 25-26)

-3- تقسيم التمرينات البدنية:

لقد اختلفت الآراء حول تقسيم التمرينات البدنية، وقد خضعت هذه التقسيمات الشائعة في هذا المجال:

-التقسيمات من حيث التأثير الفسيولوجي.

-التقسيم من حيث الغرض والهدف.

-التقسيم من حيث الأداء و الأسلوب.

-3-1- تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر على أجزاء الجسم (التقسيم الفسيولوجي)

تنقسم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر على أعضاء و أجهزة الجسم طبقا لوجهات النظر المتعددة إلى ما يلي:

-3-1-1- تمرينات الاسترخاء

هي عبارة عن حركات اهتزازية لأعضاء الجسم تؤدي مع الاسترخاء الكامل للعضلات، تشتمل على حركات الأرجحات وحركة الاهتزاز، الدوران بالأطراف كالذراعين و الرجلين و عادة تؤدي مع الاسترخاء عقب التمرينات المجهدة أو تمرينات القوة التي تتميز بالتوتر العضلي بهدف سرعة إمداد العضلات بالدم مما ينتج عنه زيادة القدرة على العمل و تحسين الاستجابة العضلية مما تسهم في تنمية الإحساس بالغير الانسيابي من حالة الانقباض إلى حالة الاسترخاء مما يعمل ذلك على ترقية الأداء الحركي الذي يتميز بالاقتصاد في بذل الجهد..... ويتمثل الاسترخاء في حركات الدورانات و الأرجحات لإطالة العضلات و الأربطة.

-3-1-2- تمرينات الإطالة:

هي الحركات التي تؤثر بصورة إيجابية على العضلات أو مجموعات عضلية قصيرة لإمكان زيادة درجة مرونتها الأمر الذي يؤدي إلى أداء الحركات المختلفة لمدى واسع.

وتهدف تمرينات الإطالة أساسا إلى تنمية المرونة و التي تنوقف على قدرة الأربطة و العضلات على الاستطالة و الإمتطاط..... وقد أثبتت البحوث أن تمرينات الإطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة الأربطة و الأوتار على الإستطالة يسمح بزيادة مرونة المفاصل.

وتنقسم تمارين الإطالة إلى تمارين إطالة عامة تهدف إلى تنمية المرونة العامة لجميع مفاصل الجسم، وتمرينات إطالة خاصة و تهدف إلى تنمية أنواع خاصة من المرونة في أجزاء معينة من الجسم (كالمرونة الخاصة للاعبي الجمباز و مسابقات الحواجز أو الوثب العالي مثلاً)

-3-1-3- تمرينات القوة:

و تعتبر التمارينات البدنية من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بأنواعها وذلك باستخدام الأثقال كمقاومة خارجية (بمبلز -مقبض حديد-كرات طبية -أكياس رمل)أو باستخدام مقاومة الزميل أو باستخدام تمرينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية أو باستخدام مقاومة الجسم.

وتستخدم تمارينات القوة لتقوية عضلات الجسم أوجزء معين مع مراعاة الإحماء مع تحديد الجرعة المناسبة (تمرين القوة)لتجنب الإصابة، كما يجب أداء تمارينات الاسترخاء عقب تمارينات القوة لاستعادة الشفاء، يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) كما هو متبع مع تمارينات القوة. كما أن تنمية القوة القصوى بصورة جيدة يجب استخدام التمارينات التي تحتوي على تكرارات قليلة و مقاومة كبيرة أو تحمل مرتفع.

-3-1-4- تمرينات التحمل:

تهدف تمارينات التحمل إلى تنمية القدرة على الأداء (العمل)لفترات طويلة مع عدم هبوط الفاعلية، مع ارتباط ذلك بالقدرة على مقاومة التعب. وترتبط تنمية التحمل بتنمية القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ولمختلف أجهزة الجسم (كالقلب والرئتين و الدورة الدموية و التنفس)

-3-1-5- تمرينات التوازن:

التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الأوضاع و الحركات، وتهدف تمارينات التوازن إلى تدريب الجهاز الخاص بحفظ التوازن حتى يمكن اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتقوية التوافق العضلي

-3-1-6- تمرينات الرشاقة:

تهدف تمارينات الرشاقة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي الجيد للحركات التي يؤديها الفرد سواء لكل أجزاء الجسم أو لجزء معين منه كاليدين أو القدمين و الرأس، وتتم الرشاقة بإدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد و أداء حركات بقدر كبير من الدقة و تحت ظروف متغيرة أو محاولة التغيير من مهارة إلى أخرى، و محاولة تغيير سرعة الاتجاه للجسم و أجزائه. (ابراهيم، 2003م، صفحة 115 إلى 120)

-3-1-7- تمرينات السرعة:

تشمل تمارين السرعة على مجموع الحركات التي يؤديها أعضاء الجسم بسرعة كبيرة أو التي يقطع فيها الفرد أكبر مسافة في أقل زمن ممكن، وتختلف تمارين السرعة باختلاف النوع حيث تقسم تمارين السرعة إلى:

- تمارين السرعة الحركية

- تمارين سرعة الانتقال.

- تمارين سرعة الاستجابة.

-3-1-8- تمارين التوافق العضلي:

تشتمل على التمارين التي يقوم فيها الفرد باستخدام جهازه العضلي والعصبي للقيام بحركات تدخل فيها الحواس بشكل أساسي وتقسم تمارين التوافق إلى:

1- تمارين التوافق الكلي للجسم.

2- تمارين التوافق بين اليد والعين.

3- تمارين التوافق بين القدم والعين.

-3-2- التقسيم من حيث الغرض والهدف:

-3-2-1- التمارين الأساسية العامة:

الركيزة في التربية الرياضية و أنشطتها المتعددة، وتؤدي هذه التمارين بشكل متكرر مع إجراء التعديل عليها حيث كمية تكرارها و الفترة الزمنية التي يستغرقها بالإضافة إلى العمل على زيادة صعوبتها وإجراء التعديلات المناسبة عليها بما يتناسب و قدرات و مستوى الفرد المتطور، وتهدف التمارين الأساسية إلى تحقيق غرضين هما:

-3-2-1-1- غرض بنائي:

تنحصر أغراض و أهداف التمارين الأساسية البنائية في اكتساب و تنمية العناصر الحركية و البدنية لدى الفرد كذلك تسعى مجموعة هذا النوع من التمارين إلى إكساب الفرد القوام الجيد المتزن و المحافظة عليه.

وتظهر أهميتها في أنها تشكل الأساس في إعداد الشخصية الرياضية لممارسة نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ بدونها يصعب البدء في ممارسة النشاط الرياضي من أجل الوصول إلى المستويات العالية.

وتنحصر تمارين الغرض البنائي في تمارين القوة، تمارين المرونة (الإطالة) تمارين القدرة العضلية، تمارين التحمل العضلي و الجهاز الدوري التنفسي.

-3-2-1-2-غرض حركي تعليمي:

ينحصر غرض التمارين الحركية التعليمية في تنمية مهارات الفرد الحركية الأساسية (المشي-الجري-الحجل-
الوثب.....إلخ)

والتي تعتبر حركات أساسية و ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية كما أنها الأساس في المهارات الضرورية للتعلم الحركي .
و تستخدم هذه التمارين بإدخال التعديلات و التغييرات على حركات الفرد الأساسية مثل الجري باستخدام أدوات القفز و
الوثب من فوق الحواجز.....إلخ.

-3-2-2-التمارين الغرضية:

ويقصد بها التمارين التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود، كما هو الحال عند أداء تمارين تخدم و تساعد في
تعلم مهارة من مهارات الجمباز أو الباليه، فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة
الرياضية هذا من جهة و من جهة أخرى يمكن استخدامها كجانب تعويضي لمعالجة القصور أو الضعف الناتج من إجراء
الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، كما هو الحال عند إعطاء تمارين تعويضية للذراع الأخرى في حالة الطعن في رياضة
المبارزة، أو عند إعطاء تمارين لإطالة عضلات الرقبة الأمامية نتيجة للعمل المكتبي المستمر

-3-2-3-تمارين المستوى:

إن الغرض الأساسي من تمارين المستوى، هو إتقانها و أداءها من قبل مجموعة من الأفراد في تشكيلات مختلفة بطرق فنية
لإظهار جمال الحركة الذي يشتمل عليه التمرين، وعادة ما يستخدم هذا النوع من التمارين في العروض الرياضية، و غالبا ما
يتم استخدام الأدوات في هذا النوع من التمارين .

3-3-التقسيم من حيث الأداة و الأسلوب :تقسم التمارين بأغراضها السابقة (الأساسية -الغرضية -المستوى)

من حيث أداة الاستخدام و أسلوبه إلى:

3-3-1-التمارين الحرة :

وهي مجموعة من التمارين التي يؤديها الفرد بدون استخدام أدوات ،و قد تكون تمارين فردية حرة أو زوجية أو جماعية.

-3-3-2- التمرينات بالأدوات:

هي مجموعة التمارين التي يؤديها الفرد باستخدام الأدوات على اختلاف أشكالها و أنواعها مثل:(الأطواق-الكرات الطبية- الأثقال الحديدية-الإشارات-الصولجان-الحيال.....إلخ

-3-3-3- التمرينات باستخدام الأجهزة:

وهي مجموعة من التمرينات التي يؤديها الفرد على الجهاز ،قد تكون هذه الأجهزة أساسية أو مساعدة بديلة مثل (عقل الحائط-الصناديق المقسمة- عارضة التوازن-العقلة.....إلخ) (العزير، 2012م)

-4- أشكال التمرينات البدنية بدون الأدوات و بالأدوات:

تنحصر أنواع التمرينات البدنية بدون أو بالأدوات إلى ما يلي:

-4-1- التمرينات الفردية:

هي تلك الأوضاع و الحركات التي يؤديها الفرد بمفرده بدون استخدام أو باستخدام أداة أو أكثر من أداة في وقت واحد طبقا للمبادئ التربوية و الأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية و مهارية و الصفات البدنية العامة و الخاصة ،و اكتساب المعارف و المعلومات النظرية و العلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الإنجاز الحركي و الوظيفي بصفة خاصة و في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة.

-4-2- التمرينات الزوجية:

هي تلك الأوضاع و الحركات التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة أو باستخدام أداة أو أكثر من أداة في وقت واحد طبقا للمبادئ التربوية و الأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية و مهارية و الصفات البدنية العامة و الخاصة ،و اكتساب المعارف و المعلومات النظرية و العلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الإنجاز الحركي و الوظيفي بصفة خاصة و في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة.

-4-3- التمرينات الجماعية على شكل ألعاب صغيرة:

هي تلك الحركات و الأوضاع التي يؤديها الفرد و أكثر من فرد داخل جماعة و بدون استخدام أداة أو باستخدام أداة أو أكثر من واحدة في الوقت المناسب ،طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية و مهارية و الصفات البدنية

العامة و الخاصة و اكتساب المعارف و المعلومات النظرية و العلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الإنجاز الحركي و الوظيفي بصفة خاصة في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة.

-5- البرنامج التدريبي المقترح الخاص بآلام أسفل الظهر(المنطقة القطنية):

يتكون البرنامج المقترح من تمارين المرونة والتقوية وكذا تمارين اختلاط بين التمارين السابق ذكرها ويتراوح حجم عمل الحصة 25 دقيقة في اليوم وهي عبارة عن تمارين تستخدم على البساط أرضاً أو على مجموعة من ألواح السباحة المطاطية، تؤدي التمارين العلاجية حسب شدة الألم على مستوى الجزء القطني نظراً لتنوع التمارين باختلاف حركاتها وكان مجموع التمارين 36 تمرين في مدة ثلاث أشهر مقسمة على 12 أسبوع، كل 03 تمارين يعاد العمل بها لمدة 04 حصص (أي أسبوع) وكانت التمارين المقدمة مقسمة ومعرفة كالتالي:

- **التمرين الأول:** الوقوف مع فتح الرجلين ووضع اليدين في الوسط، لف الجذع بالجهتين مع الثبات و النظر للأمام.

- **التمرين الثاني:** من نفس الوضع، ضع اليدين في الوسط، تقوس الجذع للخلف وأقصى مدى حدود الحركة ثم العودة لوضع الوقوف مع الثبات

- **التمرين الثالث:** من وضع الاستلقاء على الظهر، ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة، ضع اليدين بجوار أو على الصدر أو خلف الرأس، ثني الركبتين على الصدر مع دفعهما باليدين للأسفل (مقاومة) بالتناوب.

- **التمرين الرابع:** من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة، اليدين على البطن أو فوق الصدر ثم سحب الركبتين مع أخذ شهيق طويل لشفط البطن في اتجاه الصدر.

- **التمرين الخامس:** لمس الأرض جانبا بالركبتين، على الجهتين، الرقود على الظهر و ثني الركبتين، تقريب الكعبين من المقعدة-اليدين بجوار الجسم أو الذراعين جانبا على الأرض.

- **التمرين السادس:** من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين على الصدر تقريب الكعبين من المقعدة، اليدين على الأرض بجوار الجسم أو على الصدر أو خلف الرقبة، دفع الحوض للأعلى بحيث يصل إلى نقطة يكون فيها الفخذ على استقامة مع البطن و يكون الارتكاز على القدمين و الكتفين

- **التمرين السابع:** من وضع الانبطاح على الصدر تكون الذراعان في وضع اثناء من المرفق و الارتكاز على الساعد و الكتفين أسفل الوجه تقريبا، يقوم بمد الذراعين لأقصى امتدادهما مع عدم رفع الحوض من على الأرض

- **التمرين الثامن:** من وضعية الانبطاح على الصدر اليدين أسفل الوجه و الصدر،الجسم على استقامة يقوم برفع الرجل اليمنى ونقلها للجانب و يكرر ذلك مع الرجل المعاكسة.
- **التمرين التاسع:** من وضع الرقود على الظهر،ثني الركبتين -تقريب الكعبين من المقعدة مع تباعدهما عن بعضهما ،يقوم بدفع الركبتين للخارج مع المقاومة باليدين للخارج مع المقاومة باليدين الموضوعتين على الركبتين من الخارج.
- **التمرين العاشر:** من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين ،القدمين على الأرض،اليدين على الركبتين أسفل الفخذ يقوم الشخص بمحاولة ثني الركبتين على الصدر مع المقاومة باليدين.
- **التمرين الحادي عشر:** من وضع الرقود على الظهر و الركبتين في وضع الثني،القدمين على الأرض يقوم الشخص بشفط البطن في اتجاه الصدر و الثبات لمدة 15 عدة.
- **التمرين الثاني عشر:** نفس الوضعية السابقة يقوم بلمس الأرض جانبا بالركبتين مرة لليمين وأخرى للييسار أو في نفس الوقت.
- **التمرين الثالث عشر:** من وضع الرقود،ثني الركبتين و القدمين على الأرض يقوم الشخص برفع القدمين للأعلى من على الأرض.
- **التمرين الرابع عشر:** من وضع الانبطاح على الصدر و اليدين أسفل الوجه،ثني الساقين للخلف الركبتين متباعدتان و القدمان متلاصقتان يقوم بضغط القدمين على بعضها البعض و بقوة.
- **التمرين الخامس عشر:** من نفس الوضعية السابقة بتشبيك اليدين خلف الرقبة،ثني الركبتين من الساق لتشير القدمين إلى أعلى الركبتين المتجاورتين يقوم برفع الركبتين من على الأرض و للأعلى لنقلهما للجانب مع تناسق القدمين.
- **التمرين السادس عشر:** من وضع الجلوس على الركبتين،ثني الجسم أماما للاستناد على الأرض ،يقوم الشخص بشفط البطن للأعلى لعمل تقوس بالظهر و الثبات لمدة 15 عدة.
- **التمرين السابع عشر:** الوقوف المواجه للحائط والقدمين قريبة منه،و تكون الذراعان مثبتتان من المرفق واليدين مستديرتين عليه،يقوم بدفع الحائط لمد الذراعين على كامل امتدادهما ليحدث تقوس في الظهر دون تحريك القدمين.
- **التمرين الثامن عشر:** من الوقوف،الظهر مستند على الحائط،القدمين متلاصقتين عليه مع تثبيت الكتفين عليه تحريك الحوض جانبا للجهتين مع ملامسة الكتفين للحائط

- التمرين التاسع عشر: من وضع الوقوف مواجهة الظهر للحائط، الجسم متلاصق معه، يقوم الشخص بدفعه بمنطقة أسفل الظهر بقوة وثبات في كل مرة لمدة: 15 عدة.
- التمرين العشرون: من نفس الوضعية السابقة، بالجانب القدمين متباعدتين عن الحائط، اليدين مشبكة أمام الصدر، الاستناد بالكتف مواجه الحائط على الحائط، تحريك الحوض للداخل للمس الحائط يكرر على الجهتين.
- التمرين الحادي والعشرين: من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض تشبيك اليدين خلف الرقبة لمس الأرض بالركبتين للجانبين مع لف الجذع .
- التمرين الثاني والعشرين: من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين ،القدمين قريبتين من المقعدة رفع الجذع للأعلى للوصول لوضع التكور مع الثبات لمدة: 15 عدة.
- التمرين الثالث والعشرين: من نفس الوضع اليدين مشبكة خلف الرقبة، ارفع الرجلين من على الأرض ليكون الفخذ مع الجذع و الساق زاوية قائمة، الثبات 15 عدة.
- التمرين الرابع والعشرين: من نفس الوضع، تكون الفخذ زاوية قائمة مع الجذع والساق، يقوم الشخص بخفض القدمين للرجلين بالتناوب بلمس الأرض بالقدمين
- التمرين الخامس والعشرين: من وضع الرقود على الظهر تشبيك اليدين خلف الرقبة، تكون الفخذ زاوية قائمة مع الجذع و الساق، مد الرجلين بالتناوب للأمام.
- التمرين السادس والعشرين: من نفس الوضع ثني الركبتين ،القدمين على الأرض و اليدين بجوار الجسم أو على الصدر، مد الرجلين بالتناوب على كامل امتدادهما ويطيء على الأرض.
- التمرين السابع والعشرين: من وضع الانبطاح على الصدر و اليدين إما بجانب الجسم أو أسفل الذقن، رفع الرجلين بالتناوب أو معا في نفس الوقت.
- التمرين الثامن والعشرين: من وضع الانبطاح على الصدر، اليدين أسفل الحوض ثني الساق للخلف للرجلين بالتناوب.

- التمرين التاسع والعشرين: نفس الوضع، ثني الساق للخلف على الفخذ ثم رفع الركبة من على الأرض، التكرار للرجلين بالتناوب.
- التمرين الثلاثون: من وضع الجلوس على الركبتين، ثني الجذع أماما أسفل و الاستناد على الأرض باليدين (وضع الجثو الأفقي) سحب المقعدة للخلف للجلوس على الكعبين و بذلك تمتد الذراعان ليصل لوضع جلوس الجثو.
- التمرين الحادي والثلاثين: من وضع الجلوس على الركبتين مع ثني الجذع أماما أسفل و الاستناد باليدين على الأرض دفع الصدر للأمام للوصول لوضع الانبطاح على الصدر و ثني الذراعين
- التمرين الثاني والثلاثين: من وضع الانبطاح على الجانب و الارتكاز بالمرفق القريب من الأرض مع السند باليد العليا لحفظ اتزان الجسم، رفع الرجلين للأعلى.
- التمرين الثالث والثلاثين: من وضع الجلوس الطويل و الذراعين أماما، ثني الجذع لمحاولة لمس المشطين باليدين.
- التمرين الرابع والثلاثين: من وضع الرقود على الظهر يصنع الفخذ مع الجذع والساق زاوية قائمة، مد الساق للأعلى على امتداد الفخذ.
- التمرين الخامس والثلاثين: من نفس الوضع مع وضع اليدين أسفل الرأس، محاولة خفض الركبتين من الوضع السابق بلمس الأرض جنبا لجنب
- التمرين السادس والثلاثين: من وضع الرقود على الظهر واليدين في الوسط ثني الركبتين باتجاه الصدر مع شفط عضلات البطن باتجاه الصدر. (توفيق، 2003)

-6- أسس اختيار التمرينات:

- أن تتناسب التمرينات مع السن و الجنس و قدرات المشتركين، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار و تمرينات النساء لا تناسب الرجال و هكذا.
- دون أخرى .
- أن نخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام و المجموعات العضلية التي سوف تعمل فعلا بشكل خاص.

- أن تكون التمرينات متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملا ،فتختار تمرينات حرة من الثبات و أخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدواتإلخ.
- أن تتناسب التمرينات و طول ومدة الدرس.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات و ملاعب.
- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة و تصحح القوام و تزيد من مرونة المفاصل مطاطية العضلات .
- أن تختار التمرينات التي تساعد على اكتساب التلاميذ السلوك الجيد و الصفات التربوية و الحسنة و التي تتحدى قدرات التلاميذ في بعض الأحيان .
- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناسق و الجمال و تعبر عن توافق الجهازين العضلي و العصبي لتكون الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية .
- أن يكون تركيب التمرينات متدرجا في الصعوبة فالبدء أولا بالتمرينات السهلة ثم التدرج بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالتمرينات السهلة مرة أخرى . (تمرة، 1995م، صفحة 34)

- خاتمة :

إن الهدف الأول الذي دفعنا للكتابة عن التمارين البدنية هو كون التمرينات البدنية تشكل الأساس الأكبر في تربية الفرد من الناحية الجسمانية (المقدرة الحركية) ليكون قادرا على مواجهة أعباء الحياة وتعقيداتها ، كما أن احتياج الفرد أو المرء لها منه الطفولة حتى الشيخوخة أمر لا مفر منه وقد يكون شبه ضروري إذ نجد مدرسو التربية البدنية و الرياضية في مراحل التعليم المختلفة لا بد وأن يكون لديهم ذخيرة كبيرة و معرفة دقيقة للتمارين البدنية حتى يمكنهم أداء رسالتهم على أسس علمية مدروسة إضافة إلى المدرسين في ميادين التدريب حتى يتسنى لهم إعداد اللاعبين بمضمون و مفهوم اللياقة البدنية .

إن الآثار العظيمة التي تخلفها التمرينات والأهداف السامية التي ترمي إلى تحقيقها تسبغ عليها هذه المنزلة الكبيرة في مختلف فروع الرياضة ، فهي دائما المظهر الأول لأي بنية رياضي و هي العلاج الحاسم للمحافظة على الرياضة .

-تمهيد:

يعتبر علم التشريح من العلوم الطبية الهامة لدارسي التربية الرياضية مع غيره من العلوم الأخرى ،هذا وقد لمس قائلون بالتربية الرياضية و المهتمون بها أهمية هذا العلم وقدره و أولوه اهتمامهم و غايتهم فأدرجوه ضمن برامج الدراسة في كلية التربية البدنية و الرياضية .

فقد تناولنا في بحثنا هذا مشكلة آلام أسفل الظهر ،فاللياقة البدنية المطلوبة لهذه المنطقة من الجسم متمثلة في المرونة و القوة العضلية و لهذا تطرقنا نحن الطلاب الباحثون إلى المكونات التشريحية لمنطقة أسفل الظهر القطنية من فقرات و عضلات و كذا العضلات التي تتأثر عند إصابة هذه المنطقة.

1- بنية العمود الفقري:

يتكون العمود الفقري من مجموعة من الفقرات العظمية تتماسك بعضها ببعض بواسطة الأربطة التي تتكون من أنسجة قوية مرنة، و لكل فقرة عظمية قوسان عظميان و بالفقرة فتحة ،ولو وضعت الفقرات بحيث تكون الفتحات بعضها فوق بعض مباشرة لتكون ما يشبه النفق يمر منه الحبل الشوكي الذي يبدأ من المخ و يكون الجهاز العصبي المركزي الذي تخرج منه الأعصاب التي تتحكم عمل جميع عضلات الجسم ،و الفقرات العظمية تكون مختلفة الأشكال. (حنفي محمود مختاروليلي عبد العزيز ، 1994 ، صفحة 1)

2- أجزاء العمود الفقري:

يتكون العمود الفقري من 33 فقرة مقسمة إلى 5 مجاميع و هي :

1-2- الفقرات العنقية: عددها سبع (07) فقرات يتربع عليها الدماغ.

2-2- الفقرات الصدرية: عددها 12 فقرة تثبت عليها الأضلاع وتشكل القفص الصدري بحركة الرئتين .

3-2- العجزية(الفقرات الحوضية): عددها خمسة فقرات وهي فقرات مندمجة سوية وتشكل عظمة

مثليه الشكل مع الحوض قاعدة لحماية المثانة والأعضاء التناسلية

4-2- الفقرات العصصية: و عددها أربعة وهي تشكل النهاية السفلى للعمود الفقري و مدموجة سوية

ولا وظيفة لها.

3- العضلات و العمود الفقري : تتألف كل عضلة من ملايين الألياف الطويلة المجموعة متساوية في حزم

بواسطة نسيج ضام، و يحتوي كل عضو فردي على العديد من الحزم مغلفة بغلاف خارجي و غنية كلها بالدم و الأعصاب و الواقع أن نسيج العضلة مصمم للتقلص و الاسترخاء.

تتصل عضلات الهيكل العظمي بكل طرف من الحزم بواسطة وتر وهو عبارة عن حبل ليفي مغطى بغلاف منزلق يتيح له الانزلاق فوق الأوتار أو العظام الأخرى ،حيث تتقلص العضلة وتسحب العظم و تولد الحركة،

كما أنها تحافظ على الوضعية و تولد الحرارة للجسم و تميل العضلات إلى العمل في أزواج متضادة تتقلص عضلة و تسترخي أخرى (ساتكايف، 1999، صفحة 10)

-3-1- عضلات الظهر:

تتوزع عضلة الظهر على عدة طبقات وما من عضلة تعبر خط الوسيط أي العمود الفقري، بدل ذلك تملك كل واحدة من العضلات عضلة أخرى مطابقة لها في الجهة الأخرى.

العضلات الأكثر عمقا قصيرة و مكتنزة، تمتد من فقرة إلى أخرى و طالما أن العضلات من كل جهة لها قوة فإنها تحافظ على محادات الفقرات و يبقى العمود الفقري مستقرا و منتصبا .

عضلات الطبقة التالية لها شكل حزام، و تنبع معظمها من الحوض حيث تتشعب و تتصل بفقرات و ضلوع مختلفة و حتى بالرأس، و تتمثل مهمة هذه العضلات أساسا بالتعديل الدقيق و السيطرة على عضلات الظهر الكبير التي تتحكم بالوضعية .

عضلات الظهر الأكبر تشكل الطبقة الخارجية وهي عبارة عن رقائق مثلثية من العضلات تربط زوائد العمود الفقري بعظام الكتف و مفاصل الكتف، أنها عضلات قوية تبقى الجذع ثابتا عند استخدام الذراعين خصوصا أثناء الدفع و العضلة التي تتقلص لرفع الجسم منتصبا موجودة في هذه الطبقة . (ساتكايف، 1999، صفحة 14)

-3-2- عضلات الجذع الخلفية :

-3-2-1- مجموعة العضلات السطحية

-3-2-1-1- العضلة الرافعة للوح :

هي عضلة صغيرة مستطيلة الشكل، في الجزء الخلفي للعنق بين عظم اللوح و الفقرة العنقية العليا، تنشأ العضلة بواسطة ألياف عضلية من التنبؤات المستعرضة للفقرات العنقية الأربعة الأولى و تعمل على رفع عظم اللوح.

-3-2-1-2- العضلة المعينية الصغرى :

هي عضلة طويلة أيضا تتجاوز العضلة السابقة في اندماجها في عظم اللوح كما تجاور العضلة المعينية الكبرى في المنشأ و الإندغام ، و تنشأ بالألياف العضلية من النتوء الشوكي للفقرة العنقية السابعة و الصدرية الأولى و من الجزء الأسفل للرباط القفوي، تعمل على تثبيت عظم اللوح في مكانه .

-3-2-1-3- العضلة المعينية الكبرى:

تقع مجاورة للعضلة السابقة و موازية لها، و يفصل بينها مسافة بسيطة غشاء ليفي رقيق تنشأ من النتوء الشوكي لل فقرات الصدرية ،أي من النتوء الشوكي الثاني و الثالث و الرابع و الخامس الصدري، و كذلك من الرباط الليفي فوق النتوء الذي يربط بين هذه النتوءات الشوكية تعمل على شد اللوح و تقريبه إلى العمود الفقري .

-3-2-1-4- العضلة المنحرفة المربعة :

هي إحدى عضلات الظهر الكبيرة العلوية مثلثية الشكل، القاعدة في خط متوسط للظهر و رأس المثلث عند الكتف و بذلك تنشأ العضلة من:

- الثلث الإنسي للخط القفوي العلوي لعظم الجمجمة .

- النتوء المؤخري للجمجمة .

- الرباط القفوي .

-النتوءات الشوكية لل فقرات العنقية الأخيرة و الفقرات الصدرية كلها تعمل على تثبيت عظم اللوح و حفظه في مكانه مع الكتف.

-3-2-1-5- العضلة الظهرية العريضة:

هي عضلة كبيرة قوية و مثلثية تغطي الجزء الأسفل للصدر من الخلف، فهي تكمل مع العضلة المنحرفة المربعة لتغطية الظهر من الخلف، كما أنها تغطي أيضا المنطقة القطنية من الخلف كما تكون الجدار الخلفي للحفرة الابطية بالاشتراك مع العضلة المستديرة العظمية ، تنشأ العضلة الظهرية العريضة كألياف وتدية من :

- النتؤات الشوكية للفقرات الظهرية الستة السفلى إلى تحت العضلة المنحرفة المربعة.

- النتؤات الشوكية للفقرات القطنية و العجزية كلها.

- النصف الخلفي الحرفي الوحشي لعظم الحرقفة .

- السطح الوحشي للأضلاع الثلاثة الأخيرة.

-3-2-2-مجموعة العضلات الغائرة: و من أهمها:

-3-2-2-1- العضلة الطحالية: تتكون من جزأين ،جزء موجود بالرأس و آخر موجود بالعنق .فالأول

ينشأ من النصف السفلي للرباط الفقري ومن النتؤ الشوكي للفقرة العنقية السابعة للفقرة الظهرية الثالثة العليا، أما جزء العضلة الخلفي فتنشأ أليافه من النتؤات للفقرات الظهرية (الصدرية) الثالثة و الرابعة و الخامسة و السادسة و تعمل هذه العضلة على شد الرأس من الجهة التي بها تدويرها للوجه لنفس الجهة و عندما تعمل العضلتان معا من الجانبين فإنهما تشدان الرأس إلى الخلف .

-3-2-2-2- العضلة العجزية الشوكية:

تسمى أيضا عضلة متن الظهر وهي أكبر و أطول ،هذه المجموعة بل عضلات الجذع كلها، إذ تمتد من خلف عظم العجز من الأسفل حتى العظم المؤخري للجمجمة، من الأعلى على كل جانب من العمود الفقري مغطاة بالغشاء الليفي القطني حيث تنقسم هذه العضلة إلى ثلاثة أجزاء :

- الجزء الوحشي و يسمى بالجزء الحرقفي الضلعي العنقي ، حيث يشمل على ألياف عضلية في المنطقة القطنية القطنية الظهرية و العنقية .

- الجزء المتوسط أو الطولي للعضلة و أكبر أجزائها ألياف عضلية في الظهر وفي العنق و الرأس .
- الجزء الإنسي أو الشوكي و أجزائه كالجذء السابق ،ينشأ بواسطة وتر عريض و سميك يتصل ب:
- النتؤات المستعرضة لعظم العجز .

- النتؤات الشوكية لعظم العجز و الفقرات القطنية كلها و الظهرية 11-12-13 .

- الرباط الفوق نتؤي .

- الجزء الإنسي الخلفي من العرق الحرقفي و تعمل العضلة على:
- هي عضلة بسيطة للعمود الفقري تساعد على ثني العمود الفقري .
- تعمل على شد الألياف المتصلة بالأضلاع إلى الأسفل .

-3-2-2-3- العضلة النصف شوكية: تتكون من ثلاث عضلات :

- العضلة النصف شوكية للرأس : توجد في الجزء الخلفي للعنق مغطاة بالعضلة الطحالية ،تنشأ من النتؤ المستعرض للفقرات الظهرية الستة العليا و العنقية السابعة .
 - العضلة النصف شوكية العنقية: تنشأ من النتؤ المستعرض للفقرات الظهرية من السادسة حتى العاشرة و تعمل هذه العضلات النصف شوكية على بسط العمود الفقري وبسط الرأس و تدوير الوجه للجهة العكسية .
- (هندي، 1991، الصفحات 234-235)

-3-3- مجموعة عضلات جذع البطن الأمامية :

- 3-3-1- العضلات البطنية المنحرفة الخارجية:** تغطي البطن من الأمام من الجهة الوحشية ،هي أكبر عضلات هذه المجموعة و العضلة السطحية الوحيدة لها،تنشأ العضلة بواسطة ثمانية أطراف عضلية من السطح الخارجي و الحافة السفلى للأضلاع الثمانية السفلى،تتداخل الألياف الثلاثة العليا منها مع الألياف ثلاثة مثلثها للعضلة المسننة الأمامية بينما الألياف الخمسة تتداخل مع الألياف المناظرة لها العريضة الظهرية .

3-3-2- العضلات البطنية المنحرفة الداخلية: توجد تحت العضلة السابقة و تكون الطبقة الثانية من

عضلات جدار البطن و العضلة المنحرفة الخارجية فهي عضلة متسعة وعريضة غير أنها أرق منها و أقل سمكا ،وتتجه أليافها إلى الأعلى و الإنسية عكس العضلة السابقة ،وهذا ما يزيد في تقوية جدار البطن.

وتنشأ بألياف عضلية من:

-الثلاثين الوحشيين للسطح المقعر للرباط الإبري.

-الثلاثين الأماميين للسقمة الوسطى للعرق الحرقفي من السفاق القطني الظهرى. (هندي، 1991،
الصفحات 241-242)

3-4- عضلات الطرف السفلي:

تشمل مجموعات من العضلات تسمى كل منها بإسم المنطقة التي توجد بها و هي:

أ- عضلات المنطقة الحرقفية أو العضلة الشادة للساق الفخذي .

ب- عضلات الفخذ.

ج- عضلات الساق.

د-عضلات القدم.

3-4-1- العضلة الإسواسية الكبرى:

وهي عضلة طويلة كمثرية الشكل توجد على جانب الفقرات القطنية من الأمام (في البطن) و تشترك مع غيرها في تكوين الجدار الخلفي للبطن، و تمتد من الفقرة الظهرية الأخيرة على جانبي العمود الفقري من الناحيتين، وتمر تحت الرباط الإبري.

*المنشأ:

أ- من السطح الأمامي و الحرف السفلي للنتوءات المستعرضة للفقرات القطنية كلها.

ب- ومن الجانب أجسام هذه الفقرات و الأقرص الغضروفية بينها و كذلك من جسم الفقرة الظهرية الأخيرة و ذلك بواسطة ألياف عضلية .

ج- ومن أقواس وتدية ليفية بين جسم الفقرات القطنية بين الألياف العضلية .

***الإندغام :**

وتتجه ألياف العضلة إلى الأسفل مرة بمدخل الحوض الحقيقي ، وخلف الرباط الإربي ، وأمام المحفظة الليفية لمفصل الفخذ ، وتنتهي بوتر يستقبل تقريبا معظم الألياف العضلية الحرقفية ليندغم معها في المدور الصغير لعظم الفخذ من الخلف .

ويوجد كيس زلالي كبير يفصل الوتر مع عظم العانة و محفظة مفصل الفخذ .

- عصب العضلة: من العصب القطني الثاني و الثالث .

- عمل العضلة: مع العضلة الحرقفية تعمل على قبض و شد الفخذ إلى البطن و تقريبه منها . (هندي، 1991، الصفحات 164-165)

-3-4-2-عضلات الفخذ الخلفية:

وهي العضلات القابضة للفخذ و التي تقوم أيضا بثني مفصل الركبة و تشمل :

1- العضلة الفخذية ذات الرأسين .

2- العضلة النصف وترية .

3- العضلة النصف غشائية .

-3-4-3-العضلة الفخذية ذات الرأسين:

و تقع في الجهة الوحشية للفخذ من الخلف .

***المنشأ:** تنشأ العضلة برأسين:

أ-الرأس الطويل :و ينشأ من الجزء الإنسي السفلي للحدبة الوركية بوتر مشترك مع العضلة النصف وترية.

ب-الرأس القصير: و ينشأ من الحافة الوحشية للخط الحلزوني الفخذي بين العضلة الضامة الكبرى و العضلة المتسعة الوحشية .

*الإندغام: تتجه الألياف إلى الأسفل و الوحشية وتتخذ الرأسان مكونتين وترا واحدا يندغم

في السطح الوحشي لرأس عظم الشظية (و جزء صغير منه في العقدة الوحشية لعظم القصبه).

- عصب العضلة: العصب الوركى .

-3-4-4- العضلة النصف وترية:

وتتميز هذه العضلة بوجود وتر طويل فيها و توجد في السطح الخلفي للفخذ من الإنسية.

*المنشأ: تنشأ بوتر مشترك مع الرأس الطويل للعضلة الفخذية ذات الرأسين من الجزء

الإنسي السفلي للحدبة الوركية ومن الساق اللفي بين العضلتين.

الإندغام: تنتهي الألياف العضلية أسفل منتصف الفخذ تقريبا بوتر طويل مفتول يستقر على العضلة النصف

غشائية ليندغم في الجزء العلوي للسطح الإنسي لعظم القصبه خلف اندغام العضلة الخياطية.

-عصب العضلة: العصب المئبضي الإنسي (القطني 4 و 5 و العجزي الأول) (هندي، 1991، الصفحات

200-201-202)

-3-4-5- العضلة النصف غشائية:

و توجد في الخلف في الجهة الإنسية للفخذ مغطاة بالعضلة النصف وترية، وتبدو هذه العضلة كغشاء ليفي في

مبدئها، و ألياف عضلية في نصفها الأخير و لذلك سميت بالنصف غشائية.

* المنشأ: من الجزء العلوي الوحشي للحدبة الوركية بواسطة وتر سميك.

الإندغام: في ميزاب خلف العقدة الإنسية لعظم القصبه

- عصب العضلة : العصب المثبضي الإنسي (القطني 4 و 5 و العجزي الأول)

-4- مفهوم آلام أسفل الظهر :

يرجع مفهوم آلام أسفل الظهر إلى أسباب متعددة وأهمها قلة الحركة و انعدام النشاط البدني مما يؤدي إلى ضعف في عضلات البطن و الظهر و الذي ينعكس في عدم استقامة العمود الفقري بسبب ضعف العضلات المحيطة به ، و التي تعتبر دعائم قوية تساعد على الاحتفاظ بالوضع الطبيعي للعمود الفقري وفي هذه الحالة وبسبب ضعف العضلات تضغط الفقرات على الأقراص الغضروفية و التي تعتبر في حكم الوسائد لامتناس الصددمات نتيجة الحمل على العمود الفقري مما يؤدي إلى خروج الغضروف من مكانه و الضغط على الأعصاب المحيطة بالعمود الفقري و الذي يتسبب عنه الإحساس بالآلام ، و التي تصل إلى عدم المقدرة على الحركة الطبيعية والتي تساعد على التقليل من أداء العمل البدني و الحركة و أيضا طول فترة الجلوس للعمل دون حركة. (توفيق، 2003)

-5- أسبابه:

تحدث آلام أسفل الظهر نتيجة ضغط ثقل أعضاء الجسم على الأعصاب الطويلة أو الطرفية للحبل الشوكي بالمنطقة القطنية ، إذ هنالك أسباب مرضية لهذه الآلام و منها أسباب غير مرضية أخرى مثل:

- ضغط الأربطة على جانبي الفقرات القطنية .

- ضغط العضلات الساندة للمنطقة القطنية .

- عدم توازن القوة العضلية للجذع على جانبي العمود الفقري

فالعادات الغير صحيحة (السيئة) و التي تلقى عبء على الفقرات و الغضاريف و العضلات و الأوتار قد تسبب آلام للفرد ، فإن الضغط و التعب الطويل و الوقوف و الجلوس لفترة طويلة أو السقوط أو التعرض لحادثة أو القفز من مكان مرتفع أو أداء بعض الحركات بطريقة غير صحيحة أو حمل الأشياء الثقيلة أو النهوض السريع و المفاجيء..... كلها تسبب الإصابة و الألم.

بالإضافة إلى أسباب أخرى و مهمة منها:

- قصور أو ضعف في العضلات و الأربطة المحيطة بالعمود الفقري الذي يحمل وزن الجسم العلوي.
- نقص في مرونة العمود الفقري مما يتسبب في إصابته عند حدوث حركة مفاجئة .
- أوضاع الجلوس الخاطئة التي و بسبب الضغط و التحمل على نقطة واحدة يحدث تمزق في عضلات أسفل الظهر (المنطقة القطنية أو انزلاق الأقراص الغضروفية)
- ضعف في عضلات البطن التي تشد العمود الفقري للأمام و تعمل على انتصابه ،و كذلك العضلات الجانبية التي تحدث الانحراف في الفقرات لحفظ الاتزان.
- قد تحدث آلام الظهر بسبب الإصابة الروماتيزية.
- الحالة النفسية السيئة تسبب زيادة الشعور بالألم.
- ضعف و تآكل العظام. (توفيق، 2003)
- قي هذا التشوه ،يحدث تقعر غير طبيعي في منطقة القطن من العمود الفقري مما يترتب عليه حدوث قصر في عضلات منطقة أسفل الظهر مع استطالة في عضلات البطن المقابلة ،لذلك يعتبر الأفراد السمان أكثر المصابين بهذا التشوه خاصة إذا كانت منطقة البطن سمينة و عضلاتها ضعيفة و مترهلة أو عند وجود ما يعرف بالكرش ،كما يتواجد هذا التشوه بين العسكريين نظرا لطبيعة الوقفة العسكرية التي تعتمد على إحداث انقباضات قوية في عضلات أسفل الظهر و عضلات الفخذ الأمامية ،ولفترات طويلة نسبيا.
- ومن أكثر أسباب انتشار هذا التشوه عند النساء الأحذية ذات الكعوب المرتفعة ،حيث يؤدي ذلك الي دوران الحوض للامام وزيادات تحذب منطقة القطن مما يترتب عليه قصر و قوة عضلاتها مع ضعف و استطالة البطن ،وها يؤدي الى حدوث فقدان لتوازن الجسم فوق قاعدة الارتكاز مما يدفع بالمرأة إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة اتزان الجسم
- ومن الأسباب الاخرى لانتشار هذا التشوه ضعف عضلات البطن الناشئ عن إهمال تدريبها أو ارتداء الكورسيهات عند النساء مما يعمل على زيادة ضعف هذه العضلات الهامة في حفظ القوام .لذا فإن البرامج العلاجية لهذا التشوه تعتمد بشكل أساسي على استعادة النغمة العضلية وتقوية عضلات منطقة البطن وخلف الفخذ مع احداث استطالة مناسبة لعضلات أسفل الظهر.

يتواجد تشوه تقعر القطن بشكل مؤقت في فترات الحمل عند السيدات ، ويزداد التقعر في منطقة القطن مع زيادة حجم الجنين في البطن ويعتبر حدوث التشوه في هذا الوقت أمرا طبيعيا للمحافظة على اتزان الجسم و ميكانيكية أثناء فترة الحمل ، ولكن سرعان ما يعود الوضع لحالته الطبيعية بعد الولادة خاصة إذا روعي أداء بعض تمرينات تقوية عضلات البطن. (راغب، 1995م، الصفحات 174-179)

-خاتمة:

إن هذا النوع من الإصابات أو التشوهات يمس جميع شرائح المجتمع رجالا كانوا أو نساء، صغارا منهم أو كبارا، إلا أنها تمس بعمق و بصفة دقيقة الكبار حسبما وضحته الدراسات السابقة و الفئة التي تجرى عليها في غالب الأحيان اختبارات لعلاج آلام أسفل الظهر، و ما يتداول في أوساط المجتمع على أن الكبار هم الأكثر عرضة لهذه التشوهات، فعلاج مثل هذه الإصابات ينظر إليه من خلال تأدية بعض التمارين الرياضية التي تخص منطقة أسفل الظهر إلى أنها قد تكون نسبية مقارنة بالوقاية من هذه الظاهرة التي يجب على كل شخص أن يأخذ الحيطة و الحذر و يتجند بسلاح الوقاية خير من أن يستسلم.

-تمهيد:

تعتبر الممارسة الرياضية للنساء شيء جميل ولكن الأجل أن تكون هذه الممارسة من الإرادة الحرة الناتجة عن رغبة المرأة في ممارسة الرياضة و الحقيقة أن الرياضة النسوية قد وضعت وراء القضبان نتيجة لحكم سابق و ضحية استهزاء هؤلاء الذين قالوا : أن الرياضة النسوية باطلة فالعديد من الفتيات يعتبرون أن الرياضة ليست من حقهن و تمنعهن من الدراسة أو هي مضيعة لأشغالهن و التي في الغالب من الأعمال المنزلية.

1-الرياضة و المرأة:

نصت المادة 10 من الدستور " بتكفل الدولة حماية الأمومة و الطفولة و ترعى النشىء و الشباب و توفر لهم الظروف المناسبة لتنمية ملكاتهم " و من هذا المنطلق و لما للرياضة من فوائد متعددة في اكساب الصحة و تحسين اللياقة البدنية و التنمية الشخصية المتكاملة ، و اهتمت كليات التربية الرياضية بإقامة المؤتمرات العلمية للرياضة عامة و الرياضة و المرأة خاصة. قد أثبتت الدراسات العلمية وجود اختلافات بيولوجية بين الرجل و المرأة و بذلك يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار الأنشطة الرياضية للمرأة .

كما أضافت الدراسات العلمية أن المرأة الرياضية التي تتمتع بصحة جيدة لا تتأثر مطلقا بالمشاركة في المجهود البدني حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات ، و أوصت بضرورة اهتمام المرأة بلباقتها البدنية عن طريق التدريب المنتظم لممارسة الرياضة.(مرسي ح.، 1999م، صفحة 48)

2-الرياضة النسوية بالجزائر:

ممارسة الرياضة مرتبطة عندنا بعدة عوامل مختلفة (الدين، التقاليد.....) و العديد من الأسباب تحول دون تقدم فعلي و أصيل للرياضة النسوية بالجزائر وإذا قمنا بفحص دقيق لمادة التربية البدنية و مكانتها ضمن المنظومة التربوية و الإهمال الذي مسها و كيف انعكس كل هذا على ذهنيات المجتمع الجزائري بصفة عامة و على أبنائها بصفة خاصة لتعرفنا حقيقة على أهم المشكلات التي تعترض نمو التربية البدنية و النسوية بصفة خاصة.(مروش، 1996م، الصفحات 09-10)

3-ازدياد اشتراك المرأة في الرياضة:

من خلال الفلسفة العامة للدولة تظهر الخطوط العريضة لفلسفة التربية الرياضية و من ثم توفر الدول الحديثة اهتماما كبيرا بالنشاط الرياضي كوسيلة لإعداد المواطن بما يتفق و أهداف التربية الرياضية حيث نذكر ترتيب الديق 1982 أن ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد توازنا بين القيم الأصلية و القيم العصرية لأن مجال النشاط الرياضي تتمثل فيه الأبعاد الاجتماعية للقيم من حيث محتواها و بعد شدتها و بعد مقعده و بعد عموميته.

و نتيجة للتطور و التقدم العلمي و التكنولوجي في هذا العصر ظهرت تغيرات كثيرة في القيم الاجتماعية التي تأثرت بهذا التغير السريع في أساليب الحياة .(مرسي ح.، 1999م)

و على الرغم من عدم وجود معلومات دقيقة عن المساهمات النائية في برامج النوادي و الجمعيات فإنه يمكن أن نرجح وجود زيادة كبيرة منذ عام 1970 لأن البرامج الشبابية الجديدة في مختلف الألعاب الرياضية تجذب إليها كثيرا من الفتيات و السيدات لم يكن لديهن فرصة الاشتراك في الماضي ،و من المؤسف أنه من الصعب تقدير قيمة الزيادة لهذه المساهمة في الأنشطة غير الرسمية و على الرغم من وجود اختلافات جوهرية بين مساهمة الرجال و المساهمات النسائية في المجال الرياضي ، فإنه توجد تغيرات ظاهرة و واضحة في زيادة إقبال المرأة على الرياضة ، فكتيرا من الفتيات يشتركن في الأنشطة الرياضية المدرسية ، وكتير من السيدات يمارسن كرة السلة ، السباحة و الكرة الطائرة في وقت فراغهن ، و من المفيد معرفة ما إذا كانت هذه الزيادة في إقبالها على الأنشطة الرياضية المنظمة بالرغم من أنه يجب الاعتراف بأن الممارسة غير الرسمية تعد مؤشرا ممتازا لإظهار التغيير في الممارسات اليومية و الاتجاهات السائدة و السلوكيات .(الهلاي خ.، 2010م، صفحة 87)

-4- أسباب الاشتراك المتزايد في الأنشطة الرياضية:

لقد أسهمت نزعة السبعينيات فيما يختص بموضوع "رشاقة الجسم" مع الحركة النسائية في تنشيط اشتراك المرأة في الرياضة ، و يبدو أن إقبال الكثير من السيدات على الاشتراك في الرياضة و خاصة في الثمانينات كانت بغرض المحافظة على الصحة و الرشاقة كما أسهمت النماذج الرياضية النسائية في زيادة الإقبال على الرياضة ، حيث دعم ذلك تعريف الرياضة كنشاط يشمل الجميع بدلا من كونها مجرد نشاط خاص مقصور على الرجال، و يكون تأثير دور النموذج كبيرا عادة عندما يكون هناك ربط بين النموذج و الممارسة ، غير أن اللاعب الذي هو في عمر عشر (10) سنوات يهمله أن صديقه الذي يبلغ عمره ثلاثة عشر (13) سنة أكثر مما يهمله أن يراه لاعب تنس محترف ، و هذا يعتبر عنصرا هاما لأن الفتيات ليس لديهن صديقات كثيرات ليعرفن بشكل غير رسمي أحكام و قوانين اللعبة اللازمة لبدء ممارستهن للأنشطة الرياضية على المستوى العالي لأن النموذج و النماذج المرتبطة بالرياضة التي تقدمها وسائل الإعلام غير الصحيحة في أكثر من 90 بالمئة من الحالات .(الهلاي د.، 2010م، صفحة 89)

-5- أهمية ممارسة المرأة للرياضة:

إن ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة و مستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها و قدرتها على تحمل الجهد و القيام بواجباتها في الحياة ، كتأثيرها على الرجل .

وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي و الفسيولوجي أي البدني و العضوي التي يجب مراعاتها في برنامج التمرين والتدريب الرياضي لها.

ومراعاة لتركيب المرأة البيولوجي نجد أن تقنين المجهود الرياضي للمرأة يختلف على الرجل من ناحية الكم و الكيف.

وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على نوع أو أنواع معينة من الأنشطة الرياضية، فقد أصبح من النادر أن نجد نوعا من أنواع الرياضة لم تتمكن حتى الآن من طرفه و ممارسته.(مرسي ح.، 1999م، صفحة 53)

- ارتفاع مستوى اللياقة البدنية و بالتالي سلامة الجهاز الدوري.

- تحسن وظائف كثيرة من الأجهزة و بالأخص شعور بالارتياح في الرئتين.

- تحسن الحالة المزاجية و التخفيف من ضغوط الحياة .

- الظهور بمظهر القوام الجيد و الرشيق.

- تساعد الرياضة النساء الحوامل في بعض التمارين مما قد يعجل في موعد الولادة.

- و كذلك بعض التمارين التي تساعد على تقوية العضوية.

- السلامة من كثير من الأمراض و تقوية الجهاز المناعي.(الحيور، الرياضة النسوية الفردية، 2012م، الصفحات 30-31)

6-التغيرات الفسيولوجية من تأثير ممارسة الرياضة:

6-1-القلب و الأوعية الدموية:

بالرغم من أن عضلة القلب تختلف في التكوين و الوظيفة عن الجهاز العضلي إلا أنها تتحسن بالتدريب الرياضي المنتظم فمثلا تبطيء عدد دقات القلب ،و يتأخر ظهور التعب،ويتم ضخ كمية أكبر من الدم في كل دقيقة، كما تكون سرعة الشفاء و عودة القلب لحالته الطبيعية أسرع بعد مجهود شاق لذلك فإن الفرد الذي ينتظم في التدريب يستطيع أن يعمل فترة أطول بمجهود أقل وقد أثبتت بعض الدراسات أن التمرين يساعد على بعض التغيرات العضوية في الجهاز الدوري و الرئتين.

و يتوقف مدى كفاءة الأوعية الدموية و درجة عملها على العمر و الجنس و نوعية النشاط البدني الممارس.

-6-2- السعة الحيوية و الجهاز التنفسي:

تعد السعة الحيوية اختبار كفاءة الرئتين ودلالة على مدى اللياقة البدنية العالية وتعتبر مقياسا لها ، و يؤدي التدريب المنتظم الكافي على زيادة عمق القفص الصدري ويزيد من استخدام عضلة الحجاب الحاجز و يحدث تغيرات في ميكانيكية التنفس فتبطيء عدد مراته في الدقيقة و يزداد عمقه وتحسن بذلك عملية التنفس.

وقد أجمعت أغلب الدراسات على أن التدريب المنتظم يزيد من سعة الفرد الحيوية، وأنه كلما زاد الاستهلاك الأكسجيني في المجهود زادت كفاية الشخص البدنية.

-6-3- النبض و ضغط الدم:

تؤثر الممارسة الرياضية المنتظمة على عدد ضربات القلب التي تخضع أساسا لمدة وحجم هذه الممارسة و يرى كاروفيتش(1971) ' أنه عند القيام بأي مجهود بدني يكون النبض أثناء العمل في الشخص المدرب عن غير المدرب ' ويوضح ماتيسوس ' أن معدل سرعة النبض بعد التدريب قد ينخفض وأن التدريب المنتظم للأفراد العاديين يسبب نقصا في معدل سرعة النبض ' ، و قد أثبتت اختبارات عديدة أن اللياقة البدنية تؤثر بشكل ملحوظ على سرعة النبض ، وقد وجد أن نبض الشخص المدرب أبطأ من غير المدرب بحوالي 10 إلى 30 نبضة /الدقيقة ، كما أن سرعة النبض تعود لحالتها الطبيعية عند المدربين أسرع بكثير من غير المدربين .(مرسي د.، 1999م، الصفحات 178-179-180)

-7- معوقات مزاوله المرأة للرياضة:

و في دراسة رياضية للدكتور نعمان عبد الغني بعنوان "مشاركة المرأة العربية في الحياة الرياضية بين التحدي و المواجهة" فقد رأى إن البعدين الاجتماعي و الاقتصادي من أكثر معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي ، فتقاليد و عادات المجتمعات و القيم الدينية و قلة الوعي الرياضي ، و قصور الإمكانيات قد تقف حائلا أمام المرأة و ممارسة الرياضة إلى جانب أن العديد من العوامل الاجتماعية و الثقافية، و يؤكد الدكتور عبد الغني أن المرأة استهلكت نفسها في تربية الأولاد و الاهتمام بالزوج و لم تعد تجد الوقت الكافي لممارسة أي نشاط ، ونقص الوعي الرياضي عند بعض النساء لأهمية الرياضة ، و أكد على أن الدور

السلي للرجل أحيانا و عدم اقتناعه بممارسة المرأة للرياضة سبب مباشر في الحد من مشاركتها في الأنشطة الرياضية ، كما أوضح أن الدور الإعلامي السلي ساهم كثيرا في تهميش واقع المرأة الرياضي وجهل المرأة بأهمية الرياضة في حياتها الشخصية. و على الرغم من تعدد الآراء المؤيدة و المعارضة للرياضة النسوية إلا أنها تلقى اهتماما جماهريا واسعا على كافة المستويات المحلية ،العربية و الدولية و ما زالت تشكل فرق رياضية نسوية وتشارك في المسابقات العربية و الدولية .(الجور، الرياضة النسوية الفردية ، 2012م، صفحة 424)

-8- توصيات للنهوض بالرياضة المرأة:

- ضرورة مواصلة المؤتمرات العلمية للنهوض بالرياضة المرأة و اظهار أهمية ممارستها بدنيا و اجتماعيا و نفسيا للمرأة.
- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بالرياضة المرأة و تقديم برامج مبسطة تدعو لممارسة المرأة للرياضة.
- ضرورة الاهتمام بقطاع الرياضة للجميع.
- اعتبار كليات التربية الرياضية مراكز للبحوث الرياضية و المعلومات للاستعانة بها من قبل المؤسسات الرياضية المختلفة ، و إمداد هذه الكليات بالأجهزة و الأدوات و المنشآت الحديثة حتى يمكن الاستفادة منها في المجالين التطبيقي .(مرسي ح.، 1999م، صفحة 424)

—خاتمة:

تعاني الرياضة النسوية من الازهال الواضح و تشكو من معوقات عديدة تحد من انطلاقتها و فسح المجال لأكبر عدد ممكن من النساء أو الفتيات لممارسة الرياضة ،رغم ذلك انتقل حديثا الاهتمام في مجال المرأة و الرياضة و شمل بعض السمات النفسية و الاجتماعية للمرأة، ثم أصبحت المرأة و الرياضة حديث العالم في البحوث الرياضية التي أظهرت التحدي الذي قامت به المرأة في وجه المجتمع و تقاليده للنهوض بالرياضة النسوية و التي أظهرت نتائجها الإيجابية في تحسين صحة و قدرة المرأة على تحمل الجهد و مزاولة واجباتها اليومية بنشاط و حيوية.

-تمهيد:

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة في النظرة إلى المجتمع و التركيز في تشخيص الأهداف الأساسية من تعلم السباحة ، و تأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لاقت الدعم الكبير في الدول المطلة على البحار ، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها، فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية ، لقد عرفت من عرف الماء المتدفق في الأنهار و البحار .

و تعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها لكل مراحل العمر، فهي رياضة شمولية ولعل قليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة ،فما يزال كثيرون يعتقدون أن السباحة هي حكر على الذين يتقنون منها ،ومن هنا يبتعدون من الاقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أولا و افتقادهم إلى الشجاعة الكافية لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيه و يحافظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك

1- ماهية السباحة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه لكثير من الانفعالات ،وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار و لكلا الجنسين و بدون تحديد، فالجنين يسبح في رحم أمه و الشيخ يمكن أن يقضي وقتا ممتعا و ينشط جسمه بالسباحة ، كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة و هي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم و الحرب بصفقتها وسيلة للترويح و المتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب و الخطر، و ليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة و السرعة التي تظهر في المنافسات و إنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد. (أحمد، 2000م، صفحة 11)

2- الهدف من السباحة:

تسمو رياضة الرياضات على سائر الأنشطة و المجالات الرياضية بما تحققة من أغراض ضرورية و ما تقدمه من خدمات جليلة عامة و خاصة لجميع أفراد المجتمع و ذلك عن طريق تحقيق الأهداف التالية :

1-2- الهدف الإنساني:

يتحقق هذا الهدف بالقدرة على البقاء فوق سطح الماء و السباحة إلى أقرب مكان و المحافظة على يد المساعدة لغيره، و هذا يتحقق عن طريق نشر الوعي التعليمي للسباحة و إجبارها على تلاميذ المرحلة الأولى، وإنشاء أحواض السباحة التعليمية في جميع المناطق بالمدارس و المنتزهات .

2-2- الهدف الترويحي:

يتقابل علماء النفس و التربية و الاجتماع حيث يجمعون على أهمية السباحة في المجال الترويحي بالمصايف و الأندية لاستعادة نشاط و حيوية المواطن و اعطائه دفعة قوية الاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية

الجافة، و ذلك عن طريق نوع النشاط و السلوك المتميز بالتلقائية و الانطلاق في أحضان الطبيعة متمتعاً بالعناصر الأساسية للحياة، وهي الشمس و الهواء و الماء بعيداً عن الحياة المعقدة .

-2-3- الهدف الصحي:

في مقدمة ما يهدف إليه الممارس العادي للسباحة اكتساب الصحة و الحيوية و النظافة العامة للجسم، وإزالة ما علق به لتفتيح المسام و ترطيب سطح الجلد و الإنتعاش البدني و النفسي العام.

-2-4- الهدف الرياضي:

تتصدر السباحة بفروعها المتعددة (القصيرة ، الطويلة ، الغطس، كرة الماء) الرياضات التنافسية الفردية و الجماعية ، حيث تحتل بمسابقاتها المتعددة أكبر عدد من المسابقات بين الرياضات إذ تعتبر كل منها معادلاً لفريق كامل و بهذا تكون العامل الأكبر للفوز بالدورات. (السباحة، 2010، الصفحات 12-13)

الأسس و العوامل الفسيولوجية(الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى ، لاختلاف بيئة الأداء و اتخاذ وضعاً أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب ، كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عالٍ لعمليات الشد و الارتخاء وحسب المسافة المقطوعة ، و هي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على جسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة:

1- الجمع بين الجهاز العصبي و العضلي للضبط العصبي الانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة ، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الاثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي .

2- زيادة عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظراً لأن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه و الماء المحيط به ، و عند تحريك الماء الانسيابي يذهب الماء ليبدل بماء بارد.

-خاتمة:

يجب على كل شخص تعلم السباحة بغض النظر عن سنه ذكرا أم أنثى ويجب تدريب الأطفال على العلوم في الماء في أبكر وقت ممكن من حياتهم، فإن السباحة هي رياضة يمكن لجميع الناس من كل الفئات و القطاعات ممارستها و بالتالي أن يستمدوا منها تمارين مفيدة للجسم و متعة مفيدة للنفس .

هذه الدراسة تضع بوضوح المبادئ الأساسية لكل مراحل تعلم السباحة بدءا من اكتساب الثقة بالعموم في الماء إلى التداوي بها من شتى الأمراض و المعيقات التي تعيق الإنسان في مسار حياته، كما يمكن لهواة السباحة أن توفر أو تعطيك الدليل الذي لا يتعلق فقط بتعلم السباحة كفن بل تعطي نصائح وإرشادات وسبل لتفادي الأخطار و الأمراض كصحة وسعادة .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الأساسية

2- منهج البحث

3- عينة البحث

4- متغيرات البحث

5- مجالات البحث

6- أدوات البحث

7- الأسس العلمية للأداء

8- الدراسات الإحصائية

9- صعوبات البحث

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

الله حق

المراجع

-تمهيد:

إن جميع الحقائق والبيانات والمعطيات دون معنى ما لم تحلل و تناقش وتقابل بالفرضيات وعليه تطرق الباحثون في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة هذه كيفية اختيار العينة، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات و إلى أهم مراحل الدراسة الاستطلاعية والاستنتاجات الهامة التي تعتمد عليها في الدراسة الأساسية، كما سيتم التطرق لأهم المصاعب التي تعرض إليها الباحثون أثناء الدراسة لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات.

إن أهم الاجراءات الميدانية تكون من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها كما تهدف البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في المنهجية المتبعة التي توضح لنا مدى صدق الفرضيات المطروحة.

-الدراسة الأساسية:

-1-منهج البحث

إن منهج البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة أو هي الطريقة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى تساؤلات المشكلة وموضوع الدراسة، ويعتمد اختبار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث على طبيعة المشكلة نفسها، وفق الهدف المراد التوصل إليه.

يعتبر هذا البحث من بين البحوث التجريبية التي تهتم بفهم الأداء في اقتراح برنامج تدريبي علاجي علمي: يتراوح حجم عمل الحصة 25 دقيقة يقام العمل ب 03 تمارين يعاد العمل بها لمدة 04 حصص بالأسبوع الأول للبرنامج التدريبي المقترح وهي عبارة عن تمارين تستخدم على البساط أرضاً أو على مجموعة من ألواح خاصة بالسباحة، وقد تواصل العمل هكذا مع باقي أسابيع البرنامج التدريبي العلاجي مع تغيير التمارين المعمول بها في كل أسبوع من 12 أسبوعاً.

-2-مجتمع وعينة البحث:

بغية إجراء البحث و الخروج بنتائج، اختار الباحثون العينة التجريبية من مسبح المركب الرياضي 05 جويلية بمستغانم وهي عينة تتكون من إناث مصابات بآلام أسفل الظهر تمارسن السباحة وتتكون من 17 أنثى.

-3-مجالات البحث:

حيث تشمل مجالات البحث على مجال زماني ومكاني و مجال بشري .

أ- المجال البشري: أجريت التجربة الميدانية على إناث مصابات بآلام أسفل الظهر تمارسن السباحة .

ب- المجال المكاني: أجريت جميع القياسات و حصص التمارين البدنية ووزعت الإستمارة بمسبح المركب الرياضي 05 جويلية بمستغانم.

ج- المجال الزمني: لقد أجريت التجربة الميدانية من :03-02-2014 م إلى غاية 07-05-2014 م

- حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في:03-02-2014 م

-تم تطبيق القياسات القبليّة في:10-02-2014 م

-أجريت حصص التمارين البدنية خلال الفترة الممتدة بين :10-02-2014 م إلى غاية 03-05-2014 م

-تم تطبيق القياسات البعدية في اليومين :03-05-2014 م / 05-05-2014 م

-قد تم توزيع الإستمارة في اليومين: 05-05-2014 م / 07-05-2014 م

-4-متغيرات البحث:

-**المتغير المستقل**: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا : استخدام بعض التمارين البدنية لإناث يمارسن السباحة.

-**المتغير التابع**: هو الذي يرجح معرفة مقدار تأثيره بالمتغير المستقل وهي آلام أسفل الظهر.

-المتغيرات المشوشة أو المخرجة: لقد تعددت المتغيرات في بحثنا و كان من الصعب التحكم بها لأنه كان لدينا فئة غير متجانسة و لكن حاولنا أن نقوم بالحصص في نفس الأوقات ونفس الظروف مع العينة .

-5-أدوات البحث:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يصل بها الباحث و عن طريقها إلى حل المشكلة الخاصة ببحثه مهما كانت ،وذلك من (بيانات ،عينات، أجهزة وأدوات أخرى)

ولهذا فعلى الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق و الأدوات التي يستطيع بها الوصول إلى أهدافه. (قاسم، 1985 م، صفحة 148)

وللوصول إلى النتائج المراد من بحثنا استخدمنا عدة وسائل لتجميع المعلومات و الكشف عن حدود البحث وتحديدتها وهي كمايلي:

-المصادر و المراجع باللغة العربية .

-**الأدوات البيداغوجية**: ونقصد بها تلك الأدوات و الأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ حصص التمارين البدنية أو القيام بالقياسات الجسمية و المتمثلة في: شريط القياس،الميزان ،مقياسي ،صافرة ،ألواح السباحة.

-**الإستبيان**: وذلك لمعرفة مدى تخفيف الألم وهو معنوي خاص بالإناث.

-**الوسائل الإحصائية**: والتي تمثلت في المعادلات الإحصائية التي استعملت لمقارنة النتائج.

-6- الأسس العلمية:

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو توفير بيانات تجريبية تساعد على إجراء البحث الرئيسي و هذا يمكن الباحث من إعادة تصميم بحثه الرئيسي وفق تعلمه من نتائج الدراسة الاستطلاعية في اتباع إجراءات بحثية صحيحة من حيث اشتقاق العينة وإعداد الأدوات وتطبيقها وفي تحليل البيانات وتفسيرها. (مسنى، 2003، صفحة 275)

-في هذا استبيان سجلت أغراض البحث و تمثلت فيمايلي:

-الغرض الأول:تحديد أنسب الاختبارات .

-الغرض الثاني:تشخيص الصعوبات التي تواجه الطلبة خلال العمل الميداني.

-الغرض الثالث:تحكيم أداة البحث.

-الغرض الرابع:صدق المحكمين .

-بعد القراءات المعمقة في المصادر و المراجع التي لها صلة بموضوع البحث توصل الطلبة إلى تحديد طبيعة المتغير التابع والذي تمثل في آلام أسفل الظهر،وفور ذلك تم الوصول إلى مسودة أولية خاصة بأنسب الاختبارات التي تعنى بالغرض المنشود ،عرضت على نخبة من الأساتذة في الاختصاص (صدق المحكمين) ومع التعديل تم اختبار الأداة ميدانيا وقد تم ذلك في الفترة الزمنية في :

-إذ أن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

-تعيين قياسات جسمية (الأنثروبومترية) تمثلت في : (قياس:الطول،الوزن -محيط:الخصر،الحوض و الفخذ).

-الاتصال بإدارة المسبح بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء القياسات في ظروف ملائمة،فلقينا منهم المساعدة و التفاهم الكبير،وكان كل هذا بعد أسبوع من القياسات القبلية للعينة.

6-1-الثبات:هي مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (الحفيظ، 1993 م، صفحة 152)

-أي تعطي الاختبارات نفس النتائج إذ أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولمعرفة مدى ثبات واستقرار الاختبارات التي أجريت الإناث المصابات بآلام أسفل الظهر،قام بما الباحثون وذلك بتطبيق القياسات على عينة من الإناث لا علاقة لهم بعينة البحث بلغ عددهن 03 إناث وبعد أسبوع أعيدت نفس الاختبارات على نفس الإناث وكانت النتائج وفق معامل الارتباط لبيرمان -الرتب-وجدنا أن قيم معامل الارتباط أكبر من 0,7 ومنه:الارتباط قوي و الاختبارات تتوافق و العينة

معامل الثبات	حجم العينة	القياسات الجسمية
0,99	03	الوزن
0,97		محيط الخصر
0,99		محيط الحوض
0,93		محيط الفخذ

-جدول رقم (01): يوضح ثبات القياسات الجسمية.

6-2-الصدق: يؤثر ثبات الاختبارات في صدقه، فانخفاض معامل الثبات يكون دليلا على وجود عيب أو خلل في الاختبار فيكون ذلك مؤثرا على انخفاض صدقه وتجدد الإشارة إلى أن الصدق بالقيمة العددية

لمعامل الثبات يؤثر يؤثر على الاختبارات كثيرا فيزداد الصدق تبعا لزيادة الثبات حيث: $\sqrt{\text{الصدق}} = \text{الثبات}$. (القادر، 2004)

ومن الجدول نلاحظ أنه لم يكن انخفاض في معامل الصدق وهذا يدل على أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق. (القادر، 2004)

6-3-الموضوعية: إن الاختبارات التي اعتمدنا عليها واضحة وسهلة وبعيدة عن التقويم الذاتي وسهلة التطبيق وهي ضمن أهداف الوحدات التعليمية وهذا يمنحنا موضوعية و مصداقية وقد تم تطبيق الحصاص أو الوحدات التعليمية بالرجوع إلى مصادر علمية و كتب خاصة بتمارين بدنية لعلاج آلام أسفل الظهر.

معامل الصدق	حجم العينة	القياسات الجسمية
0,99	03	الوزن
0,98		محيط الخصر
0,99		محيط الحوض
0,96		محيط الفخذ

الجدول رقم 02: يوضح الصدق الذاتي للقياسات الجسمية.

7- الدراسة الإحصائية: يذكر الأستاذ ناصر عبد القادر الإحصاء على أنه العلم الذي يدخل في العديد من العلوم ،حيث بواسطته يمكن التأكد وبشكل مضبوط لا يقبل شك مقدار التقدم أو التأخر وبالتالي من أجل عادية (ناصر، 2003)

وقد استعملنا في بحثنا هذا بعض المعادلات الإحصائية والتي تمثلت في:

المتوسط الحسابي: (خيرى، 1997م، صفحة 41)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

س: المتوسط الحسابي

مج س: مجموع القيم

ن: حجم العينة

الانحراف المعياري

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}}$$

ع: الانحراف المعياري

مج: المجموع

س: القيمة

س-: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

معامل الارتباط: تم استعماله في الدراسة الاستطلاعية لمعرفة مدى ثبات الاختيارات المستخدمة ومدى ملاءمتها لعينة البحث.

$$r = \frac{\sum (X-1)(Y-2)}{\sqrt{(\sum (X-1)^2)(\sum (Y-2)^2)}} \quad (\text{الشافعي، صفحة 168})$$

حيث:

ر: معامل الارتباط

Σ.ف: مجموع مربعات الفروق بين رتبتي كل حالة

ن: حجم العينة

ت ستيوذنت:

$$ت = \frac{|م ف|}{\sqrt{\frac{\text{مجم (ح ف)}^2}{ن(ن-1)}}}$$

(ناصر، محاضرة، 2014)

حيث:

ف س-: متوسط الفروق

مجم ف²: مجموع مربع الفروق

ن: حجم العينة

اختبار حسن المطابقة: (رضوان، 2003م)

$$كا^2 = \text{مجم (ت و - ت م)}^2 / ت م$$

كا²: اختبار حسن المطابقة

ت و: التكرار الواقعي

ت م: التكرار المتوقع .

- مؤشر الكتلة: الوزن (كغ) / الطول² (م) وتكون النتيجة ب: كغ/م²

-8- صعوبات البحث:

في بحثنا تلقينا صعوبات كثيرة قد تمثلت في:

زيادة تناقص العينة من 25 إلى 17 وهذا لنهاية مدة دخولهن للمسيح.

- عدم تجانس العينة إذ كان هناك نساء متزوجات مررن بفترة الحمل وأخريات غير متزوجات .

- كثرة غيابات أفراد العينة.

-عدم احترام قواعد الحمية الغذائية الواجب اتباعها.

-عدم القيام بالتمارين البدنية على النحو الجيد.

-ضييق الوقت حيث أنهن ممارسات لرياضة السباحة.

- نقص في العتاد المستخدم خلال حصص التمارين البدنية .

- عدم انضباط أفراد العينة بأوقات ممارسة التمارين البدنية.

خاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية بمراحلها المختلفة وإلى الاستنتاجات الهامة التي يعتمد عليها في الدراسة الأساسية هذه الأخيرة تناولت التدابير و الإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة هذه وكيفية اختيار العينة ،الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات وأهم الصعوبات التي تعرض لها الباحثون أثناء الدراسة لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات المتجمعة.

-تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتناول الباحثون في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية من أجل عرضها في الجداول و تمثيلها بيانياً ثم تحليلها و مناقشتها .

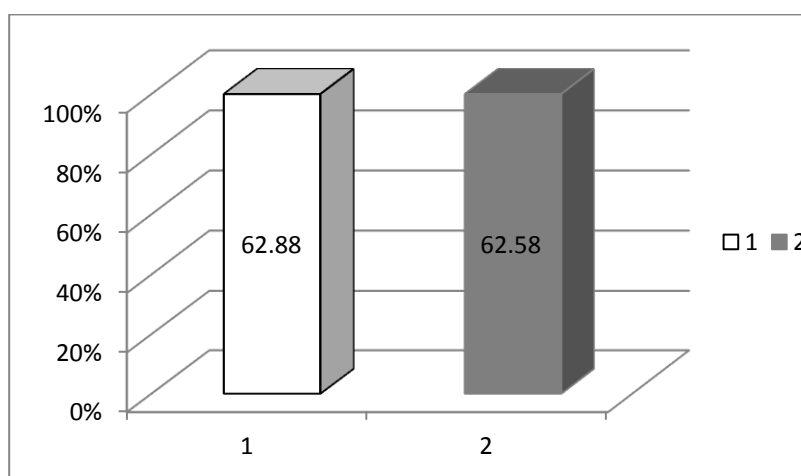
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الوزن:

- جدول رقم (03): يبين قيمة "ت"ستيودنت لقياسات الوزن القبليّة والبعدية

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت"		القياسات البعدية		القياسات القبليّة		العينة	القياسات القبليّة
		ج	م	ع	س	ع	س		
16	0,05	1,74	0,83	10,50	62,58	10,33	62,88	17	الوزن(كغ)

- من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه كانت قيمة "ت" المحسوبة التي تقدر ب: 0,83 أصغر من الجدولية والتي تقدر ب: 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 16 ،ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في قياس الوزن و يعزي الباحثون هذه النتائج إلى :

- الإفراط في عدد الغيابات خلال البرنامج التدريبي للتمارين البدنية المقدمة و عدم اتباع أفراد العينة لحمية أو برامج التغذية الواجب اتباعها.



شكل رقم (01) يمثل قيمة "ت"ستيودنت لقياسات الوزن القبليّة والبعدية

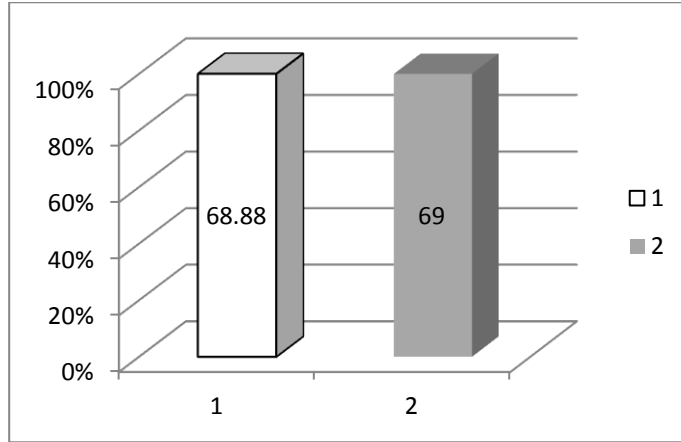
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج محيط الخصر :

- جدول رقم (04) يبين قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الخصر القبلية والبعدي

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت"		القياسات البعدية		القياسات القبلية		العينة	القياسات القبلية
		ج	م	ع	س	ع	س		
16	0,05	1,74	1,15	25,91	69	25,85	68,88	17	محيط الخصر (سم)

- من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه كانت قيمة "ت" المحسوبة التي تقدر ب: 1,15 أصغر من الجدولية والتي تقدر ب: 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 16، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس محيط الخصر، ويعزي الباحثون هذه النتائج إلى:

- الإفراط في عدد الغيابات خلال البرنامج التدريبي للتمارين البدنية المقدمة و عدم اتباع النصائح الواجب اتباعها أثناء القيام بالتمارين، الإفراط في النظام الغذائي.



شكل رقم (02) يمثل قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الخصر القبلية والبعدي

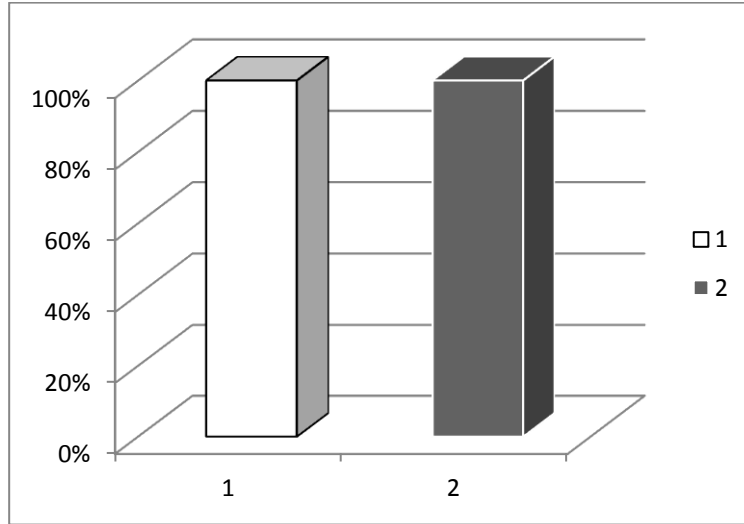
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- جدول رقم (05) يبين قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الحوض القبلية والبعديّة

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت"		القياسات البعدية		القياسات القبلية		العينة	القياسات القبلية
		ج	م	ع	س	ع	س		
16	0,05	1,74	1,77	27,62	79,12	29,10	82,91	17	محيط الحوض (سم)

-من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب: 1,77 أكبر من الجدولية والتي قدرت ب: 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 16، وبذلك نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس محيط الحوض ويرجع ذلك ل:

-طبيعة المتغير المستقل المتمثل في "التمارين البدنية" والذي صمم من قبل الطلبة الباحثون والتي كانت تصب معظم أهداف حصصها في تقوية وشد منطقة الحزام لدى كل أنثى، كما قد اتفقت هذه النتائج مع دراسة بلجيلالي كريم .



شكل رقم (03) يمثل قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الحوض القبلية والبعديّة

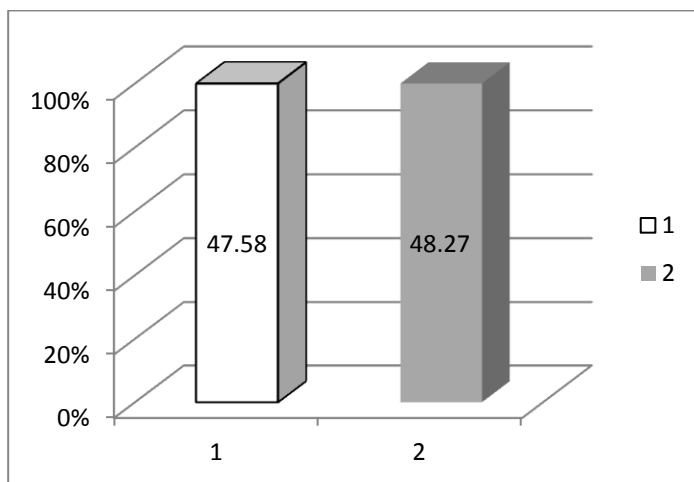
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج محيط الفخذ:

- جدول رقم (06) يبين قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الفخذ القبلية والبعدي

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت"		القياسات البعدية		القياسات القبلية		العينة	القياسات القبليية
		ج	م	ع	س	ع	س		
16	0,05	1,74	0,27	20,11	48,27	16,47	47,58	17	محيط الفخذ (سم)

-من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب: 0,27 والتي هي أصغر من الجدولية التي قدرت ب: 1,74 وبذلك يتوضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس محيط الفخذ، ويعزي الباحثون هذه النتائج إلى :

-الإفراط في عدد الغيابات خلال البرنامج التدريبي للتمارين البدنية المقدمة و عدم اتباع أفراد العينة لحمية أو برامج التغذية الواجب اتباعها مع عدم متابعة القيام بالتمارين خلال أيام العطل



شكل رقم (04) يمثل قيمة "ت"ستيودنت لقياسات محيط الفخذ القبلية والبعدي

- جدول رقم (07) يبين أكبر وأصغر قيمة للقياسات القبلية والبعديّة لكل من: الخصر، الحوض، الفخذ

أكبر قيمة	أصغر قيمة	أكبر قيمة	أصغر قيمة	
101	25	101	25	محيط الخصر (سم)
112	32	106	31	محيط الحوض (سم)
65	17	98	162	محيط الفخذ (سم)
قبلي		بعدي		

- أقل من 18 %: نحيف (حسنانين، 1998م- 1418هـ)

- فوق 18 إلى غاية 25%: عضلي

- من 25 إلى 30%: زيادة وزن

- من 30 إلى 35 %: سمين

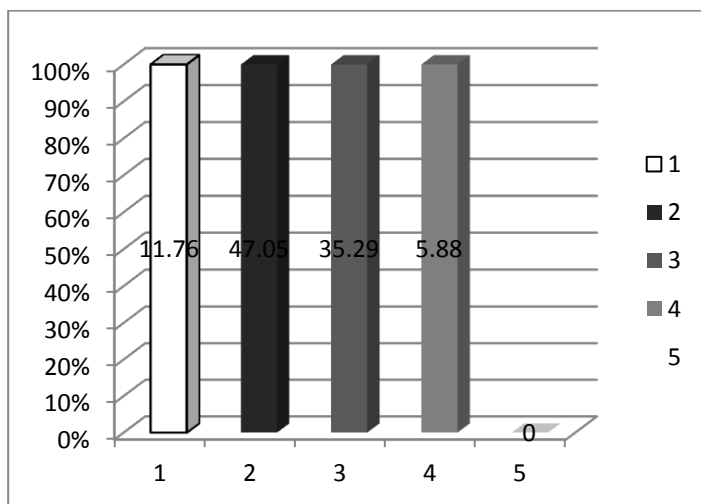
- أكثر من 35 %: سمينة مفرطة

-عرض وتحليل ومناقشة نتائج أنماط الجسم للعينة:

- جدول رقم (08) يبين نتائج أنماط الجسم بالنسبة لعينة البحث:

نمط الجسم	العدد	النسبة المئوية %
نحيف (أقل من 18%)	02	11,76%
عضلي (18-25%)	08	47,05%
زيادة وزن (25-30%)	06	35,29%
السمنة (30-35%)	01	5,88%
سمنة المفرطة (أكثر 35%)	00	00%

بعد الاعتماد على نتائج الجدول رقم (07) توصلنا إلى نتائج الجدول رقم (08) أعلاه حيث: أفرزت نتائج البحث بعد العمل الميداني مع عينة البحث طيلة 03 أشهر بواقع 04 مرات بالأسبوع خلص الطلبة الباحثون على مجموعة أنماط بنسب متفاوتة كان معظمها منحسر بين النمطين العضلي وهذا بنسبة: 47,05 أي ما يعادل عدد 08 إناث و زيادة الوزن وهذا بنسبة: 35,29 أي ما يعادل 06 إناث



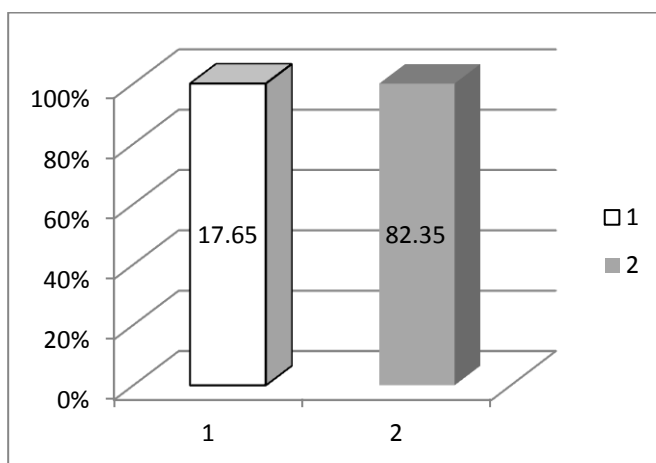
شكل رقم (05) يمثل نتائج أنماط الجسم بالنسبة لعينة البحث

- عرض وتحليل مناقشة النسبة المئوية وقيم ال ك² لأسئلة المحور الأول:

-جدول رقم (09) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية%		درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
01	%17,65	%82,35	01	0,05	7,1	3,84

- لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %82,35 أي ما يعادل 14 أنثى أكدوا أنهم لا ينتمين إلى نادي رياضي ،بينما %17,65 أي ما يعادل 03 إناث أجابوا بنعم ،ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك² ،حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 7,1 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة بلا أي أن معظم الإناث لا ينتمون إلى نوادي رياضية .

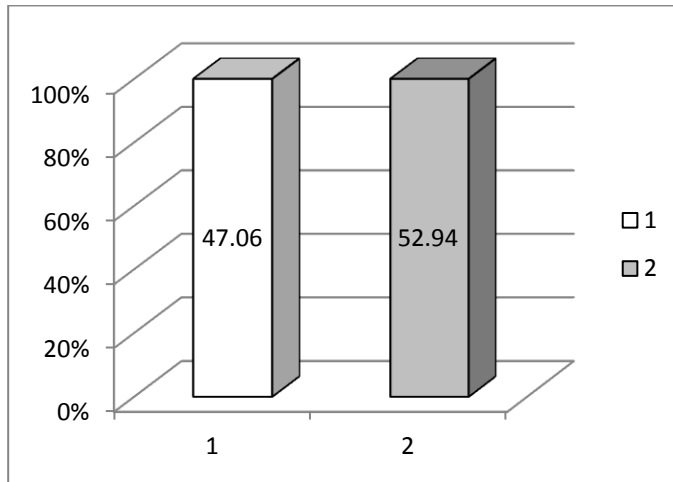


شكل رقم (06) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (10) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
02	%47,06	%52,94	01	0,05	0,04	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %52,94 أي ما يعادل 09 إناث أكدوا أنهم مارسن الرياضة بالسنوات الماضية، بينما %47,06 أي ما يعادل 08 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,04 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة بنعم أي أن معظم الإناث مارسن الرياضة في السنوات الماضية .

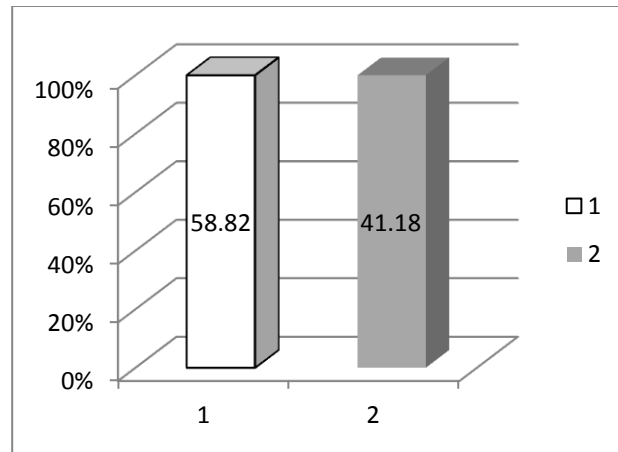


شكل رقم (07) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور المعلومات الشخصية:

- جدول رقم (11) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
03	%58,82	%41,18	01	0,05	0,52	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %58,82 أي ما يعادل 10 إناث أكدوا أن البيئة لم تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي، بينما %41,18 أي ما يعادل 07 إناث أجابوا بنعم، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,52 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.

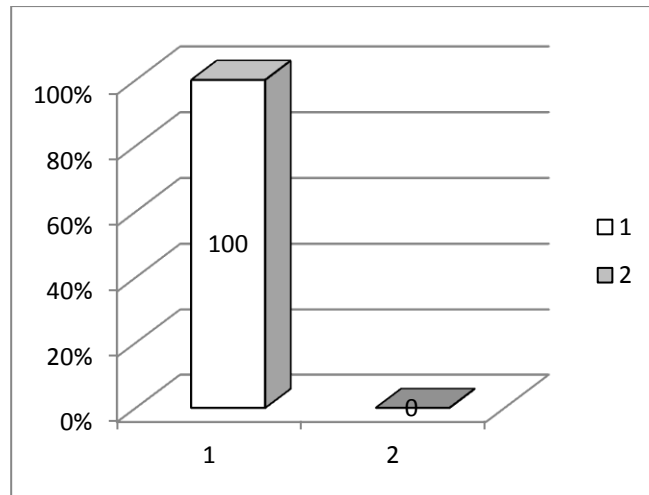


شكل رقم (08) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (12) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
04	%100	00	01	0,05	8,5	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن جميع أفراد العينة أجابوا بنعم وهذا بنسبة : 100% أي ما يعادل 17 أنثى أكدن أن لديهن رغبة وميول لممارسة النشاط الرياضي، تم معالجت النتيجة باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 8,5 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة بنعم أي أن معظم الإناث يجبن ممارسة النشاط الرياضي ويملن إليه

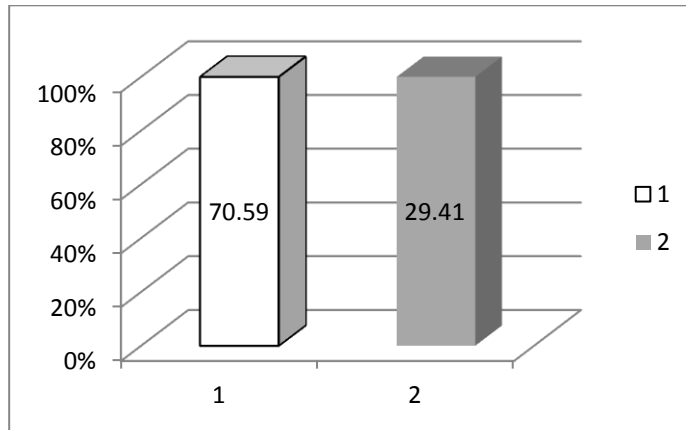


شكل رقم (09) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور المعلومات الشخصية:

- جدول رقم (13) يبين: النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور المعلومات الشخصية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
05	%70,59	%29,41	01	0,05	2,88	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %70,59 أي ما يعادل 12 أنثى أكدوا أن هناك العديد من العوائق في مختلف المجالات تمنعهم من الممارسة الرياضية، بينما %29,41 أي ما يعادل 05 إناث أجابوا [بالا، ولمعرفة دلالة الفرق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 2,88 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.

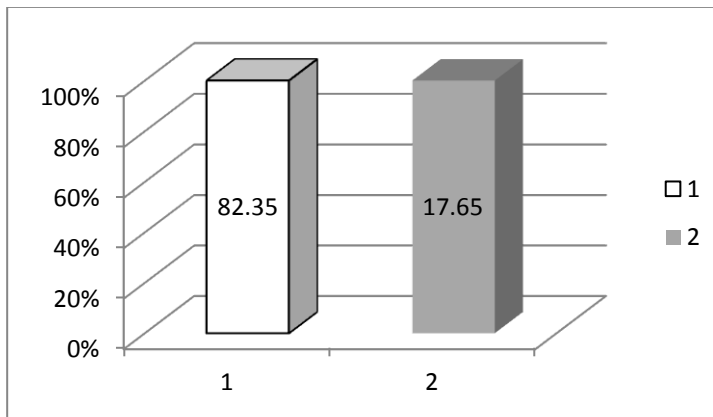


شكل رقم (10) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (14) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
06	%17,65	%82,35	01	0,05	7,1	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %82,35 أي ما يعادل 14 أنثى أكدن أن هناك نقص في الأماكن والهياكل الخاصة بالرياضة النسوية، بينما %17,65 أي ما يعادل 03 إناث أجابوا بنعم، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 7,1 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن معظم الإناث وجدن أن هناك نقص كبير في الهياكل الخاصة بالرياضة النسوية



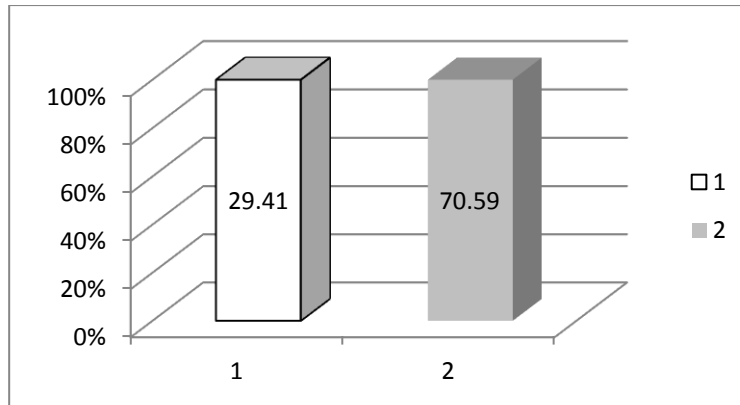
شكل رقم (11) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (15) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السابع من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
07	%70,59	%29,41	01	0,05	2,88	3,84

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب: %70,59 أي ما يعادل 12 أنثى أكدن أن الجانب المادي أثر في ممارستهم للرياضة، بينما %29,41 أي ما يعادل 05 إناث أجابوا بنعم، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 2,88 والكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.

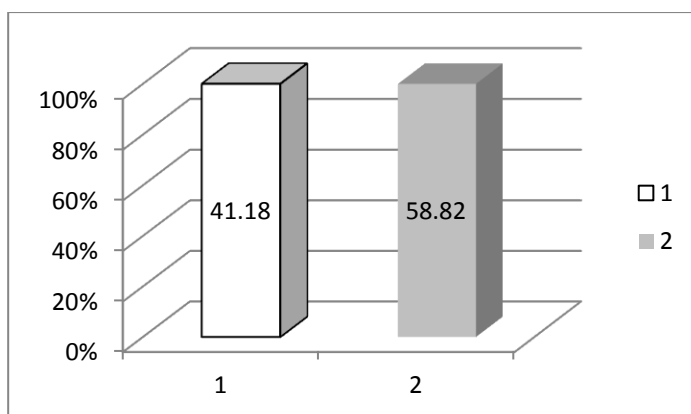


شكل رقم (12) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السابع من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (16) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثامن من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
08	%41,18	%58,82	01	0,05	0,52	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة متفاوتة من الإناث والمقدرة ب: %58,82 أي ما يعادل 10 إناث أكدن أن المحيط الأسري يشجعهن على الممارسة الرياضية بينما %41,18 أي ما يعادل 07 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,52 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



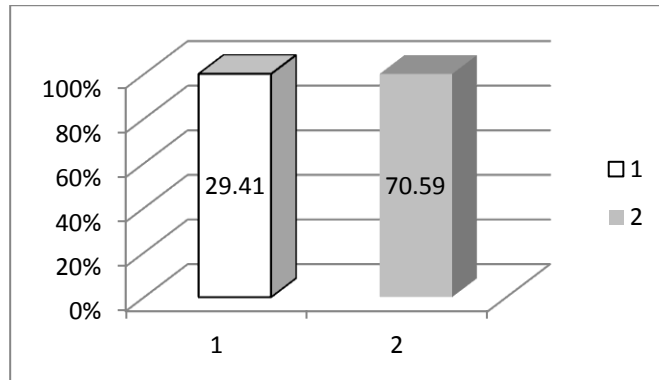
شكل رقم (13) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثامن من محور المعلومات الشخصية

- جدول رقم (17) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال التاسع من محور المعلومات الشخصية:

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
09	70,59%	29,41%	01	0,05	2,88	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب70,59% أي ما يعادل 12 أنثى يعتبرن أن العادات والتقاليد لها تأثير على الممارسة الرياضية النسوية

- بينما 29,41% أي ما يعادل 05 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 2,88 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



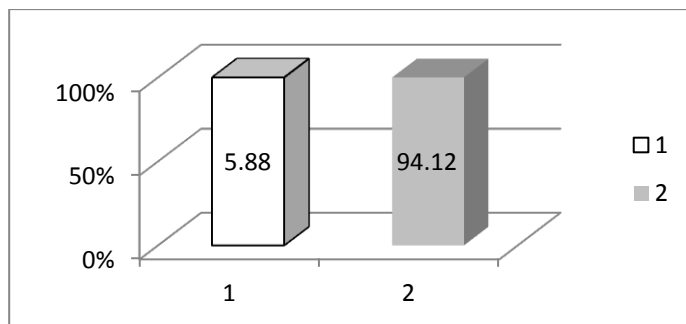
شكل رقم (14) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال التاسع من محور المعلومات الشخصية

- عرض وتحليل ومناقشة النسب المئوية وقيم ك² لمحور التمارين البدنية:

- جدول رقم (18) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
01	5,88%	94,12%	01	0,05	13,22	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب94,12% أي ما يعادل 16 أنثى وجدن أن التمارين البدنية المقدمة تراعي مستواهن البدني، بينما 5,88% أي ما يعادل 05 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 13,22 بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم وبذلك نستنتج أن التمارين البدنية المقدمة من طرف الباحثين كانت تراعي مستوى أفراد العينة البدني ويعزي الطلبة الباحثون ذلك إلى الدقة في اختيار التمارين البدنية بطريقة علمية تعتمد على دراسة حالة العينة .



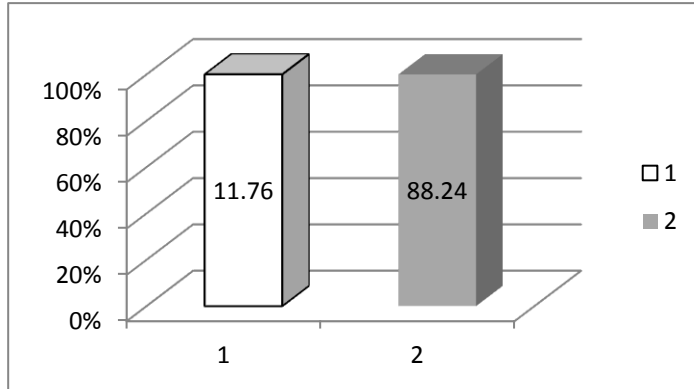
شكل رقم (15) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور التمارين البدنية

-جدول رقم (19) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
02	%88,24	%11,76	01	0,05	9,94	3,84

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب88,24% أي ما يعادل 15 أنثى وجدن أن التمارين البدنية المقدمة تراعي حالتهم الصحية، بينما 11,76% أي ما يعادل 02 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 9,94 بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن معظم الإناث راعت التمارين البدنية حالتهم المرضية و بذلك يستنتج الطلبة أن التمارين البدنية المقدمة كانت مدروسة و دقيقة للغاية وبطريقة علمية.

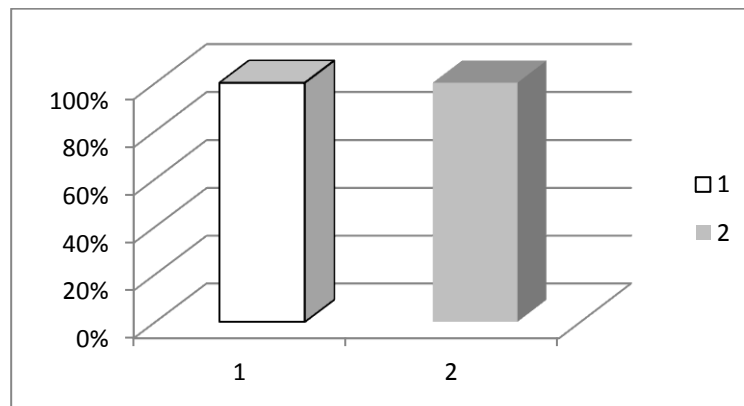


شكل رقم (16) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور التمارين البدني

- جدول رقم (20) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
03	88,24%	11,76%	01	0,05	9,94	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب88,24% أي ما يعادل 15 أنثى وجدن أن التمارين البدنية المقدمة تتناسب مع حالتهم النفسية، بينما 11,76% أي ما يعادل 02 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفرق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 9,94 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفرق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن معظم الإناث وجدن أن التمارين البدنية المقدمة تتناسب مع حالتهم النفسية

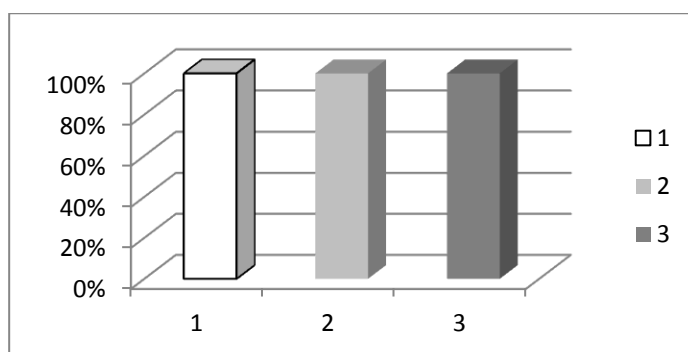


شكل رقم (17) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور التمارين البدنية

- جدول رقم (21) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %			درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² م	ك ² ج
	البعض	الكل	لا تخدم				
04	%88,24	%5,88	%5,88	02	0,05	23,4	5,99

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%88,24 وجدن أن التمارين البدنية المقدمة خففت من بعض آلام أسفل الظهر لديهن ، بينما %5,88 وجدن أن التمارين البدنية المقدمة خففت كل الآلام لديهن كما كانت نفس النسبة لصالح أن التمارين لم تخفف مطلقاً من هذه الآلام، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 23,4 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 5,99 عند درجة الحرية (ن = 1 = 2) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة أن التمارين المقدمة خففت بعض الآلام لدى أفراد العينة، ومنه يفسر الطلبة هذه النتيجة بمدى فاعلية المتغير المستقل المتمثل في التمرينات البدنية على عينة البحث

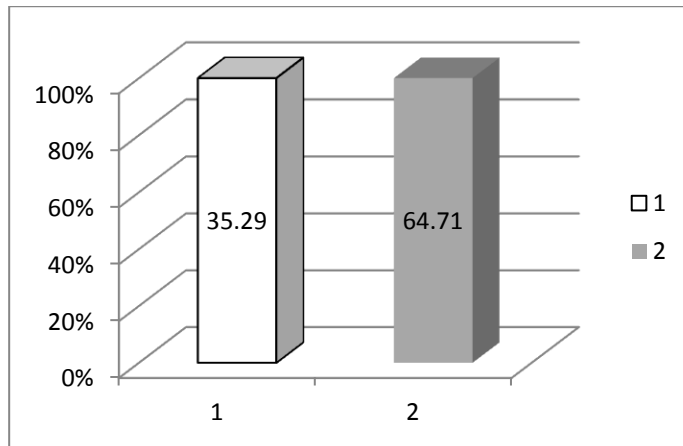


شكل رقم (18) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور التمارين البدنية

- جدول رقم (22) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
05	35,29%	64,71%	01	0,05	1,46	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب 64,71% أي ما يعادل 11 أنثى يعتبرن أن برنامج التمارين البدنية المقدمة تتناسب مع أوقات فراغهن ، بينما 35,29% أي ما يعادل 06 إناث أجابوا بلا، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 1,46 وبالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1 - 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

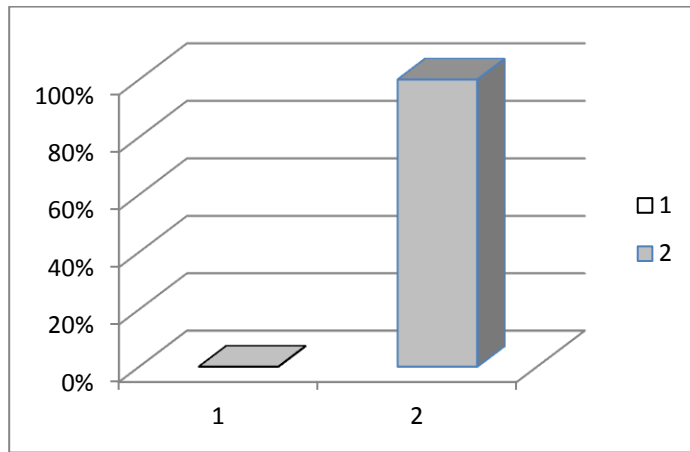


شكل رقم (19) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور التمارين البدنية

- جدول رقم (23) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور التمارين البدنية

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
06	%100	00	01	0,05	8,5	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب100% أي ما يعادل 17 أنثى يعتقدن أن التمارين البدنية المقدمة تراعي حالتهم المرضية ، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك² ، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 8,5 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن جميع الإناث راعت التمارين البدنية المقدمة حالتهم المرضية



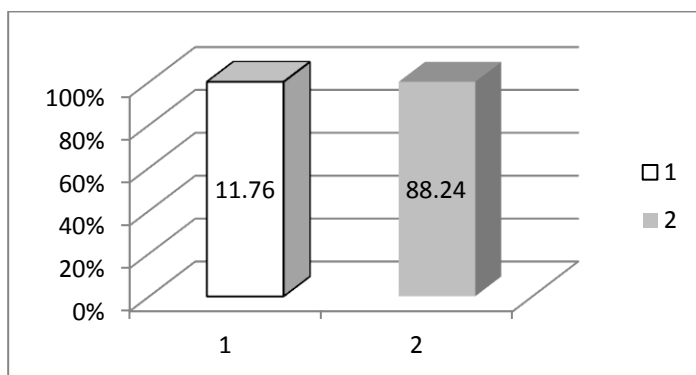
شكل رقم (20) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور التمارين البدنية

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج النسب المئوية وقيم ك² لمحور الصحة

- جدول رقم (24) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
01	%88,24	%11,76	01	0,05	9,94	3,84

لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة مقدرة ب%88,24 أي ما يعادل 15 أنثى استخدمت النشاط البدني كعملية علاجية بينما نسبة مقدرة ب %11,76 أجبن بلا أي ما يعادل 02 إناث، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 9,94 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن معظم الإناث استخدمت النشاط البدني كعملية علاجية

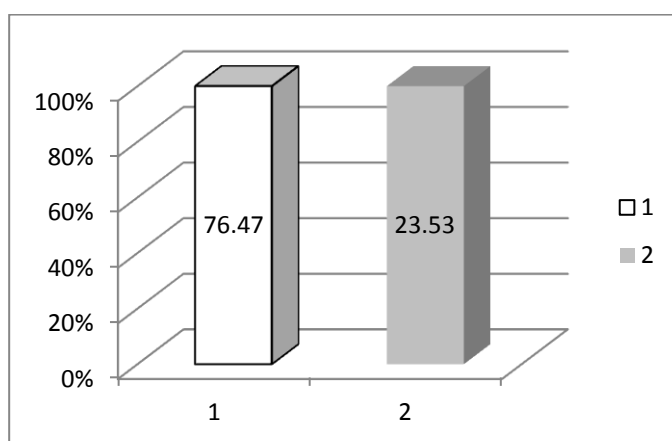


شكل رقم (21) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الأول من محور الصحة

- جدول رقم (25) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	فترة قصيرة	فترة طويلة				
02	%23,53	%76,47	01	0,05	4,76	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة مقدرة ب%23,53 أي ما يعادل 04 إناث شعرن بآلام أسفل الظهر منذ فترة قصيرة أما أكبر نسبة من الإناث المقدرة ب %76,47 فقد شعرن بهذه الآلام منذ فترة طويلة، ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 4,76 والكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة لا أي أن معظم أفراد العينة شعرن بآلام أسفل الظهر منذ وقت طويل



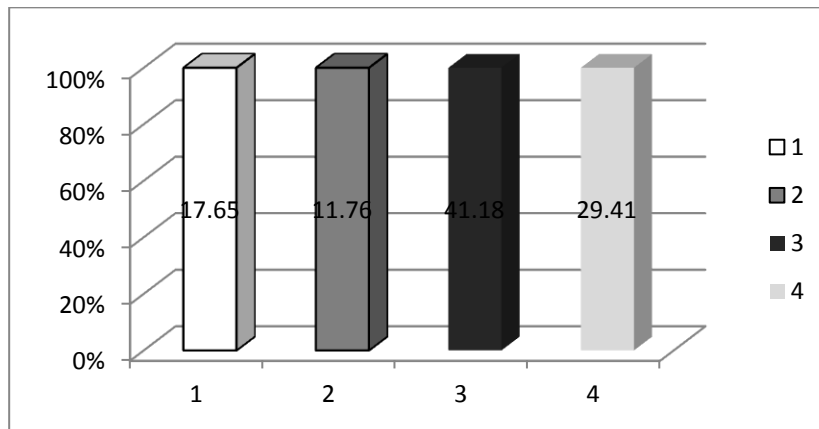
شكل رقم (22) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثاني من محور الصحة

- جدول رقم (26) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %				درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² م	ك ² ج
	خلال مرحلة الحمل	إصابة	قلة الحركة	السمنة				
03	%29,41	%41,18	%11,76	%17,65	03	0,05	3,46	9,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن سبب الآلام التي يعانون منها أفراد العينة كانت بسبب الإصابة بنسبة %41,18 أما نسبة %29,41 فكانت للإناث اللواتي كانت فترة الحمل سببا للآلام و جاءت السمنة سببا آخر لهذه الآلام بنسبة %17,65 وبعدها بأقل نسبة %17,65 قلة الحركة .

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 3,46 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 9,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 3) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات.



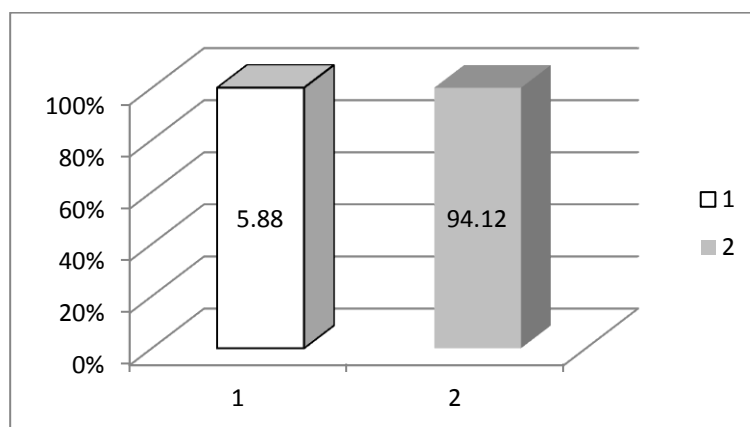
شكل رقم (23) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثالث من محور الصحة

- جدول رقم (27) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
04	%94,12	%5,88	01	0,05	13,22	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%94,12 شعروا بتحسن بعد ممارستهم لرياضة السباحة أما نسبة مقدرة ب %5,88 فلم يشعروا بأي تحسن.

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 13,22 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن جميع الإناث وجدوا تحسنا كبير من آلام أسفل الظهر التي يعانون منها وهذا ما أكده الدكتوران أحمد افتخار و قاسم حسن حسنين في كتابهما : مبادئ و أسس السباحة الصفحة 11.



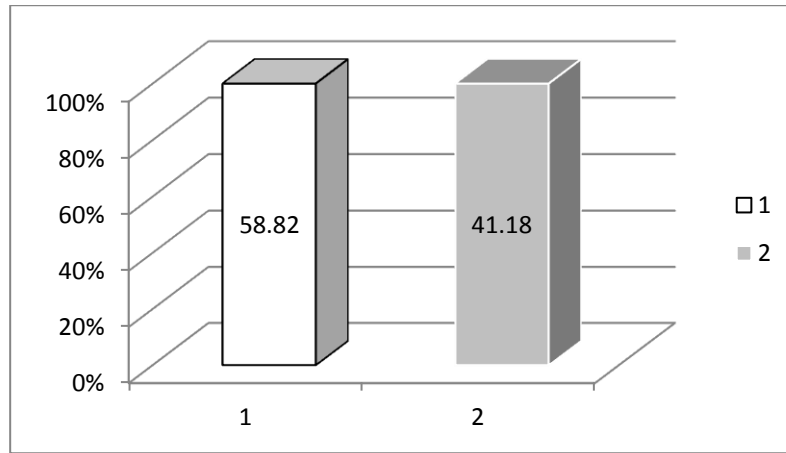
شكل رقم (24) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الرابع من محور الصحة

- جدول رقم (28) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
05	%41,18	%58,82	01	0,05	0,52	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%41,18 يعانون من الخوف أثناء الممارسة أما أكبر نسبة فكانت لصالح الإناث اللواتي لا يعانون أبدا من الخوف أثناء مزاوله النشاط البدني وكانت بنسبة %58,82

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,52 والكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



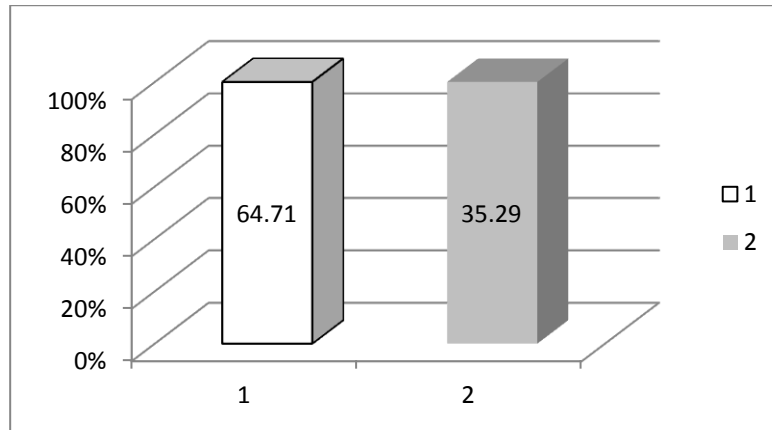
شكل رقم (25) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الخامس من محور الصحة

- جدول (29) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور الصحة

السؤال	النسب %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
06	35,29%	64,71%	01	0,05	1,46	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب64,71% لا يعانون من الخجل أثناء مزاولة الرياضة أما نسبة 35,29% فهن يعانين منه وهذا ما يحد من ممارستهن للنشاط الرياضي

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 1,46 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتان.



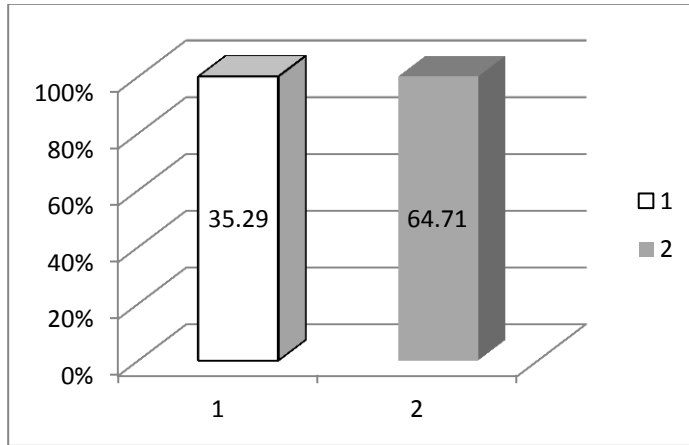
شكل رقم (26) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السادس من محور الصحة

- جدول رقم (30) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السابع من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
07	%64,71	%35,29	01	0,05	1,46	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%64,71 هن كثيرات الحركة في حياتهن اليومية أما نسبة مقدرة ب %35,29 هن قليلات الحركة

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 1,46 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



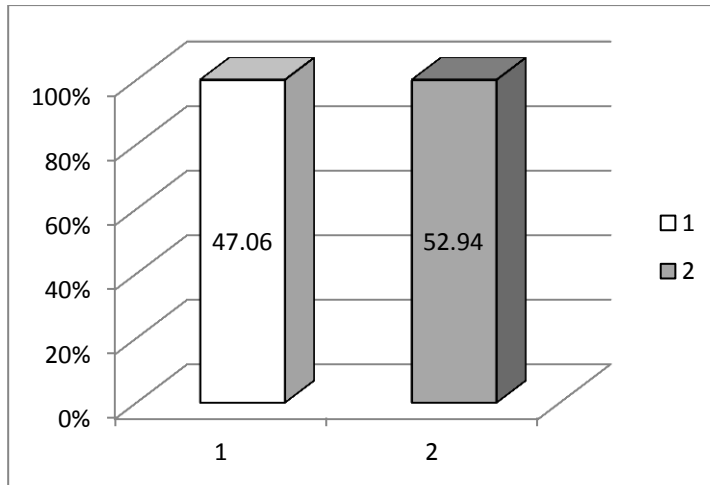
شكل رقم (27) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال السابع من محور الصحة

- جدول رقم (31) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثامن من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	لا	نعم				
08	%47,06	%52,94	01	0,05	0,04	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%52,94 يمارس المشي بصفة منتظمة "40" دقيقة يوميا أما نسبة مقدرة ب %47,06 فلا يمارس المشي المنتظم و هن قليلات الحركة

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,04 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



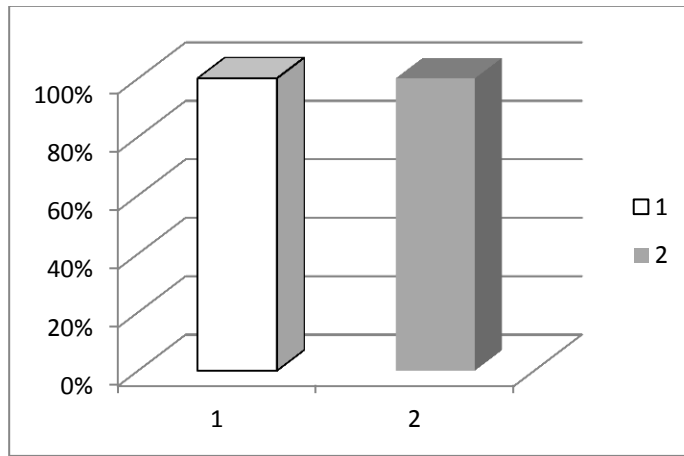
شكل رقم (28) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الثامن من محور الصحة

- جدول رقم (32) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال التاسع من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
09	%52,94	%47,06	01	0,05	0,04	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب%52,94 يخافون من الوقوع بإصابات أثناء الممارسة أما نسبة مقدرة ب %47,06 فلا يخافون من ذلك.

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 0,04 و بالكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابتين.



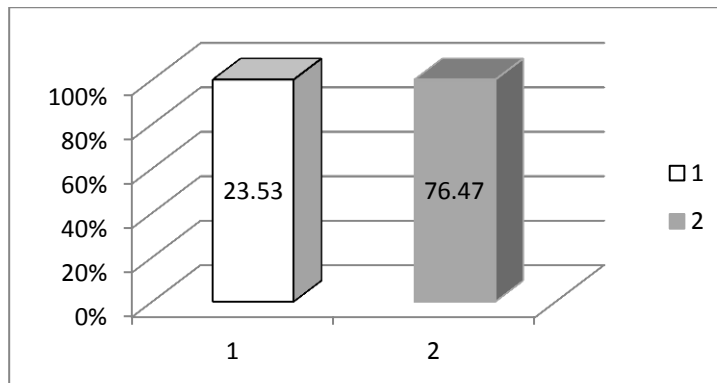
شكل رقم (29) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال التاسع من محور الصحة

- جدول رقم (33) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال العاشر من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
10	76,47%	23,53%	01	0,05	4,76	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب76,47% كانت الأمراض السبب في إعاقتهن عن الممارسة البدنية أما نسبة مقدرة ب 23,53% فلم يكن المرض السبب في عدم ممارستهم للرياضة.

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 4,76 والكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن معظم أفراد العينة قد منعهم المرض والحالة الصحية المتدهورة عن ممارسة النشاط البدني



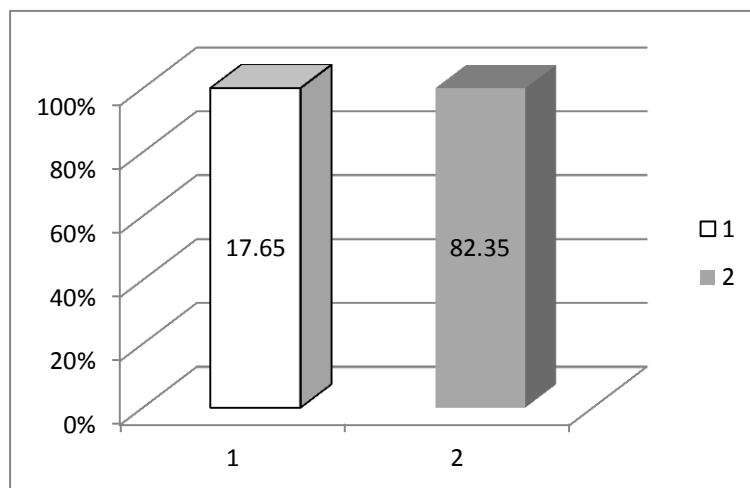
شكل رقم (30) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال العاشر من محور الصحة

- جدول رقم (34) يبين النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الحادي عشر من محور الصحة

السؤال	النسب المئوية %		درجة الحرية	مستوى دلالة	ك ² محسوبة	ك ² جدولية
	نعم	لا				
11	82,35%	17,65%	01	0,05	7,1	3,84

-لقد تبين من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه أن نسبة عالية من الإناث والمقدرة ب82,35% شعروا بالألم أثناء وبعد ممارستهم للتمارين البدنية المقدمة أما نسبة مقدرة ب 17,65% فلم يشعروا بها .

ولمعرفة دلالة الفروق بين نسب الإجابات المتحصل عليها تم معالجتها باستخدام اختبار حسن المطابقة ك²، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 7,1 والكشف عن قيمة ك² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 عند درجة الحرية (ن - 1 = 1) عند مستوى الدلالة 0,05 وإثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك² المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة = 95% أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة وهذا لصالح الإجابة نعم أي أن جميع الإناث شعروا بالألام أثناء ممارستهم للتمارين البدنية المقدمة ويعزي الباحثون هذا الأمر لمدى فعالية العامل المستقل التمرينات البدنية ومدى تأثيره على أفراد العينة.



شكل رقم (31) يمثل النسب المئوية وقيم ك² للسؤال الحادي عشر من محور الصحة

الاستنتاجات :

بعد نهاية الدراسة والتعرف على أهم المشكلات التي تحد من تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وتكوين طاقات فعالة لتتوصل إلى النتيجة النهائية أن للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي في تقوية منطقة أسفل الظهر القطنية المتضررة وبالتالي تخفيف من شدة الآلام .

ولقد تبين لنا من خلال تحليل النتائج الدراسية أن التمارين البدنية المقدمة لها تأثير إيجابي للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

وما استنتجناه كذلك من دراستنا في بحثنا هذا هو أن للسباحة دور هام في التخفيف من الآلام في المنطقة القطنية

وفي الأخير نستنتج أن للتمارين البدنية المقترحة والسباحة تأثير إيجابي في تقوية منطقة أسفل الظهر القطنية المتضررة وبالتالي تخفيف من شدة الآلام.

- مناقشة النتائج ومقارنتها بالنتائج :

أولاً: مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى : التمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابا للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الموضحة في الجداول (18-19-20-21-22-23) والتي أكدت وجود فروق معنوية وهذا لصالح الإجابة نعم والإجابة أن بعض التمارين البدنية المقدمة خففت من آلام أسفل الظهر.

ثانياً: مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير أن قيمة "ت" ستيودنت لقياسات الوزن و محيط الخصر، الفخذ، الحوض القبلية والبعدي لها فروق ذات دلالة إحصائية.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الموضحة في الجدول (05) أنه توجد فروق معنوية وهذا ملدى فعالية العامل المستقل: التمارين البدنية

أما الجداول رقم (03-04-06) فإنه لا توجد فروق معنوية وهذا راجع إلى :

- كثرة غيابات أفراد العينة .

- عدم اتباعهم لنظام حمية غذائية .

ثالثاً: مناقشة نتائج فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضيات البحث الثالثة التي تشير إلى أن التمارين البدنية المقترحة والسباحة تعملان على التخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الموضحة في الجداول رقم (24-25-26-27-28-29-
30-31-32-33) والتي أكدت وجود فروق معنوية وهذا لصالح الفرضية.

خاتمة عامة:

لقد تم بحمد الله وعونه إنهاء هذا البحث المتواضع، ولقد حاولنا من خلال بحثنا إظهار أن للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

ولقد تطرقنا كذلك إلى دور السباحة كعامل ثاني للتخفيف من هذه الآلام، وكانت عينتنا مكونة من 17 أنثى مصابة بآلام المنطقة القطنية وقد تم اختيارهم من مركب 05 جويلية بمستغانم وتحديدًا بالمسبح، واتبعنا المنهج التجريبي كوسيلة لتحقيق الفرضيات المذكورة.

وتوصلنا في الأخير إلى أن التمارين البدنية المقدمة خلال مدة 03 أشهر كانت كافية بعض الشيء للتخفيف من حدة هذه الآلام وحققنا بهذا جزءا من الفرضيات المقترحة .

و نوصي جميع المصابين بهذه الآلام بممارسة النشاط البدني مهما كان للتخفيف من هذه الآلام لتفادي مضاعفات أخرى.

الاقتراحات والتوصيات :

توصلنا من خلال قيامنا بهذا البحث المتواضع والذي يضم : استخدام بعض التمارين البدنية المقترحة للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة ، أن للتمارين البدنية المقدمة تأثير فعال وإيجابي للتخفيف من شدة الآلام في المنطقة القطنية وبذلك أنصح سواء من كان مصابا بالآلام أم لم يكن كذلك بممارسة النشاط البدني وخاصة هذه التمارين البدنية المقترحة للتخفيف من حدة الآلام وكذلك للوقاية من الوقوع في إصابات خطيرة أخرى.

- النساء على وجه الخصوص معرضات أكثر لمشكلات الظهر لأنهن يقمن بحمل أثقال أثناء القيام بأعمال البيت ، أو بسبب فترة الحمل وثقله على الظهر أو بسبب كثرة حملهن أطفالهن الصغار .

- السر في صحة العظام ، الفيتامين "ك" نعم هكذا أطلقوا عليه اليابانيون، من الثابت أن هذا الفيتامين يوجد في القرنبيط الأخضر القاتم وهو يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام وجعلها أكثر قوة وصلابة ويجب أن تعلم أنه كلما كانت عظامك قوية كلما كان جسمك قويا .

- خفف من أحمالك: إذا كان وزن حقيبتك بمحتوياتها ، تحملها يوميا ويتجاوز وزنها عشرة في المئة من وزنك الكلي ، فاعرف أنها حقيبة ثقيلة ، في هذه الحالة يجب أن تحملها بالطريقة الصحيحة .

- النوم بشكل صحيح :قساوة السرير قد تزيد آلام الظهر لديك.

- قوة عضلات البطن:عندما تكون لديك عضلات بطن قوية فإن هذا يساعد على تفادي الإصابات على مستوى الظهر .

- قم بتمارين رياضية لتقوية عضلات الحوض والبطن على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

فأتي ونقول أن للنشاط البدني أهمية كبيرة لا يمكن الاستغناء عنها بل يجب تشجيع الناس بإنشاء مركبات ومجمعات رياضية وبذلك نتوصل إلى هدف صحي وهو الوقاية .

• قائمة المصادر و المراجع

- 1- دار الوفاء لديني الطباعة والنشر: مصر. نظريات التمرينات البدنية. (م2003). أ. ف. ابراهيم
- 2-العزیز, ح. أ. (2012م). (التمرينات البدنية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 3-تمرة, ع. (1995م). (موسوعة التمرينات الرياضية. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 4-الجيور, ن. (م2012). (الرياضة النسوية الفردية. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- 5-الهلالي, خ. (2010م). (مدخل في علم النفس .
- 6-الهلالي, د. (2010م). (مدخل في علم النفس الاجتماعي .
- 7-مرسي, ح. أ. (1999م). (تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي)الرياضة و المرأة. (مصر-8- الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 9-مرسي, ح. أ. (س1999). (تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي -الرياضة و المرأة .
- 10-مروش, ع. (1996م). (المرأة والرياضة. عين مليلة -الجزائر: دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع.
- 11-أحمد, ق. ح. (2000م). (مبادئ و أسس السباحة. مصر: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- 12-السباحة. (2010). مصر: دار الفكر لدنيا الطباعة و النشر.
- 13-الحفيظ, م. ع. (1993م). (الإحصاء والقياس التربوي. الجزائر.
- 14-الشافعي, ح. أ. التحليل الاحصائي في التربية البدنية و الرياضية. الاسكندرية.
- 15 قادر, ا. ن. (2004). محاضرات في الإحصاء. مستغانم .
- 17-ذنيبات, ع. ب. (1995م). (مناهج البحث العلمي و طرق البحوث. الجزائر.

18-رضوان م. ن. (2003). م. (الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

19-قاسم و. م. (1985). م. (طرق البحث العلمي ومناهجه . العراق.

20-مسي م. ع. (2003). م. (مناهج البحث العلمي . الاسكندرية.

21-ناصر ا. (2003). م. (محاضرات . مستغانم

22-د.محمد صبحي حسنانين. (1998م- 1418هـ). أطلس - تصنيف أنماط الجسم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- نتائج القياسات القبلية:

الإسم واللقب	السن	الطول	الوزن	قطر الخصر	قطر الحوض	قطر الفخذ
1- بن يوسف سعاد	27	1,58	70	68	101	58
2- بن موسى دليلة	48	1,66	80	99	107	61
3- بن عزيز فاطمة	46	1,59	70	90	107	61
4- بوطلب صليحة	26	1,53	55	79	64	55
5- كريديا سهام	43	1,64	67	86	99	53
6- حواش زبيدة	20	1,67	47	25	32	17
7- بوشهيدة بختة	34	1,64	55	26	35,5	20
8- نجماوي حبيبة	41	1,61	56	65	86	49
9- خلوفي دليلة	40	1,63	53	67	90	53
10- بلجيلالي عويشة	29	1,67	62	31	38	21
11- طيب باشا بختة	43	1,61	74	83	107	65
12- فيداج مليكة	54	1,52	72	101	112	53
13- شباحي شريفة	26	1,74	74	62	86	45
14- سي عفيف اسمهان	28	1,70	75	94	108	63
15- شيماء	23	1,57	54	73	96	52
16- طرطاق سمية	31	1,58	72	88	102	60
17- تواتية	42	1,64	60	34	39	23,5

- نتائج القياسات البعدية:

الإسم واللقب	الوزن	محيط الخصر	محيط الحوض	محيط الفخذ
1- بن يوسف سعاد	69	68	67,2	98
2- بن موسى دليلة	83	101	102	55
3- بن عزيز فاطمة	69	90	102	59
4- بوطبل صليحة	57	83	65	50
5- كريديا سهام	64	86	97	51
6- حواش زبيدة	47	25	31	16,2
7- بوشهدة بختة	53	26	35	20
8- نجماوي حبيبة	56	64	85	49
9- خلوفي دليلة	52	66	90	52,5
10- بلحيلالي عويشة	60	30	37	20,5
11- طيب باشا بختة	74	90	105	60
12- فيداج مليكة	71	95	97	52
13- شباحي شريفة	48	68	92	44
14- سي عفيف اسمهان	75	92	106	62
15- شياء	54	70	94	50
16- طرطاق سمية	72	88	102	60
17- تواتية	60	31	38	21,5

- نتائج مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة:

الوزن/الطول ²	الطول ²	الطول	الوزن
27,02 كغ/م ²	2,59 م	1,58 م	70 كغ
29,09	2,75 م	1,66 م	80 كغ
27,7	2,52 م	1,59 م	70 كغ
23,50	2,34 م	1,53 م	55 كغ
25	2,68 م	1,64 م	67 كغ
16,90	2,78 م	1,67 م	47 كغ
20,5	2,68 م	1,64 م	55 كغ
21,62	2,59 م	1,61 م	56 كغ
20	2,65 م	1,63 م	53 كغ
22,3	2,78 م	1,67 م	62 كغ
28,57	2,59 م	1,61 م	74 كغ
31,16	2,31 م	1,52 م	72 كغ
17,5	2,68 م	1,64 م	47 كغ
25,95	2,89 م	1,70 م	75 كغ
21,9	2,46 م	1,57 م	54 كغ
25,53	2,82 م	1,68 م	72 كغ
22,38	2,68 م	1,64 م	

مذكرة رقم:01

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية(مسبح)

الهدف الرئيسي للحصة :

المدة: 20 دقيقة.

الجنس: إناث.

تقوية كلا من عضلات: العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي -ألواح سباحة

التاريخ: 08/07/05/03 فيفري 2014 م

البطن،الفخذ،الحوض

طبيعة الحصة: تمارين بدنية.

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:الوقوف مع فتح الرجلين ووضع اليدين في الوسط،لف الجذع بالجهتين مع الثبات و النظر للأمام. -التمرين الثاني:من نفس الوضع،ضع اليدين في الوسط ،تقوس الجذع للخلف وأقصى مدى حدود الحركة ثم العودة لوضع الوقوف مع الثبات -التمرين الثالث:من وضع الاستلقاء على الظهر،ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة،ضع اليدين بجوار أو على الصدر أو خلف الرأس، ثني الركبتين على الصدر مع دفعهما باليدين للأسفل (مقاومة)بالتناوب.	1- مرونة في فقرات العمود الفقري و تقوية عضلات الظهر و عضلات الجانبين. 2- إطالة في عضلات البطن. 3- تقوية عضلات البطن السفلى و منطقة الحوض.	20 د 20 د 20 د	5 مرات	- الإحساس بالآلام على مستوى العضلات الجانبية للظهر أثناء اللف،التعرق الشديد و الشعور بالأرق، عدم أداء التمارين بشكل جيد.(البعض)	
المرحلة الختامية	القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			- شعور بالراحة .

مذكرة رقم:02

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية (مسبح)

المدة: ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة :

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتية -ألواح

التاريخ: 15/14/12/10 فيفري 2014م

البطن،الفخذ،الحوض

طبيعة الحصة: تمارين بدنية.

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية و	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الرقود على الظهر،ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة ،اليدين على البطن أو فوق الصدر ثم سحب الركبتين مع أخذ شهيق طويل لشفت البطن في اتجاه الصدر. -التمرين الثاني:لمس الأرض جانبا بالركبتين، على الجهتين ،الرقود على الظهر و ثني الركبتين ،تقريب الكعبين من المقعدة-اليدين بجوار الجسم أو الذراعين جانبا على الأرض. -التمرين الثالث:من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين على الصدر تقريب الكعبين من المقعدة ،اليدين على الأرض بجوار الجسم أو على الصدر أو خلف الرقبة،دفع الحوض للأعلى بحيث يصل إلى نقطة يكون فيها الفخذ على استقامة مع البطن و يكون الارتكاز على القدمين و الكتفين.	1- تقوية عضلات البطن السفلى. 2- إطالة في عضلات الجانبين مع مرونة في فقرات العمود الفقري و عضلاته ، ينشط الدورة الدموية. 3- تقوية عضلات: الظهر،المنطقة السفلية ،المحيطة بالفقرة الرابعة و الخامسة القطنيتان.	20 د 20 د 20 د	5 مرات		-آلام على مستوى البطن تمنع من الاستمرار في القيام بالتمرين الأول. - تفاعل مع التمارين المقدمة مع شعور بالقلق خوفا من الآلام.
المرحلة الختامية:	-القيام ببعض تمارين المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم:03

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية(مسيح)

المدة: ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي -ألواح سباحة

التاريخ:22/21/19/17 فيفري 2014م

البطن،الفخذ،الحوض

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الانبطاح على الصدر تكون الذراعان في وضع انثناء من المرفق و الارتكاز على الساعد و الكتفين أسفل الوجه تقريبا،يقوم بمد الذراعين لأقصى امتدادهما مع عدم رفع الحوض من على الأرض. -التمرين الثاني:من وضعية الانبطاح على الصدر اليدين أسفل الوجه و الصدر،الجسم على استقامة يقوم برفع الرجل اليمنى ونقلها للجانب و يكرر ذلك مع الرجل المعاكسة. -التمرين الثالث:من وضع الرقود على الظهر،ثني الركبتين -تقريب الكعبين من المقعدة مع تباعدهما عن بعضهما ،يقوم بدفع الركبتين للخارج مع المقاومة باليدين للخارج مع المقاومة باليدين الموضوعتين على الركبتين من الخارج.	1- إطالة عضلات البطن،تنشيط الدورة الدموية في الظهر و الحوض و تقوية الذراعين و الصدر. 2- تقوية عضلات: الحوض أسفل الظهر و المتصلة بها ،عضلات الفخذ الخلفية. 3- تقوية عضلات منطقة الحوض السفلى.	20 د 20 د	5 مرات		- تعب ملاحظ و ألم على مستوى الظهر و الذراعين . -الأداء الغير جيد للتمارين الملاحظ على العينة نظرا لشدة التمارين. - التعرق الدائم.
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم: 04

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية (مسبح)

الهدف الرئيسي للحصة:

المدة: ساعة ونصف

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات: العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي - ألواح سباحة

التاريخ: 28/26/24 فيفري +1 مارس 2014م

البطن، الفخذ، الحوض

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح، تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول: من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين، القدمين على الأرض، اليدين على الركبتين أسفل الفخذ يقوم الشخص بمحاولة ثني الركبتين على الصدر مع المقاومة باليدين.	1- تقوية عضلات البطن السفلى و الفخذ و عضلات الظهر.	20 د	5 مرات		- آلام وتصلبات ملاحظة خصوصا على مستوى منطقة: البطن، الفخذين، أسفل الظهر و الحوض. - التوقف عن الأداء للتمارين في وسط الحصة لبعض الإناث نظرا للتعب.
	-التمرين الثاني: من وضع الرقود على الظهر و الركبتين في وضع الثني، القدمين على الأرض يقوم الشخص بشفط البطن في اتجاه الصدر و الثبات لمدة 15 عدة.	2- تقوية عضلات البطن التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية بعضلات الظهر.	20 د			
	-التمرين الثالث: نفس الوضعية السابقة يقوم بلمس الأرض جانبا بالركبتين مرة لليمين وأخرى لليسار أو في نفس الوقت.	3- تقوية عضلات الحوض و الفخذ و المرتبطة جميعا بعضلات أسفل الظهر.	20 د			
المرحلة الختامية:	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			- شعور بالراحة.

مذكرة رقم:05

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية(مسبح)

المدة:ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات: العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي - ألواح سباحة

التاريخ: 08/07/05/03 مارس 2014 م

البطن،الفخذ،الحوض

طبيعة الحصة:تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الرقود،نثني الركبتين و القدمين على الأرض يقوم الشخص برفع القدمين للأعلى من على الأرض. -التمرين الثاني:من وضع الانبطاح على الصدر و اليدين أسفل الوجه،نثني الساقين للخلف الركبتين متباعدتان و القدمان متلاصقتان يقوم بضغط القدمين على بعضها البعض و بقوة. -التمرين الثالث:من نفس الوضعية السابقة بتشبيك اليدين خلف الرقبة،نثني الركبتين من الساق لتشير القدمين إلى أعلى الركبتين المتجاورتين يقوم برفع الركبتين من على الأرض و للأعلى لنقلهما للجانب مع تناسق القدمين.	1- تقوية عضلة البطن السفلى والتي تساعد على تقوية وتنشيط عضلات الظهر و الحوض. 2- تقوية عضلات الفخذ،أسفل الحوض،الظهر و عضلات الفخذ الداخلية الذي يساعد في تقوية عضلات الظهر. 3- نفس الأهداف..	20 د 20 د 20 د	5 مرات		- بدأ تأقلم العينة مع التمارين المقدمة مما أكسبهم أكثر مرونة نتيجة الممارسة المنتظمة للسباحة و التمارين البدنية المقدمة. - التعرق الدائم.
المرحلة الختامية:	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم:06

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية (مسبح)

الهدف الرئيسي للحصة:

المدّة: ساعة ونصف

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي- ألواح سباحة

التاريخ: 15/14/12/10 مارس 2014م

البطن،الفخذ،الحوض

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الجلوس على الركبتين،نثني الجسم أماما للاستناد على الأرض ،يقوم الشخص بشفط البطن للأعلى لعمل تقوس بالظهر و الثبات لمدة 15 عدة.	1: تقوية عضلات البطن و مرونة العمود الفقري مع تقوية العضلات المحيطة،مما ينشط الدورة الدموية.	20 د	5 مرات		- استجابة كاملة مع كل التمارين المقدمة و التأقلم معها، - التفاعل مع تغيير وضعية الجسم من الرقود إلى الوقوف.
	-التمرين الثاني:الوقوف المواجه للحائط و القدمين قريبة منه،و تكون الذراعان مثبتتان من المرفق و اليدين مستندتين عليه،يقوم بدفع الحائط لمد الذراعين على كامل امتدادهما ليحدث تقوس في الظهر دون تحريك القدمين.	2و3:الإطالة عضلات البطن و قصر في عضلات الظهر، مرونة الفقرات ينتج عنه تنشيط الدورة الدموية.	20 د			
	-التمرين الثالث:من الوقوف،الظهر مستند على الحائط،القدمين متلاصقتين عليه مع تثبيت الكتفين عليه تحريك الحوض جانبا للجهتين مع ملامسة الكتفين للحائط.		20 د			
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم: 07

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية (مسبح)

المدة: ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات: العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي - ألواح سباحة

التاريخ: 22/21/19/17 مارس 2014 م

البطن، الحوض، الفخذ

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول: من وضع الوقوف مواجهة الظهر للحائط،الجسم متلاصق معه،يقوم الشخص بدفعه بمنطقة أسفل الظهر بقوة وثبات في كل مرة لمدة: 15 عدة. -التمرين الثاني: من نفس الوضعية السابقة،بالجانب القدمين متباعدتين عن الحائط،اليدين مشبكة أمام الصدر،الاستناد بالكتف مواجه الحائط على الحائط،تحريك الحوض للدخال للمس الحائط يكرر على الجهتين. -التمرين الثالث: من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين،القدمين على الأرض تشبيك اليدين خلف الرقبة لمس الأرض بالركبتين للجانبين مع لف الجذع .	1- تقوية عضلات أسفل الظهر ومنطقة الحوض والذي يقلل الضغط على الفقرات. 2-إطالة العضلات المحيطة بالعمود الفقري مع مرونة فقراته،يقلل الضغط الغضروفي. 3-مرونة،إطالة في عضلات الجانبين.	20 د 20 د 20 د	5 مرات	- راحة تامة و استجابة في البداية. - ألم على مستوى العضلات المستقيمة البطنية وعدم التنسيق بين الذراعين و الرجلين.	
الختامية	-القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			- شعور بالراحة .

مذكرة رقم:08

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية(مسبح)

المدة: ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة و ميقاتي

البطن،الحوض،الفخذ

التاريخ: 29/28/26/24 مارس 2014م

طبيعة الحصة: طبيعة الحصة

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين ،القدمين قريبتين من المقعدة رفع الجذع للأعلى للوصول لوضع التكور مع الثبات لمدة:15 عدة.	1- إطالة عضلات الظهر ومنطقة الحوض ومرونة فقرات العمود الفقري.	20 د			- عدم القدرة على القيام بالتمرين نظرا لزيادة الوزن عند البعض.
	-التمرين الثاني:من نفس الوضع اليدين مشبكة خلف الرقبة،ارفع الرجلين من على الأرض ليكون الفخذ مع الجذع و الساق زاوية قائمة،الثبات 15 عدة.	2-تقوية عضلات البطن السفلى،الفخذ التي تتصل بالحوض.	20 د	5 مرات		- تعب وعدم مواصلة القيام بالتمارين المطلوبة منهم.
	-التمرين الثالث:من نفس الوضع،تكون الفخذ زاوية قائمة مع الجذع والساق،يقوم الشخص بخفض القدمين للرجلين بالتناوب بلمس الأرض بالقدمين.	3-تقوية عضلات أسفل الظهر وعضلات أسفل البطن.	20 د			
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			- شعور بالراحة .

مذكرة رقم:09

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان:مركب 05جويلية (مسبح)

الهدف الرئيسي للحصة:

المدة:ساعة و نصف

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة وميقاتي

التاريخ: 31مارس+05/04/02 أبريل 2014م

البطن،الحوض،الفخذ

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية و	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول:من وضع الرقود على الظهر تشبيك اليدين خلف الرقبة،تكون الفخذ زاوية قائمة مع الجذع و الساق،مد الرجلين بالتناوب للأمام. -التمرين الثاني:من نفس الوضع ثني الركبتين ،القدمين على الأرض و اليدين بجوار الجسم أو على الصدر،مد الرجلين بالتناوب على كامل امتدادهما وبيطء على الأرض. -التمرين الثالث:من وضع الانبطاح على الصدر و اليدين إما بجانب الجسم أو أسفل الذقن،رفع الرجلين بالتناوب أو معا في نفس الوقت.	1و2:تقوية عضلات البطن ، ،الفخذ المتصلة بالحوض ومرونة الفقرات السفلى للمنطقة القطنية. 3-تقوية عضلات الظهر السفلى المحيطة بالمنطقة القطنية.	20 د 20 د 20 د	5 مرات	-استجابة نظرا للتعود على شدة التمارين المقدمة. - ظهور بعض أعراض الإرهاق .	
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم:10

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05جويلية(مسبح)

المدة:ساعة و نصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي- ألواح سباحة

التاريخ: 12/11/09/07أفريل 2014م

البطن،الحوض،الفخذ

طبيعة الحصة: تمارين بدنية.

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول: من وضع الانبطاح على الصدر،اليدين أسفل الحوض ثني الساق للخلف للرجلين بالتناوب. -التمرين الثاني:نفس الوضع،ثني الساق للخلف على الفخذ ثم رفع الركبة من على الأرض،التكرار للرجلين بالتناوب. -التمرين الثالث:من وضع الجلوس على الركبتين،ثني الجذع أماما أسفل و الاستناد على الأرض باليدين(وضع الجثو الأفقي) سحب المقعدة للخلف للجلوس على الكعبين و بذلك تمتد الذراعان ليصل لوضع جلوس الجثو.	1- تقوية عضلات أسفل الظهر مما يساعد على تقوية عضلات الظهر السفلى. 2-تقوية عضلات خلف الفخذ و الفخذ. 3-تقوية وإطالة عضلات الحوض.	20 د 20 د 20 د	5مرات		- تعرق،آلام على مستوى البطن و الظهر نظرا لانقباض العضلات.
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم لطبيعته	15 د			-شعور بالراحة.

مذكرة رقم: 11

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05 جويلية (مسبح)

المدة: ساعة و نصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات: العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي - ألواح سباحة

التاريخ: 19/18/16/14 أبريل 2014 م

البطن، الحوض، الفخذ

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح، تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول: من وضع الجلوس على الركبتين مع ثني الجذع أماما أسفل و الاستناد باليدين على الأرض دفع الصدر للأمام للوصول لوضع الانبطاح على الصدر و ثني الذراعين. -التمرين الثاني: من وضع الانبطاح على الجانب و الارتكاز بالمرفق القريب من الأرض مع السند باليد العليا لحفظ اتزان الجسم، رفع الرجلين للأعلى. -التمرين الثالث: من وضع الجلوس الطويل و الذراعين أماما، ثني الجذع لمحاولة لمس المشطين باليدين.	1- إطالة و تقوية عضلات: الظهر، خلف الفخذ، الذراعين و الكتفين. 2- تقوية و إطالة عضلات البطن . 3- إطالة عضلات الظهر و قصر في عضلات البطن.	20 د 20 د 20 د	5 مرات		-رغم صعوبة التمارين و الآلام الملاحظة على أفراد العينة غير أنهم واصلو التمارين حتى النهاية.
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية				-شعور بالراحة.

مذكرة رقم:12

الوقت: من 12 صباحا إلى 1 و النصف

المكان: مركب 05جويلية

المدة: ساعة ونصف

الهدف الرئيسي للحصة:

الجنس: إناث

تقوية كلا من عضلات:العمود الفقري،

الوسائل: صافرة - ميقاتي -ألواح سباحة

التاريخ:26/25/23/21 أفريل 2014م

البطن،الحوض،الفخذ

طبيعة الحصة: تمارين بدنية

المراحل	وصف الوضعية:	الهدف من التمرين:	الزمن	التكرار	التشكيلات:	الملاحظات:
المرحلة الابتدائية	-الجري بريتم معتدل حول المسبح ،تسخين الأطراف العليا و السفلى للجسم مع القيام ببعض تمارين المرونة.	إعداد الجسم و تهيئته للمرحلة الرئيسية.	15د			
المرحلة الرئيسية	-التمرين الأول: من وضع الرقود على الظهر يصنع الفخذ مع الجذع والساق زاوية قائمة،مد الساق للأعلى على امتداد الفخذ. -التمرين الثاني:من نفس الوضع مع وضع اليدين أسفل الرأس،محاولة خفض الركبتين من الوضع السابق بلمس الأرض جنبا لجنب -التمرين الثالث:من وضع الرقود على الظهر واليدين في الوسط ثني الركبتين باتجاه الصدر مع شفت عضلات البطن باتجاه الصدر.	1- يساعد على تقوية عضلات البطن وخلف الفخذ. 2-إطالة وتقوية عضلات الجانبين والظهر. 3-استطالة عضلات أسفل الظهر مع مرونة أسفل الحوض.	20د 20د 20د	5 مرات		- البدء بالتمارين بمجرد بدأ الحصة. - مرونة ولياقة وخفة في أداء التمارين البدنية. -مواصلة العمل.
المرحلة الختامية	- القيام ببعض حركات المرونة .	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية				-شعور بالراحة.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

استخدام بعض التمارين البدنية للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام التمارين البدنية المقترحة للتخفيف من حدة آلام أسفل الظهر عند فئة الإناث الممارسات لرياضة السباحة.

والغرض من الدراسة هو أن للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي للتخفيف من آلام أسفل الظهر عند أفراد العينة

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات الضرورية لغرض اقتحام العمل العلمي وتم اختيار مجتمع البحث من إناث مصابات بآلام أسفل الظهر ممارسات لحصص السباحة بمسبح 05 جويلية بولاية مستغانم والبالغ عددهم 17 أنثى مصابة بآلام الظهر وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة بالاعتماد على المنهج التجريبي، واستخدمنا في دراستنا هذه عدة وسائل لتجميع المعلومات والكشف عن حدود البحث وتحديداتها وهي كالاتي: الأدوات البيداغوجية ويقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ حصص التمارين البدنية المقترحة والقيام بالقياسات الجسمية والمتمثلة في: (شريط قياس - الميزان - ميقاتي - صافرة - ألواح السباحة) الإستبيان الذي يعتبر من أدوات البحث الشائعة وهو مجموعة من الأسئلة تهدف لمحاولة جمع البيانات أو المعلومات التي ترتبط بموضوع الدراسة ويتكون الاستبيان من أسئلة مجموعها 26 سؤالاً

أهم استنتاج توصل إليه الباحثون من خلال هذه الدراسة هو: أن للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي في تقوية منطقة أسفل الظهر القطنية المتضررة وبالتالي تخفيف من شدة الآلام.

الكلمات المفتاحية: التمارين البدنية/آلام أسفل الظهر/فئة الإناث/رياضة السباحة.

résumé:

titre de l'étude: utilisation de quelques exercices physiques afin de réduire les maux dorsaux chez le sexe féminin qui pratiquent la natation .

le but de cette étude est de connaître l'effet de ces exercices proposés pour alléger les douleurs du dos pour les filles pratiquantes de la natation

ces exercices physiques suggérés ont un effet positif dans la réduction des maux dorsaux de l'échantillon

le choix de l'échantillon est une étape très importante pour l'étude scientifique et on l'a choisi parmi les filles qui souffrent des maux dorsaux et qui pratiquent la natation a la piscine du 05 juillet de la wilaya de mostaganem et ce sont 17 filles qui ont été sélectionnées en se basant sur le plan expérimental et on a utiliser plusieurs moyens pour collecter les informations et découvrir les limites de cette recherche

ces moyens sont:

les outils pédagogiques : c'est a dire les affaires exploités a l'exécution des exercices physiques proposés et faire les mesures comme : la balance - le chronomettre - le sifflet - les planches de natation - le questionnaire qui est un ensemble de questions qui ont pour but la collection des informations nécessaires pour notre étude le formulaire se compose de 26 questions .

le résultat final le plus important de cette étude est: que ces exercices physiques suggérés ont une influence positive pour renforcer la partie inférieure du dos qui cause les douleurs et les réduire.