

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص

علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان :

## انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

إشراف:

- ا.د حرباش إبراهيم

إعداد الطالب :

- قندوسي محمد أمين

السنة الدراسية : 2021-2022

# الإهداء :

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى  
حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء  
أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

**إلى ميمتي الغالية**

أهدي ثمرة جهدي إلى عائلتي الكريمة التي لم تبخل علي يوما بروحها ومالها , إلى التي  
سعدت بسعادتي وحزنت بحزني إلى رمز العطاء و التضحية إلى المقام الراسخ في ذهني  
وأفكاري.

**إلى عائلتي الكريمة "أبي ، أمي ، أخي ، أختي "**

إلى شركائي في عرشي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي وإلى  
كل الأهل والأقارب

إلى مدير و أساتذة المعهد والذي أكن لهم كل التقدير والاحترام

إلى قارئ لهذا الإهداء

## شكر وعرهان:

الحمد لله الذي زين دربي بالعلم ووفقني لإنجاز هذا العمل

نشكره عز وجل على جزيـل النعم التي وهبها لنا

وعلى القدرة التي ألهمنا إياها لإتمام هذا البحث واعترافا منا بالجميل وتقديرا  
لحسن الصنيع نتقدم بفائق الشكر والامتنان لاستاذنا الفاضل المشرف

### ◆ حـرباش إبراهيم ◆

لما أبداه لنا من توجيهات ونصائح وعلى سعة صبره إلى غاية

نهاية هذا العمل

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى القائمين على هذا المعهد من مدير و أساتذة و عمال  
إداريين و غيرهم .

و لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث  
المتواضع لاسيما مدراء و أساتذة الثانويات .

التي أقيم فيها هذا البحث .



ونتقدم بشكر عام إلى كل من مدّ لنا يد العون من قريب أو بعيد

## قائمة المحتويات :

### ❖ التعريف بالبحث :

- 01 ..... المقدمة -
- 03 ..... إشكالية البحث -
- 04 ..... أهداف البحث -
- 05 ..... فرضيات البحث -
- 05 ..... أهمية البحث -
- 06 ..... مصطلحات البحث -
- 07 ..... الدراسات السابقة و البحوث المشابهة -
- 10 ..... التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة -

### ❖ الباب الأول : الدراسة النظرية :

- 12 ..... مدخل الباب الأول -
- الفصل الأول : انحرافات العمود الفقري
- 14 ..... تمهيد
- 14 ..... 1-1- تعريف القوام:
- 15 ..... 1-2- تعريف الانحرافات القوامية :
- 15 ..... 1-3- تعريف العمود الفقري :
- 15 ..... 1-4- العيوب الخلقية في العمود الفقري:
- 15 ..... 1-5- مكونات العمود الفقري :
- 16 ..... 1-6- وظائف العمود الفقري:
- 16 ..... 1-7- الانحرافات القوامية التي تصيب العمود الفقري :
- 16 ..... 1-7-1- سقوط الرأس أماما :
- 17 ..... 1-7-2- استدارة الكتفين:

- 17-3-7-1 استدارة الظهر:..... 17
- 17-4-7-1 التقعر القطني :..... 17
- 18-5-7-1 الظهر المسطح:..... 18
- 18-6-7-1 الانحناء الجانبي :..... 18
- 19-8-1 التمارين العلاجية :..... 19
- 19-1-8-1 تمارين بنائية :..... 19
- 19-2-8-1 تمارين الاتزان :..... 19
- 19-3-8-1 تمارين المرونة :..... 19
- 20 ..... خلاصة
- الفصل الثاني : المرحلة العمرية (المراهقة)
- 22 ..... تمهيد
- 22-1-2 تعريف المراهقة :..... 22
- 22-2-2 تعريف النمو:..... 22
- 22-3-2 النظريات المفسرة للنمو :..... 22
- 23-1-3-2 نظرية ميكانيزمات النضج العضوي أنولد جيزل..... 23
- 23-2-3-2 نظرية النمو الخلقي (لورنس كولبرج )..... 23
- 24-3-3-2 نظرية النمو الجسمي والتعلم الاجتماعي ( روبرت سيرز )..... 24
- 24-4-3-2 نظرية التحليل النفسي ( سيقموند فرويد )..... 24
- 25-5-3-2 نظرية النمو النفسي والاجتماعي (ايركسون )..... 25
- 25-6-3-2 نظرية النمو المعرفي..... 25
- 26-4-2-4-2 الحاجات الأساسية للمراهق:..... 26
- 26-1-4-2-1 الحاجة الى المكانة:..... 26
- 26-2-4-2-2 الحاجة الى الاستقلال والاعتماد على النفس:..... 26
- 26-3-4-2-3 الحاجة الى الحب والحنان:..... 26

- 27 .....2-4-4- الحاجة الى الانتماء:
- 27 .....2-4-5- الحاجة الى الامن:
- 27 .....2-4-6- الحاجة الى فلسفة خاصة في الحياة:
- 28 .....2-5-5- مراحل المراهقة:
- 28 .....2-5-1- المرحلة المبكرة:
- 28 .....2-5-2- المراهقة الوسطى:
- 28 .....2-5-3- المراهقة المتأخرة:
- 29 .....2-6- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني الرياضي :
- 29 ..... خلاصة

### الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

- 31 ..... تمهيد
- 31 .....3-1- تعريف التربية العامة :
- 32 .....3-2- مفهوم التربية البدنية الرياضية :
- 32 .....3-3- علاقة التربية البدنية الرياضية بالتربية العامة :
- 3-4-4- نشأة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.: Erreur ! Signet non défini.
- 33 .....3-5- أهم المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بالتربية البدنية و الرياضية :
- 34 .....3-6- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية :
- 34 .....3-7- الطبيعة التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية :
- 34 .....3-8- تركيبة حصة التربية البدنية الرياضية الخاصة بالتلاميذ :
- 35 .....3-9- الأسس العلمية للتربية البدنية :
- 35 .....3-9-1- الأسس البيولوجية للتربية البدنية :
- 35 .....3-9-2- الأسس السيكولوجية للتربية البدنية :
- 36 .....3-9-3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية:

37	10-3- أهداف التربية البدنية والرياضية: .....
37	10-3-1- من الناحية البدنية: .....
37	10-3-2- في الجانب الاجتماعي والثقافي: .....
38	10-3-3- في المجال النفسي: .....
38	10-3-5- من الناحية التربوية: .....
39	..... خلاصة
40	..... خاتمة الباب الاول

## ❖ الباب الثاني : الدراسة التطبيقية :

42	..... مدخل الباب الثاني
	- الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
44	..... تمهيد
44	1- منهج البحث.....
44	2- مجتمع و عينة البحث.....
45	3- مجالات البحث.....
45	3-1- المجال البشري.....
45	3-2- المجال الزمني.....
45	3-3- المجال المكاني.....
45	4- متغيرات البحث.....
46	5- أدوات البحث.....
47	6- الدراسة الاستطلاعية.....
49	7- الوسائل الإحصائية.....
50	8- صعوبات البحث.....
50	* خلاصة.....
	- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .
52	.....*تمهيد
52	.....أولا : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

52.....	عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى.....
55.....	عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
59.....	عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
61.....	الاستنتاجات العامة.....
63.....	مقابلة النتائج بالفرضيات.....
67.....	الخلاصة العامة.....
68.....	التوصيات و الاقتراحات.....
.....	المصادر و المراجع.....
.....	الملاحق.....



## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	الجدول رقم 01 : يوضح ثبات اختبار الدراسة	01
48	الجدول رقم 02 : يوضح صدق اختبار الدراسة	02
52	الجدول رقم 03 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	03
54	الجدول رقم 04 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	04
56	الجدول رقم 05 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	05
57	الجدول رقم 06 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	06
59	الجدول رقم (07) : يوضح درجة الارتباط الاحصائي بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	07

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
53	الشكل رقم 01 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	01
55	الشكل رقم 02 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	02
57	الشكل رقم 03 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	03
59	الشكل رقم 04 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	04
60	شكل بياني رقم (05) : يبين درجة الارتباط الاحصائي بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الأداء الرياضي	05

# التعريف بالبحث

شهد وقتنا الحالي بتطور كبير في مجال الرياضة و التمرينات البدنية ،بحيث ان الانسان اصبح يدرك مدى الاهمية الكبيرة للممارسة الرياضية بالنسبة لتقوية الجسد و ايضا تنمية مختلف الخصائص العقلية كما ان لممارسة الرياضة ايضا فوائد اخرى كمعالجة الامراض المختلفة و تعديل القوام فكلما كان الانسان يتميز بقوام معتدل قوي كلما اثر ذلك ايجابيا على حياته العملية و العلمية و الاجتماعية و النفسية و هذا بالاخص لدى المراهقين و الذين لديهم نسبة المشاعر مرتفعة و الرغبة في الحصول على قوام جيد امام مختلف الزملاء و الاساتذة لذا فالرياضة تحمي الشخص و تعالجه من الانحرافات القوامية .

فان الانحرافات تتباين وتختلف حسب العوامل المسببة لها والمؤثرة بها فهناك انحرافات بنائية نتيجة التعرض إلى اجهادات بيوميكانيكية، حيث تصاب العضلات وإذا لم يتم معالجتها تصل إلى الألياف العضلية فيحدث فيها تلف ثم تتحول الإصابة إلى العظام فتغير من شكل العظم وهو اخطر شيء، وكذلك يوجد انحرافات وظيفية تنتج عنها اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة في العضلات والأربطة (جار، 1997)

وكون العمود الفقري هو المحور الذي يتركز عليه القفص الصدري والذراعان وتتصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى فيعد "العمود الفقري هو الدعامة التي يستند عليها جسم الإنسان" (هاني، 1983)

و هذا بالاخص لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التي تعتبر من من المواد المحببة و المفضلة للتلاميذ فهي تمنحهم الحرية في التحرك و اللعب و اخراج الطاقات الكامنة من خلال انشطتها الجماعية و الفردية و مختلف المواقف التعليمية التي يقوم الاستاذ بادائها .

## التعريف بالبحث

و بهذا فقد جاءت دراستنا الحالية لدراسة انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بحيث اننا نظمنا البحث بتقسيمه الى عدة اقسام لتسهيل علينا دراسة مختلف تفاصيله بداية بالتعريف بالبحث و الذي احتوى على المقدمة و الإشكالية و مختلف تساؤلات و فرضيات الدراسة و الدراسات السابقة و المشاهدة و مدى قربها لدراستنا

ثم انتقلنا الى دراسة مختلف متغيرات الدراسة من الجانب المعرفي و الذي تمثل في الفصول النظرية و الإحاطة بها من كل الجوانب .

و بعد انتهائنا من الدراسة النظرية واصلنا التنقل بين ثنايا البحث الى الدراسة التطبيقية من فصل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و توضيح المنهج المستخدم و عينة الدراسة و مختلف الأدوات المستعملة و أسسها العلمية و الفصل الثاني الذي تمثل في عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل اليها و مقابلتها بالفرضيات و التوصل الى إجابات عن اسئلة الدراسة المطروحة .

### اشكالية البحث :

يهتم المراهق كثيرا بالمظهر الخارجي له فهو يعد احد المقومات الاساسية بالنسبة للانسان و بالاحص لدى المراهق ، و قد لوحظ من خلال مختلف الدراسات التي قام بها العلماء ان من بين الانحرافات الشائعة التي تصيب العمود الفقري لدى المراهق الانحرافات الامامية و الخلفية و من بينها على سبيل المثال التحدب حيث عرف التحدب (Kyphosis) " انه زيادة غير عادية بالمنطقة الظهرية في العمود الفقري للخلف و تنعكس تأثيرات الاصابة بهذا التشوه سلبيا وذلك بانضغاط عظم القص وانخفاض القفص الصدري وبالتالي صغر حجم الصدر والفراغ المتوفر لحركة الرئتين التنفسية" (السلام، 1995)

و تعتبر هذه الانحرافات التي تظهر لدى التلاميذ من العوائق التي يجب محاربتها ويجاد العلاج لها فهي تعيق الفرد في حياته و تمنعه من تحقيق السعادة و الاندماج الاجتماعي مع الزملاء بطريقة سليمة و لها تاثيرات سلبية كثيرة اخرى نفسية و اجتماعية وجدانية . و بالرغم من امكانية الشفاء من هذه الانحرافات اذا ما اكتشفت مبكرا فاننا لاحظنا قلة في هذه النوعية من الدراسات و لذا قمنا باجراء الدراسة التالية التي تتمحور حول الانحرافات الخاصة بالعمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و من هنا انبثقت إشكالية دراستها في السؤال التالي :

### التساؤل العام :

- ما هي انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ؟

## التعريف بالبحث

### التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ؟
- هل توجد علاقة احصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ؟

### -أهداف البحث:

#### ● الهدف العام:

- التعرف على انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

#### ● الأهداف الفرعية:

- التعرف على الفروق الاحصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية
- التعرف على الفروق الاحصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية
- التعرف على العلاقة الاحصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

## التعريف بالبحث

-الفرضيات:

\* العامة :

- انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا هي التقعر العنقي - التحدب الظهرى

لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

\*الفرعية:

- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية
- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية
- توجد علاقة احصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

-أهمية البحث:

لاحظنا في وقتنا الحالى ان الجانب النظري العلمي اخذ حيزا كبيرا في حياة التلميذ و المتعلم بشكل عام و هذا ما حد من حركته و بالتالي ظهور الانحرافات القوامية و بالاخص انحرافات العمود الفقري لعدم ثبات الجسم في وضعية صحيحة كالمشغل على الحاسوب لفترات طويلة و بانحاء في الظهر و هذا ما يبرز اهمية دراستنا و التي تتجسد في دراسة الانحرافات الامامية و الخلفية للعمود الفقري لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية مما دعانا الى ضرورة القاء الضوء على هذا الموضوع .



## التعريف بالبحث

-التعريف بمصطلحات البحث:

### 1- الانحرافات القوامية (العمود الفقري):

**\*\*التعريف الاصطلاحي :** هي تلك الانحرافات القوامية التي تحصل على المستوى الأمامي ،وهو يخترق الجسم من جانب إلى جانب آخر ،بحيث يقسم الجسم إلى نصفين متساويين ،أحدهما أمامي والأخر خلفي وهو مستوى عمودي على الأرض وموازي للجبهة ونجد من بين هذه

الإنحرافات التي تحدث في هذا الجانب: سقوط الرأس للأمام، تحدب الظهر،التجويف القطبي،التسطح الظهري ،إستدارة الكتفين (حسنين، 2003)

**\*\*التعريف الاجرائي :** هي الخروج من المعدل التشريحي الطبيعي لقوام العمود الفقري للتلميذ الممارس للتربية البدنية و الرياضية .

### 2-التلاميذ (المراهقة) :

**\*\*التعريف الاصطلاحي :** إن كلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم وإكمال النضج. أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي من كلمة " ADOLESCENCE " والتي تعني التدرج نحو النضج بكافة أوجهه

**\*\*التعريف الاجرائي :** هم افراد يدرسون في مؤسسات تربوية يمرون بفترة المراهقة و ما

يصاحبها من تغيرات فيسيولوجية و بدنية و نفسية عديدة يطلق عليهم اسم التلاميذ

### 3-التربية البدنية و الرياضية : تعني مجموعة مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في

مؤسسات التعليم ،وهو جزء من التربية أو هي مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط

الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهي جزء من التربية العامة والمتمثلة في درس التربية

## التعريف بالبحث

البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمع (صالح، علم النفس التربوي، 1991)

**\*\*التعريف الاصطلاحي :**

**\*\*التعريف الاجرائي :** هي حصة تعليمية مكونة من عدة عناصر و أنشطة فردية و جماعية و مهارات حركية و نفسية متعددة تقام من طرف مسؤول مؤهل لذلك و هو استاذ التربية البدنية و الرياضية

**الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :**

**1-دراسة أمل الفاندي 1997 :**

**بعنوان :** أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جيماز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (9-12) (بمدينة الزاوية. وقد هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جيماز الموانع لانحرافات العمود الفقري الأكثر شيوعاً، والتعرف إلى أثر هذا البرنامج على زاوية العمود الفقري، وعلى تحسين بعض الصفات البدنية للتلميذات عينة البحث التي بلغ عدد أفرادها (25) تلميذة. وقد استخدمت الباحثة للكشف عن الانحرافات القوامية اختبار لوحة المربعات وجهاز المطابقة الكنفوميتر. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التمرينات العلاجية باستخدام جيماز الموانع ذات أثر إيجابي على تحسين درجة الانحراف في العمود الفقري إضافة إلى تحسن بعض الصفات البدنية المرتبطة بنوع الانحراف

**2-دراسة إيتال، 1992 :**

**بعنوان:** أثر برنامج من التمرينات العلاجية على الانحراف الجانبي للعمود الفقري، وفي هذه الدراسة تم تطبيق برنامج علاجي على 107 مريض تم تشخيصهم بواسطة صور الأشعة قبل وبعد 4-6 اسابيع من البرنامج في مستشفى كاثرين ستروث. وكان معدل زاوية

## التعريف بالبحث

الانحراف كما قيس بواسطة طريقة كوب **43.06** درجة وذلك قبل العلاج، أما بعد العلاج فكان معدل زاوية الانحراف **38.96** درجة. وقد ظهر التحسن في الانحناء بـ **5** درجات أو أكثر في

**43.93%** من أفراد العينة، و **53.27%** من الأفراد لم يظهر عليه أي تحسن و ( **2.8%**) من أفراد العينة وظهر لديهم زيادة في درجة الانحراف بمقدار **5** درجات أو أكثر. ونتيجة هذه الدراسة ظهر أنه حتى في حالات الانحناء الجانبي الحاد يمكن التقليل من حدة الانحناء بواسطة برامج إعادة التأهيل المتخصصة في العلاج الطبيعي.

### 3-دراسة منذر شتيوي 2001 :

**بعنوان** أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية على الانحرافات الجانبية البسيطة لأطفال المرحلة العمرية **9 - 12** سنة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج علاجي مقترح على علاج الانحراف الجانبي للعمود الفقري وبعض الخصائص الفسيولوجية والبدنية وهي قوة عضلات الظهر، ومرونة العمود الفقري، والسعة الحيوية للرتتين وقوة القبضة اليمنى واليسرى تكونت عينة الدراسة من **13** طالباً من المرحلة العمرية **9-12** سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية مصابين بالانحراف الجانبي للعمود الفقري، وتم تطبيق البرنامج لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً. استخدم الباحث صور الأشعة لتحديد زوايا الانحراف التي قيست بطريقة كوب **Cobb** واختبار مرونة الثني للأمام

وديناموميتر الظهر والرجلين لقياس قوة عضلات الظهر والبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرتتين، وديناموميتر القبضة لقياس قوة القبضة. وأظهرت نتائج الدراسة أن هنالك فروقاً دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات عدا متغير قوة القبضة اليمنى.

## التعريف بالبحث

### 4- زكريا أحمد السيد متولي 2001 :

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تمارين علاجية وتدليك لعلاج إنحراف الإنحاء الجانبي للتلاميذ من 9-12 سنة للتعرف على تأثير التدليك مع برنامج التمارين العلاجية على إنحراف العمود الفقري لأحد الجانبين للتلاميذ من 9-12 سنة، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي، شملت عينة البحث أربع مجموعات، مجموعة تجريبية أولى أجري عليها برنامج التمارين العلاجية والتدليك تقابلها عينة ضابطة، مجموعة تجريبية ثانية طبق عليها التمارين العلاجية فقط تقابلها عينة ضابطة، البرنامج المطبق على العينة التجريبية 12 أسبوع، يحتوي كل أسبوع على ثلاثة وحدات تدريبية، زمن كل وحدة 45 دقيقة، هذا إلى جانب خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الدراسي العادي بالمدرسة، قد توصل الباحث إلى التدليك له تأثير إيجابي بالإضافة إلى التمارين العلاجية على تحسن متغير قوة عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري ومتغيرات الإنحاءات الجانبية للعمود الفقري للمجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة.

. التمارين العلاجية لها تأثير إيجابي على تحسن متغير قوة عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري ومتغيرات الإنحاءات الجانبية للعمود الفقري للمجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة.

. التدليك له أثر إيجابي بالإضافة إلى التمارين العلاجية على إرتفاع مقدار التحسن للمجموعة

التجريبية الأولى) تمارين وتدليك (عن المجموعة التجريبية الثانية) تمارين فقط (في متغيرات الإنحاءات الجانبية للعمود الفقري ومرونته

### 5- دراسة مجدي محمد نصر الدين عفيفي 1999 :

بعنوان تأثير برنامج للتمارين والوعي القوامي على تحسين بعض الإنحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على معدل

## التعريف بالبحث

انتشار الإحراجات القوامية على عينة البحث، ثم وضع برنامج علاجي لهذه الإحراجات يتضمن تمارين رياضية وبرنامج وعي للقوام، إستخدام الباحث المنهج الوصفي والتجريبي حيث شملت عينة البحث 500 تلميذ من المرحلة الإعدادية، للصف الدراسي الأول والثاني لمدارس إدارة الهرم للبنين بالقاهرة. خلصت هذه الدراسة إلى وجود إحراجات قوامية بين أفراد عينة البحث مرتبة كالتالي: الإنحاء الجانبي، 22.6% إستدارة الكتفين والظهر، 21.00% إستدارة الظهر، 16.6% تقوس الساقين، 5% تفلطح القدمين، 3.8% التقعر القطني. 3.6% كما توصل أن البرنامج المطبق من طرف الباحث (تمارين والوعي القوامي ( ب 24 وحدة تدريبية للوحدات العلاجية، وبرنامج الوعي القوامي يشتمل على 16 وحدة للوعي القوامي على 100 تلميذ ولمدة شهرين بمعدل ثلاثة وحدات خلال الأسبوع للتمارين العلاجية ووحدة واحدة للوعي القوامي قد أسهم بشكل فعال في تحسين الحالة القوامية للتلاميذ ذوي الإحراجات الجانبي و الإحراجات إستدارة الكتفين والظهر

### التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

ظهر لنا من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة و التعمق فيها انها تتمحور حول انحراجات العمود الفقري لدى الافراد و بالاخص التلاميذ حيث تكثل الهدف العام لهذه الدراسات في علاج و الانقاص من هذه الانحراجات لتمتع الفرد بقوام جسمي سليم يمكنه من أداء مختلف الحركات و المهارت بين زملائه ، اما فيما يخص المنهج فقد كان بنوعين الوصفي و كذا التجريبي ، و تمثلت عينة الدراسات في التلاميذ من مراحل سنية مختلفة ، و بخصوص النتائج فلوحظ ان هناك فرقو إحصائية لصالح العينات التجريبية في التحصن من الانحراجات و أيضا اجدت التمارين الرياضية نفعا في العلاج من انحراجات العمود الفقري .

# الدراسة النظرية

## الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

خصص الباب الأول هذا البحث الى الدراسة النظرية ، حيث تجسدت في ثلاثة فصول كل فصل تضمن متغير من متغيرات الدراسة ، بداية بفصل الانحرافات العمود الفقري حيث سنتناول فيه تعاريفه و مختلف الانحرافات الواقعة على مستواه ، و ثانيا سنتطرق الى فصل التلاميذ و المراهقة بصفة عامة من تعارفها و خصائصها و مميزاتها ، و ثالثا و أخيرا فصل حصة التربية البدنية و الرياضية و مدى أهمية هذه الحصة بدنيا و نفسيا .

الفصل الأول : الانحرافات

القوامية (العمود الفقري)



## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

تمهيد :

يعتبر العمود الفقري العمود الأساسي الذي يركز عليه القوام السليم فهو الذي يعمل على استقامة الجزء العلوي بأكمله و له خصائص و ادوار عديدة و أي انحراف على مستواه يؤثر في الصحة العامة للفرد و سنتناول في هذا الفصل اهم العناصر الخاصة بالقوام و العمود الفقري و الانحرافات .

### 1-1-تعريف القوام:

- ❖ يعرف فيشر القوام بأنه " الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية الأرضية من رسغ القدم إلى مفصل الركبة إلى مفصل الفخذ إلى مفصل الكتف حتى الأذن وأي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافاً " . (الرحيم، 2011)
- ❖ يعرف بارو ماك جي Barrow Mc Gee القوام بأنه " علاقة تنظيمية لاجزاء الجسم المختلفة، تسمح باتزان الاجزاء على قاعدة ارتكازها، لتعطي لائقاً في أداء وظيفته .
- ❖ ويعرف بأنه "العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة (العظمي، العضلي العصبي) في حالة الثبات والحركة (محمد، 1981)
- ❖ ويعرفه الصمدي أنه الوضع المثالي والطبيعي لوقوف الإنسان والتي يستعملها ويعتاد عليها من دون افراط او اسراف بالطاقة والشد العضلي . (الصمدي، 2002)

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

### 1-2- تعريف الانحرافات القوامية :

ويعرف الانحراف القوامي أو التشوه القوامي بكونه (شدوذا في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه ، وانحراف هذه الأجزاء تشريحيا عما هو متعارف عليه ينتج عنه تغير علاقة هذا الجزء أو العضو عن سائر الاجزاء أو الأعضاء الأخرى

### 1-3- تعريف العمود الفقري :

العمود الفقري هو المحور الذي يحمل جسمنا ويتألف من 33 أو 34 فقرة تنظم الواحدة فوق الأخرى في خط مستقيم تربط بين الفقرات عضلات وأربطة وتنغرز بينها أق ارض ليفية هلامية يمتد النخاع الشوكي داخل العمود الفقري . ما يعني أن جميع الفق ارت تحمل في وسطها ثقبه مركزية وتحمل الفق ارت أيضا نتوءات تنغرز عليها العضلات (ازهر، 2005)

### 1-4- العيوب الخلقية في العمود الفقري:

يقول ليفادي عن العيوب الخلقية في العمود الفقري ، أن في بعض الحالات قد لا يتم تكوين الأقراص الخلقية لبعض الفقرات العجزية أو القطنية الأخيرة مثلا ويسمى ذلك انشقاق الشوكة وينتج عن ذلك بروز أغشية النخاع الشوكي للخلف ، وبعض المصابين بذلك لا يشكون بشيء والبعض الآخر يحدث لهم الألم في المنطقة القطنية ، والطرف السفلي.

وأحيانا يحدث التحام الفقرات القطنية الأخيرة مع عظم العجز ، وهذه تسبب الألم في المنطقة أحيانا وتح من الياقة البدنية كذلك التحدب للأمام في المنطقة القطنية أو التحدب إلى خلف يحدث في المنطقة الظهرية وأحيانا يكون الاعوجاج إلى احد الجانبين وهذه العيوب تحدث نتيجة لتناول الأم لبعض العقاقير أثناء فترة الحمل أو نتيجة مرض في الفقرات (سعد، 2011)

### 1-5- مكونات العمود الفقري :

العمود الفقري يتكون من سلسلة من الفقرات ممتدة من اسفل الجمجمة الى عظام الحوض بطول الظهر بها قناة عظمية تسمى القناة الشوكية و يجرى بداخلها الحبل الشوكي و يبلغ عدد

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

الفقرات 32 فقرات موزعة على مناطق مختلفة كالآتي : 7 فقرات عنقية ، 12 صدرية 5 فقرات قطنية 5 فقرات عجزية ، 4 فقرات عصعصية . (faller, 1983)

### 1-6-وظائف العمود الفقري:

1- توفير الاستقرار الميكانيكي ضد القوى الخارجية وفي مقدمتها الجاذبية الأرضية.

2- السماح بالحركة في جميع الاتجاهات.

3- ربط اجزاء الجسم ببعضها الطرف العلوي والسفلي والقفص الصدري.

4- توفير أماكن اتصال للعديد من الأربطة المرنة.

5- نقل وزن الجسم بالتدرج حتى القاعدة الثابتة.

6- امتصاص الصدمات.

7- حماية نخاع الشوكي (سعد، القوام وسبل المحافظة عليه ، 2011)

### 1-7- الانحرافات القوامية التي تصيب العمود الفقري :

من أهم الانحرافات التي تصيب العمود الفقري هي الانحرافات الأمامية الخلفية وتشمل سقوط ال أرس أماما واستدارة الكتفين واستدارة الظهر والتجوف القطني وتسطح الظهر و انحرافات جانبية تشمل ميل العنق والانحناء الجانبي .

### 1-7-1- سقوط الرأس أماما :

هو عبارة عن اتخاذ الرأس اتجاهها أماما على غير عادة استقامته مع الجسم أثناء الوقوف أو الجلوس أو المشي. التغيرات التشريحية : يحدث ضعف لبعض العضلات المحركة لمنطقة العنق الغائرة والتي تصل الفقرات العنقية بالجمجمة وبالضلع والفقرات الظهرية وكذلك إطالة وارتخاء الأربطة الخلفية للفقرات وقصر الأربطة الأمامية ومن ثم انقباض وقصر العضلتان والقصبيتان التقويتان الحلمتان على جانبي الرقبة حيث تتسببان في جذب الراس أماما .

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

### 1-7-2- استدارة الكتفين:

هو وضع غير طبيعي لح ازم الكتف وتوجد هذه الحالة عندما تقصر العضلات الأمامية لحزام الكتف وتصبح مشدودة وبذلك تفقد أربطة قبض و بسط حزام الكتف فاعليتها وتصبح ضعيفة و مرتخية.

أما عن العلامات الظاهرة لاستدار الكتفين نلاحظ انسحاب الرأس قليلا للأمام ويضيق القفص الصدري من الأمام و ينسحب الكتفان للأمام وللأسفل وتتدلى الذراعان للأسفل وأمام الجسم كما تبرز التواءات الشوكية للفق ارت الصدرية للعمود الفقري و بروز ال ازويتان السفليتان لعظم اللوح

### 1-7-3- استدارة الظهر:

هو عبارة عن زيادة غير عادية في تحدب المنطقة الظهرية للخلف ويكون مصحوبا بالتقعر القطني. أما عن العلامات الظاهرة لهذا الانحراف فهي انسحاب الرأس قليلا للأمام و يستدير الظهر ويتحدب للخلف كما يتغير اتساع الصدر مما يعوق عمل الرئتين أما بالنسبة للعضلات فيحدث لها ضعف و امتداد للعضلات الناصبة للعمود الفقري مصحوبا بقصر و انقباض العضلات المضادة على الجانب الأمامي للصدر

### 1-7-4- التقعر القطني :

إن انحراف أو تشوه التجويف القطني عبارة عن زيادة في الامتداد الطبيعي لل فقرات القطنية ويصاحب ذلك تؤثر في العضلات الناصبة للفق ارت السفلى أو عضلة الفقرات العجزية مع ضعف وارتحاء عضلات البطن.

وعن العلامات الظاهرة لهذا الانحراف نلاحظ بان هناك زيادة غير عادية في تقعر المنطقة القطنية وترهل عضلات البطن و بروزها للأمام وبذلك تصبح طريقة المشي خاطئة وغير متزنة نتيجة للتغير في زاوية ميل الحوض للأمام والذي قد يلزم هذا الانحراف. ومن النادر حدوث التجويف القطني أو يشاهد بمفرده فمن الملاحظ دائما أن يشاهد هذا التشوه مصحوبا بتشوه

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

استدارة الظهر أو بعض التشوهات الأخرى.

مما والمنطقة القطنية تكون الاقراص الغضروفية فيه أكثر سمكا عنها في المنطقة الصدرية يجعل هذه المنطقة أكثر قدرة على الحركة سواء كانت ايجابية أو سلبية ، كما تتميز الفقرات العظمية لهذه المنطقة بجسم كبير ونبوء شوكة عريض ومربع الشكل وتمتد هذه الفقرات كل منها بالأخرى وبشدة حيث يساعد على تثبيتها مجموعة ضخمة من العضلات والأربطة بالإضافة إلى الأقرص الغضروفية والتي تحافظ على الخصائص الوظيفية والحركية لهذه المنطقة أثناء الانحناء العنيف أو مقاومة قوة خارجية

### 1-7-5- الظهر المسطح:

يشير بعض العلماء أن انحراف تسطح الظهر يمكن حدوثه بالفقرات الظهرية للعمود الفقري لعدم وجود التحدب الطبيعي في تلك المنطقة وهي عكس اتجاه انحراف استدارة الظهر. أما عن العلامات الظاهرة للانحراف يذكر بعض الخبراء في مجال القوام ، أن الجسم يصبح اقل اتزاناً أثناء الأوضاع والحركات العادية مع صعوبة تلك الحركات . إن الانحناءات الطبيعية بالعمود الفقري يجب أن تنمو بالقدر الذي يحافظ دائماً على اتزان الجسم ، بمعنى أن أي انحناء أمامي خلفي ازئد بأي انحناء منطقة في العمود الفقري كثيراً ما يسبب انحناء مضاد له في منطقة أخرى حتى يمكن المحافظة على اتزان بصورة مرضية

### 1-7-6-الانحناء الجانبي :

يرى كثير من العلماء والباحثين أن الانحناء الجانبي هو عبارة عن انحناء خفيف بالفقرات الصدرية ويكون محدب جهة اليسار في الأشخاص الذين يستخدمون الجهة اليد اليمنى ومحدب جهة اليمين عن الذين يستخدمون اليد اليسرى ويحدث هذا الانحراف في العمود الفقري كله او في بعض فقراته ، وهو عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري نتيجة لزيادة قوة العضلات على احد جانبي العمود الفقري عن عضلات الجانب الآخر ، وعند النظر إلى العمود الفقري السليم من الخلف نجده في خط مستقيم ، أما في حالة وجد انحراف ، يظهر

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

العمود الفقري محدبا لليمين أو اليسار فتحدث تغيرات تشريحية وهي:

-طول وضعف في العضلات جهة التحدب.

-قصر وانقباض العضلات المقابلة لجهة التحدب.

-تباعدا الفقارت ناحية التحدب.

-بروز الاقراص الغضروفية ناحية التقعر.

مما سبق يمكن تقسيم الانحناء الجانبي إلى:

1-انحناء جانبي بسيط.

2-انحناء جانبي مركب

1-8-التمارين العلاجية :

1-8-1-تمارين بنائية :

اصلاحية للعناية بتحسين درجة النغمة العضلية وتنمية القوة والتوازن بين المجموعات العضلية واصلاح الاخطاء الميكانيكية في حركات الجسم.

1-8-2- تمارين الاتزان :

العناية توزيع وزن الجسم وشكله لزاوية ميل الحوض واطراف الصدر والكتفين والرأس، وتشمل تمارين التوافق العضلي.

1-8-3- تمارين المرونة :

وتشمل مرونة المفاصل الكبيرة والصغيرة وتدريبات الاستطالة العضلية لمجموعات معينة من العضلات حسب نوع اللعبة ودرجة الاصابة. (الحמיד، 2000)

## الفصل الأول : الانحرافات القوامية (العمود الفقري)

خلاصة :

القوام المعتدل للإنسان من بين اهم العناصر التي يهتم بها لانه الأساس في قيامه بجميع اعماله و مهامه المهنية و اليومية و من الاعمدة الأساسية العمود الفقري الذي يجب على الفرد الاهتمام به من خلال اتخاذ الأوضاع الصحيحة في الجلوس و الوقوف و المشي و غيرها و أداء مختلف التمارين الرياضية التي تقوي العمود الفقري و تمنح للفرد القوام السليم .

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)



## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل النظري الى اهم الخصائص للمرحلة العمرية الخاصة بالتلاميذ و نتعرض الى التعرف الخاصة بالمراهقة و كذا النمو و ما يخصه من مميزات و حاجات المراهق و علاقته بممارسة النشاط البدني الرياضي لفترة المراهقة تحدد السلوك الخاص بالفرد و تعمل على بناء شخصيته من كل الجوانب .

### 2-1- تعريف المراهقة :

بحسب عبد العالي الجسمان المراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي باكمال الرشد وتوصف أحيانا بأنها فترة انتقالية تجمع بين الخصائص الطفولة و الشباب. محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين. وقد أصبح في طور فكري يتيح له إعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه و الطموح إلى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكاملة (الجسماني، 1994)

ولقد وصفه "ستانلي هول" كما ذكرنا سلفا بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الاوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والقلق وصعوبة التوافق (زهران، 1977)

واما "ميخائيل" و"ابراهيم سعدون" و"سليمان مخول" ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول والنمو و تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير إلى عضو في مجتمع الراشدين (مخول، 1982)

### 2-2- تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة وهي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدئ الحداره فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث خبط عشواء، بل يتطور بانتظام خطوة إثر خطوة ويسفر في تطوره هذا عن صفات عامة تحدد ميدان أبحاثه.

### 2-3- النظريات المفسرة للنمو :

نظر للتعقيدات الكبيرة والعمليات والمؤثرات التي تنطوي عليها عملية النمو والتطور الإنساني، فقد اختلفت الآراء والأطر المرجعية لدراستها فنتج عن ذلك ظهور العديد من النظريات التي حاولت دراسة النمو الإنساني فبعضها ذات أصول نفسية، في حين كان البعض الآخر ذا أصول اجتماعية أو بيولوجية

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

أو ثقافية، وعلى أي حال سوف نحاول من خلال هذا العنصر إلقاء الضوء على بعض من أهم هذه النظريات المفسرة لعملية النمو، وقد اخترنا أكثرها شمولية وفائدة في تفسير هذه الظاهرة المعقدة المعروفة باسم النمو الإنساني، سيتم التطرق إلى النظريات حسب الجوانب المختلفة للنمو "العضوي، الجسمي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي".

### 2-3-1--نظرية ميكانيزمات النضج العضوي أرنولد جيزل 1961

كان جيزل من بين الأوائل الذين حققوا إنجازا في الدراسة الكمية للنمو الإنساني من الميلاد إلى المراهقة، مركزا بحثه على الدراسة الطولية الممتدة لعدد صغير من الأطفال واستنتج من دراساته أن النمو الجسمي والنمو العقلي لدى الرضع والأطفال المراهقين عمليتان منظمتان متطابقتان. ولقد أنتج جيزل جداول إنمائية يطلق عليها جداول جيزل النمائية التي استخدمت مع الأطفال بين عمر أربع أسابيع وستة سنوات من العمر تضمنت المجالات المعيارية للمواقف ابتداء من الحالة الولادية كميما وكيفيا، واشتملت على تأكيدات على المجالات الخاصة بالنمو الحركي، والنمو اللغوي والسلوك التكيفي، والسلوك الشخصي والاجتماعي وتم التعبير عن نتائج الاختبار بالعمر النمائي AD والتي تحولت بعد ذلك إلى النسبة النمائية DQ

Q tieitouQ la oeito اعتمادا إلى قسمت النمو السوي (العادي) الذي يظهر في أي عمر ويتم الحصول على نسب نمائية واسعة من كل الوظائف التي بني عليها المقياس.

إضافة على ذلك فقد تحدث جيزل عن التغيرات المنتظمة في سلوك الفرد والتي تكون مستقلة استقلالاً نسبياً عن أي تدريب أو خبرة سابقة مما يشير إلى وجود أنماط سلوكية نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب أو أي عامل خارجي، ولذلك فإن :

- نمو الجنين رهن بسلامة البيئة في رحم الأم.
- النمو يسير في مراحل متعاقبة دون أن يتأثر إلا قليلاً بالمؤثرات البيئية طالما أن البيئة توفر قدراً كافياً من الظروف اللازمة واستمرار النمو.

● يؤكد جيزل وأتباعه على أهمية العوامل الداخلية العضوية بالنسبة للنضج.

### 2-3-2--نظرية النمو الخلقي (لورنس كولبرج) 1987

تعتبر من أحدث نظريات النمو الخلقي ونمو التفكير الخلقي بشكل خاص، كما أنها تعتبر أكثر

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

النظريات ثراء من حيث استشارتها للبحث في التفكير الخلقى، وقد طور بياجيه عن نوعي الأخلاقية وقدم تصوره الخاص من ست مراحل لنمو التفكير الخلقى يمكن تصنيفها الى ثلاث مستويات، تبدأ من منظور التمرکز حول الذات. ثم المنظور الاجتماعي وأخيرا المنظور الانساني العالمي، كما سعى إلى تقديم استبصار أكبر بأثر القوى الاجتماعية والخبرة على النمو الخلقى. (ملحم، 2016)

### 2-3-3- نظرية النمو الجسمي والتعلم الاجتماعي ( روبرت سيرز ) 1908

اهتم بنظرية التعلم واقتنع بدلالة العلاقات بين الطفل وأبويه في الطفولة المبكرة وركز على المظاهر السلوكية الواضحة في النمو والتي يمكن قياسها، وهو يرى أن الشخصية يمكن قياسها من خلال السلوك ومن خلال التفاعل الاجتماعي، وهو ينظر إلى النمو باعتباره عملية مستمرة أو أنه سلسلة متصلة من الأحداث تضاف إلى الإكتسابات السابقة، فكل لحظة من حياة الطفل يقضيها متصل بوالديه لها بعض التأثير على سلوكه الحاضر وعلى قدراته الفعلية في المستقبل.

ويرى سيرز أن الطفل الوليد له احتياجات بيولوجية متعددة تؤدي الدوافع الأولية كالجوع والعطش والنوم والحاجة للنشاط والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة الحرارة الأنسب، وكلها ترتبط فيما بينها مع الدوافع الأولية وهذه الدوافع تكون عقدة وتحفز على التعلم الاجتماعي.

### 2-3-4- نظرية التحليل النفسي ( سيقموند فرويد )

جاءت هذه النظرية محصلة لأعمال فرويد الطبية والنفسية والعقلية، ويرتكز اهتمام فرويد على الدوافع الجنسية، خاصة على نزعة " اللبيدو " وهي الطاقة الأساسية الغريزية والمسماة بالرغبة الجنسية، وعملية النمو حسب هذه النظرية تتم خلال تفاعل ديناميكي بين الحاجات والدوافع الفطرية عند الفرد متمثلة بالجنس والعدوان والحياة من ناحية وبين النواحي الاجتماعية من ناحية أخرى، حيث يرى فرويد أن الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاث قوى أساسية، وأن تفاعل هذه القوى الثلاثة تشكل تلك الشخصية في مجملها القوى المكونة للشخصية حسب نظرية فرويد، وهاته القوى هي :

أ. **Id**: هو مصدر الطاقة الغريزية، وطبيعتها لا شعورية ويسيطر عليه مبدأ اللذة.

ب. **الأنا ego**: وهو نتاج جميع الوظائف العقلية المطابقة للواقع الذي يعيش فيه الفرد في المجتمع وينمو من خلال اكتساب عادات وتقاليد المجتمع وتفاعلها مع التربية السائدة والدين.

ج. **الأنا الأعلى Ego ratis**: ويمثل الضمير، وحسب النظرية فإن الضمير يرى النور في المراحل المتأخرة

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

من الطفولة وذلك لتأخر تشكل القوى التي يتكون منها الضمير كما أن الأنا الأعلى هنا يتكون من امتزاج الضمير والذات المثالية.

### 2-3-5- نظرية النمو النفسي والاجتماعي (إيركسون) 1994

قدم إيركسون في كتابه الطفولة والمجتمع سنة 1963 إطارا أساسيا لفهم حاجات الشباب بالنسبة للمجتمع الذي يكبرون فيه، ويتعلمون، ثم يسهمون فيه بعد ذلك. ووسعت كتبه في موضوعات الشباب والأزمة سنة 1968م، الهوية ودورة الحياة سنة 1980م، هذه الفكرة وأكدت النظرية النفسية الاجتماعية فاطمة

لإيركسون عن ظهور الذات والبحث عن الهوية وعلاقات الفرد مع الآخرين ودور الثقافة عبر الحياة، وربما تكون تجاربه في التنقل والعيش في دول مختلفة كثيرا، وثقافات علمته أهمية الدور المركزي للثقافة، والمجتمع في نمو الإنسان وقد أكدت نظرية إيركسون إنثاق الذات، والبحث عن الهوية، وعلاقة الفرد بالآخرين، ودورة الثقافة وقد نظر إيركسون - مثل بياجيه - إلى النمو على أنه المرور من خلال سلسلات من المراحل، لكل منها أغراضها، اهتماماتها، وإنجازاتها، ومخاطرها، والمراحل مترابطة: فالإنجازات في المراحل المتقدمة تعتمد على الكيفية التي تحل بها التعارضات في الأعوام السابقة عليها. (أبوغزال، 2010)

### 2-3-6- نظرية النمو المعرفي :

أشار علماء النفس أن الوليد يملك الخبرة الحسية والعمليات الإدراكية لاكتساب المعرفة لبيئته ولكن يبدو أن الحواس البصرية والسمعية واللمسية والشمية والتذوقية، تعمل بدرجات متفاوتة في الطفولة المبكرة وتزداد حدة مع تقدم السن والخبرة، ومن أجل ذلك يناقش علماء النفس كيف يقوم الطفل بتطوير هذه التكوينات أو كيف تؤثر هذه التغيرات النمائية في المعرفة والعمليات المعرفية وكيف تؤثر على الأداء في عدد من الواجبات.

ومن بين العديد من أصحاب النظريات المعرفية سوف نتحدث عن أعمال " جيرو برونر" و "هانز وأرنر" وجان بياجيه " الذين جمعت بينهم افتراضات أساسية حول اكتساب المعرفة لدى الفرد.

● يتضمن اكتساب المعرفة وجود متعلم نشط يعمل مع وجود استجابة للبيئة وتنتج المعرفة من تفاعل متطلبات البيئة مع قدرات المتعلم.

● يطرد النمو من استجابات منعكسية بدائية غالبا ما تكون مرتبطة بمثير إلى مستويات متزايدة من التمثيل والتجريد.

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

● يحدث النمو بطريقة مرحلية هرمية تسيطر فيها المرحلة العليا التالية على المراحل السابقة لها ولكنها في نفس الوقت تعتمد على هذه المراحل.

● للسلوك بعض السوابق البيولوجية التي لا يمكن تحقيقها دون إثارة بيئية مناسبة

### 2-4-الحاجات الأساسية للمراهق:

#### 2-4-1-الحاجة الى المكانة:

ان حاجة المراهق الى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب " فاخر عاقل " فان هذا الاخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وان يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم من مكانته عند الآخرين، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل المراهق كما ينبغي، فالمراهق حريص على أن لا يعامل معاملة الاطفال. (عاقل، 1972) اذ أن المراهق حساس جدا أثناء التعامل معه، فاذا أردنا أن نكسبه ليأخذ بنصائحنا سواء من المحيط الاسري أو التربوي علينا معاملته كراشد بكيانه واراءه.

#### 2-4-2-الحاجة الى الاستقلال والاعتماد على النفس:

يشير " قوليت فؤاد ابراهيم " و " عبد الرحمن سيد سليمان " فيما يخص الحاجة الى الاستقلال الا انه بالرغم من ان الانسان يكون بحاجة ماسة الى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة، فانه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح بحاجة الى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته نزولا الى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة فيتخذ قدراته بنفسه دون وصاية أحد، وهو من خلال ذلك يحاول اثبات وجوده و أن يؤكد للآخرين قدراته، و أن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع افراد خارج نطاق أسرته.

ومن هذا نعرف بان الانسان يحتاج في طفولته الى المساعدة وخاصة من المحيط الاسري، و لكن هذه الحاجة تنتهي بمجرد دخول الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل الى الاستقلالية بعيدا عن سلطة الاسرة، وبهذا فهو يحاول اثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه واولهم العائلة والاسرة.

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

### 2-4-3- الحاجة الى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة الى ان يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان توفر للتلميذ جواً أسرياً وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن المراهق كثيراً ما يسعى الى بناء علاقات ودعم الطرف الاخر من بني جنسه، لا لشيء الا لتوفير حاجة الحب والحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ود وتقارب بين مختلف الأطراف الاجتماعية.

### 2-4-4- الحاجة الى الانتماء:

تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل، فوسيلة ارضاء هذه الحاجة حسب "أبو الفتوح رضوان" أن يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وانما هو عضو في الجماعة يشعر فيها بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من بين زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرس اتجاه التلاميذ هو اعطائهم فرصة العمل الجماعي. وهذا ما يوحي لنا بدور المدرس في ادماج المراهق اجتماعياً ولذلك بإشراكه للقيام بمختلف النشاطات الاجتماعية التي يتعلم فيه التعاون، حب الغير، الثقة، حب النفس وخاصة احت ارم الغير.

### 2-4-5- الحاجة الى الامن:

تعتبر الحاجة الى الامن من بين أهم الحاجات التي يتطلع اليها المراهق، ويرى "أبو الفتوح رضوان" في هذا الموضوع أن الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة الى الامن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر هذا الدافع حتى مع البلوغ. (وآخرون، 1973)

### 2-4-6- الحاجة الى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الاخرين من خلال تجاربه المكتسبة أثناء مراحل نموه، فحسب "عباس عمارة" على المدرسة والاسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط الموضحة لمعالم هذا النمو، و يقوموا المؤثرات والعقبات التي تعترضه في حياته فاذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد دون دليلاً سلوكياً وفكرياً يمضي عليه ويتعامل به مع المحيط الخارجي، ويصبح بذلك كل سلوك اجتماعي يقوم به أو أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدا سليم مكيف لمعايير و أعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابعة من تجربته

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

الشخصية، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، فاذا كانت مكتسبات هذا المراهق خاطئة، لن يستطيع استيعاب ما يراه فينحرف عن الطريق الأقوم ويغدو نحو المجهول. (عمارة، 1976)

### 2-5-1-مراحل المراهقة:

يرى الدكتور " رابح تركي " أن معظم الناس يميلون إلى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

### 2-5-1-المرحلة المبكرة:

تمتد هذه الفترة بين سن 11 و 13 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الاهل بأن الطفل مازال صغيرا إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة في أن يعامل كراشد وبين الرغبة أن يهتم الأهل به وفيها كذلك يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ويصعب على الأهل اقناعه بغير ذلك كما تنعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد من الامور، فيبدأ برفض جميع أفكار الأهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا وقلقا.

### 2-5-2-المراهقة الوسطى:

هذه الفترة تمتد من الفترة 15 إلى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية و الحرية و الرغبة في فرض شخصيته الخاصة، و بسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تصادما ونزاعا داخل محيط العائلة، و لهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الاهل و يصبر على فعل ما يحلوا له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الأمور الممنوعة أو غير المحبذة

عند الاهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي الممنوعات ... إلخ كنوع من التحدي للأهل وفرض لرايه الخاص، و يصبح المراهق أكثر مجازفة و مخاطرة و يعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل. (تركي، 1988)

### 2-5-3-المراهقة المتأخرة:

## الفصل الثاني : التلاميذ (المراهقة)

تمتد هذه المرحلة بين 18 و 21 سنة أما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لاعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية و الدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر و التصرفات .وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انشغالهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة أكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير لطلب النصيحة و الارشاد من الأهل، و يأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل و بالرغم من أن الاطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة وحررة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة و ظاهرة لهذه الشخصية الجديدة.

### 2-6- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني الرياضي :

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما و وجدانا فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها ، بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال و التصرف إزاء هذا الموقف و من هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني و الرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمانية ، العقلية و الاجتماعية و النهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه و وطنه وراعت في ذلك مراحل النمو منذ ولادته و متابعه هذا الطفل و الاعتناء به خاصة في المراحل المراهقة ، و ذلك بوضع برامج معادلة تتماشى مع ميوله و رغباته و انفعالاته و تكوينه الجسمانية و إعداده الصحي و تهدف ممارسة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية و تنمية الكفاءة العقلية و الكفاءة الحركية و تنمية العلاقات الاجتماعية (بيكر، 1994، صفحة 60)

### خلاصة :

يمر الكائن البشري بالعديد من المراحل العمرية خلال حياته و كل واحدة مختلفة عن الأخرى بحيث تتميز بخصائص جسمية و نفسية و سيكولوجية متباينة و في دراستنا ركزنا على المرحلة العمرية الخاصة بالتلاميذ و ما يتميز به هؤلاء الافراد من خصائص بدنية و نفسية و ما يقع على المعلم من مسؤولية تعليمية و قدرة على المعاملة السليمة لهذه الفئة العمرية .



# الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

## تمهيد :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية أحد أهم فروع التربية حيث أصبحت لها قواعدها ونظمها مما جعلها أداة فعالة لارتباطها بمجموعة من العلوم كعلم الحركة و علم الفلسفة و علم النفس الرياضي وتكاملها مع باقي المواد الأكاديمية الأخرى وخاصة في المرحلة الأكاديمية ، التي تعتبر أخصب مراحل التعليم والتربية للتلميذ ، فقد تطور النشاط البدني وتعددت مواضيع ممارسته للحفاظ على الصحة أو معالجة بعض الأمراض ؛ كما نجد ممارستها من أجل التربية وتكوين شخصية الفرد وإعداده إعداد متكامل من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية و يدخل ضمن مجال التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية .

### 3-1-تعريف التربية العامة :

-عرفها "جون ديوي" : بأنها حاصل العمليات و السبل التي ينتقل بها مجتمع ما سواء كان كبيرا او صغيرا ثقافته المكتسبة و أهدافه إلى أجياله الجديدة بهدف استمراره و نموه (محفوظ، 1998) .

### 3-2- مفهوم التربية البدنية الرياضية :

-إن الحديث عن مفهوم التربية البدنية الرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية العامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية و تلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية و لقد تعددت تعريفات التربية البدنية و الرياضية .

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

\* فيعرفها "بيوشر" :على أنها جزء متكامل من التربية العامة بهدف إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الخصال (الشحاة، 2007) .

### 3-3- علاقة التربية البدنية الرياضية بالتربية العامة :

تعتبر التربية البدنية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، بل هي وسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية ، فالمقصود بالتربية البدنية أنها تلك العملية التربوية التي تقوم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي الجسم ، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه .

فعملية التربية تتم في الوقت نفسه و هذا ما يساعد الفرد في نشأته نشأة طبيعية و غرس روح المبادرة و التعاون و المحبة و الوصول إلى أسس القيم الإنسانية (الشحاة، 2007، صفحة 43) .

### 3-4- نشأة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

أثناء الاستعمار الفرنسي ما بين ( 1830-1962 ) فقد تميز بالتدمير الشامل لكل الهياكل الاجتماعية و الاقتصادية من طرف المحتل مما تسبب في انهيار تام و شامل للمستوى المعيشي بالجزائر و أثر على التنظيم الاجتماعي و العائلي ، و كان للتربية البدنية و الرياضية حضنها مثل باقي أجزاء الجزائر بحيث محيت و طمست معادا بعض التمارين التي بقيت تمارس في إطار الفلكلور و بعض الألعاب و الرقصات خلال الأعياد و المناسبات و الحفلات بين الأسر و القرى . وقد كان لإنشاء الكشافة من طرف " اللورد بادن باول " في بداية القرن العشرين أثرا إيجابيا لدى الشعب الجزائري حيث قام " محمد بوراس " بإنشاء الكشافة الإسلامية الجزائرية التي كان من بين أهدافها تكوين الفرد بدنيا ، فكريا و أخلاقيا و تلقينه المثل الوطنية و حب الدين و الوطن و التطلع للحرية و الاستقلال.

إن التربية البدنية و الرياضية ساهمت منذ الاستقلال في تكوين الشباب، حجم الاحتياجات بالأخص في مختلف ركائز النظام التعليمي وكذا الوسائل المسخرة لم تسد حاجات المجتمع كليا.

في المرحلة الأولى في تاريخ ت.ب.ر كانت في آخر الأولويات وعرفت أوقات عسيرة بسبب غيابها الكامل عن الطور الابتدائي، وتواجد جزئي في الثانويات والمعاهد وعمليا كانت تنافسية ملتزمة بالشكل التنظيمي

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

الموروث من الحقبة ما قبل الاستقلال، بنظام تكوين الإطارات في دولة فتيمة وسياسة بنيوية تخلوا من التخطيط ودون أهداف محددة.

هذه المحاولات المحتشمة لإدماج ت.ب.ر في النظام الدراسي فتحت المجال أمام الحركة الرياضية الوطنية في سنوات السبعينات لإعادة تنظيم التمارين البدنية والرياضية في إطار التطور والاندماج الاجتماعي، الت.ب.ر أدخلت شيئاً فشيئاً إلى الطور الابتدائي، وتحسنت طرقها ومحتوياتها وتنظيمها في الطور الثانوي (الخولي، 2001).

### 3-5- أهم المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بالتربية البدنية و الرياضية :

**التعليم البدني** : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف و الخبرات و المهارات الحركية . وكذلك هو القدرة على توجيه حركة الجسم و التحكم فيه بالنسبة للزمان و المكان .

**البناء البدني** : هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها. ويقاس ذلك عن طريق القياسات الانتروبومترية المختلفة كالطول و حالة العمود الفقري . أما بالمفهوم الواسع هو اكتساب اللياقة البدنية .

**الإعداد البدني** : هو احد واجبات التربية البدنية و الرياضية و ينقسم إلى قسمين : الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص .

**اللياقة البدنية** : هي كذلك من المهام الرئيسية للتربية البدنية الرياضية و تتكون من :

**اللياقة الثابتة ( الطبيعية )** : و تعني سلامة و صحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب

**اللياقة المتحركة أو الوظيفية** : و تعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط الأعضاء .

**اللياقة مهارية** : و هي تشير إلى التوافق و القدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة .

**الثقافة البدنية** : هي احد أوجه الثقافة العامة و تشمل كل ما له صلة بالتربية البدنية الرياضية من معارف و قيم، حيث ظهر هذا المصطلح في أواخر القرن التاسع عشر و بقي استخدامهم إلى حد الآن .

**التمرينات البدنية** : يعبر هذا المصطلح عن مفهوميين :

**الأول** : يستخدم كمصطلح خاص و كنشاط حركي منظم مثل الوثب الطويل .

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

الثاني : يستخدم كأسلوب تطبيقي أي عدد التكرارات لنشاط محدد كما تخضع هذه التكرارات إلى قاعدة معينة (حمدان، 1993) .

### 3-6- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية :

هي احد أشكال المواد الأكاديمية مثل : الرياضيات و العلوم الطبيعية لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية والاجتماعية لتكوين الجسم و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (بيسوني، 1990).

### 3-7- الطبيعة التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية (بيسوني، 1990، صفحة 04) .

### 3-8- تركيبة حصة التربية البدنية الرياضية الخاصة بالتلاميذ :

يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ و هي كما يلي :

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب و النشاطات حسب الأهداف المختارة.
- اختيار التمارين و الألعاب، أشكالها و تطبيقاتها الكمية و تدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

- ◆ تقديم النشاطات في أشكال ألعاب مختلفة .
- ◆ التنوع في التمارين و الألعاب حفاظا على مستوى الإدراك و درجة الانتباه و التركيز لدى التلاميذ .
- ◆ اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ .
- ◆ التناوب بين العمل الموجه و العمل الحر .
- ◆ تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات (الشباب، 1984).

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

### 3-9- الأأس العلمية للتربية البدنية :

الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما أو أداء مهارة في رياضة ما أو الاشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ و من هذا المنطلق. فإن كل حركة أو مهارة أو نشاط لابد أن يجد تفسيراً له ، وفي ضوء المعلومة المنسقة المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة سيكولوجية نفسية ،اجتماعية (نوال، 2007) .

### 3-9-1- الأأس البيولوجية للتربية البدنية :

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا و لا بد أن يكون تركيبه مألوما لكل مربي بدقة و لذلك يجب أن يدرس طالب التربية البدنية جسم الإنسان بالتفصيل ليكون قادرا على إعطاء تفسيراً شاف لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين و كذلك كل ما يتصل بها من أجهزة تملأها بالوقود مثل الجهاز الدوري و التنفسي و العظمي و بالتالي فإن الطالب يكون قادرا ليس فقط على شرح هدف و تركيب التمرين و لكنه يكون قادر أيضا على إعطاء تفسير لماذا أديت هذه الحركة في هذا الاتجاه ، و لذلك فإن منهج التربية البدنية باحتوائه على المواد البيولوجية علم التشريح،علم وظائف الأعضاء،بيولوجيا الرياضة بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي ، إصابات الملاعب ، هذه الطائفة من العلوم البيولوجية تعطي للطلاب خلفية علمية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي و من هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب و مربي للأأس .البيولوجية للتربية البدنية حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة و ليس من المهم أن يكون الشخص أخصائيا بنفس معنى كطبيب إنما يجب أن يكون لديه قاعدة تحصل على قدر كافة من هذه العلوم وعلية أن يعطي تفسيراً صحيحاً للجمهور تساعده على تحقيق الأغراض المتوفرة من المهنة.

### 3-9-2- الأأس السيكولوجية للتربية البدنية :

لما كانت التربية البدنية و الرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة ، فإن ذلك لا يؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني و لكن ذلك يمتد ليشمل صفات الخلقية و الإرادية ، و إعداد طرق التدريب لا يتحقق بدون دراسة و تشخيص خصائص و طبيعة النشاط الرياضي من ناحية و دراسة و تشخيص خصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط الرياضي من ناحية أخرى بجانب ذلك فإن معرفة الأأس النفسية يمكن أن تعطى

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني و الرياضي , و يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي و كذلك إعداد طرق للتعليم و التدريب الرياضي لكافة الأنشطة و على مدرس التربية البدنية أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها و إذا ألم المتعلم بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فإن هذا أدى للاقتصاد و الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن , و سيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة و كثيراً من المعلمين لا يعملون بالتغيير السيكولوجي لمهنتهم و بالتالي لا يؤدون بما يحقق أحسن فائدة للمتعلم و لهذا فإن الطالب الذي يقبل على معاهد إعداد مدرسي التربية البدنية لا بد أن يدرك قيمة و أهمية الجانب العلمي السيكولوجي من مهنته و تطبيعه بأحسن الطرق الممكنة .

### 3-9-3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية:

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس و جماعاتهم و أنشطتهم و هويتهم بصفة خاصة بأصل المجتمع و نشأته و ما به من نظم مثل الدين , الأسرة , التعليم , الترويح , كذلك يهتم بتنمية حياة اجتماعية أفضل تتميز بالخبرة و السعادة و التسامح و المساواة .

. وتستطيع التربية البدنية أن تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة الديمقراطية و ذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية , و هي مادة عملية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة , و تجعل حياة الإنسان صحيحة قوية ممتعة , و التربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي , و عن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة و الصداقة بين الناس , فقد تميز الإنسان البدائي بميله للعنف و الضرب في حالات الاستفزاز و الإثارة , و اليوم نجد أن التربية البدنية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة , فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسيه و لكن بطريقة اجتماعية مقبولة . و التربية البدنية كما ذكرنا سابقاً بما لها من أوجه نشاط متعددة تستطيع تنميته الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية في نفس الوقت تؤكد ضرورة حياة الجماعة , و التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد و التي تتمثل بالتعاون و إقام الحب و الألفة و الاهتمام بآراء الآخرين و الرغبة في التأثير بالغير , و شعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه و يمكن تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب و الترويح (بيسوني، نظريات وطرق التربية البدنية، 1992) .

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

### 10-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

#### 3-10-1- من الناحية البدنية :

إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها . كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتحديد الحيوية والنشاط ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية . ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة و السكري وغيرها (الشافعي، 2005).

#### 3-10-2- في الجانب الاجتماعي والثقافي:

هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضة، في المجال الاجتماعي والثقافي أي الأهمية الاجتماعية والثقافية للرياضة بصفة عامة يكفي أن نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة. وإذا عدنا إلى الحديث عن الجانب الاجتماعي لهذه المادة فكثيراً ما يظهر التلميذ يعطي ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى في حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذن إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند التلاميذ خارج إطار حصة تدريسية أو تنافسية لمادة التربية البدنية والرياضة .



## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

### 3-10-3- في المجال النفسي :

لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بالتربية ومروراً بالدافعية وهي كلها معاني نفسية تتبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة . ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصلة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تنمي الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده على تجاوز الأنانية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مخلفة **3-10-4- من الناحية العقلية :**

إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحتكم إليها (عصام الدين متولي ع.، 2007) .

### 3-10-5- من الناحية التربوية :

يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها. إن أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل هي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات المختلفة تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السباحة والرماية وركوب الخيل.

وإذا عدنا إلى أهمية ومميزات مادة التربية البدنية والرياضية فإنه يمكن الحديث مثلاً عن درس التربية البدنية والرياضية حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من شأنه أن ينمي العديد من المهارات الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعة والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة، ولهذه الصفات دوراً كبيراً في بناء شخصية متكاملة (الجندي، 1987) .

## الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضية

### خلاصة :

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي مجموعة من مظاهر النشاط الرياضي وهي جزء من التربية العامة تهدف إلى تكوين الفرد اجتماعيا وتربويا ونفسيا وكذلك مراعاة الجوانب الصحية بحيث يكون للمعلم دورا كبيرا في هذا التكوين لأنه هو المرابي وهو القدوة وهو المثل الأعلى والمنضم والمسير في حصة التربية البدنية والرياضية . كما يجب عليه استخدام الأساليب المتنوعة والطرق المختلفة في عملية التعليم.

إن حصة التربية البدنية والرياضية رغم طبيعتها التربوية ورغم فوائدها وأهميتها إلا أنها تلقى تهميشا . لذلك يجب الاهتمام بها وتفعيلها لان أهميتها بالغة في المجتمع المدرسي وكذلك في تكوين التلميذ وجعله فردا اجتماعيا.

## الدراسة النظرية

### خاتمة الباب الأول :

مكننا الباب الأول من الدراسة الحالية من الإحاطة بالمعلومات و المعارف الخاصة بجميع متغيرات الدراسة، و أيضا سمح لنا من وضع الاطار المفاهيمي للبحث، بحيث جاءت الفصول بتسلسل عنوان البحث، بحيث تحدث الفصل الأول عن انحرافات العمود الفقري و كل ما يخص هذا المكون الجسمي من تعاريف و أهمية و دور في إعطاء القوام الجسمي السليم، اما الفصل الثاني فقد اختص بالتلاميذ و فترة المراهقة و ما تتميز به من تغيرات تحدث لجسم المراهق سواء بدنية و فيسيولوجية او نفسية و شخصية، و في نهاية المطاف تناولنا الفصل النظري الأخير من الدراسة حصة التربية البدنية و الرياضية و التي تتضمن العديد من المواقف التعليمية و المهارية في مختلف الأنشطة الجماعية و الفردية .

# الدراسة التطبيقية

### مدخل الباب الثاني :

من اجل تسهيل لإطلاع على الجوانب المتعددة التي يحتويها هذا البحث حاولنا توضيح المعالم الميدانية لهذه الدراسة في فصلين تمثلا في منهجية البحث و مختلف اجراءاته و كذا فصل عرض النتائج و مناقشتها بحيث سيشمل الدراسة الاستطلاعية التي تمت على اداة الدراسة و ايضا بيان لمنهج و عينة الدراسة و الادوات و الاساليب المستخدمة و كذا النتائج المتحصل عليها و تبويبها في جداول و رسومات بيانية بدقة .

# الفصل الأول : منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

## الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد :

كل بحث علمي يقسم الى العديد من الأقسام النظرية و التطبيقية و في التطبيقي كذلك بحيث يعتبر فصل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية من الفصول المهمة لاحتوائه على العديد من العناصر المهمة كالمنهج و تحديد العينة و أيضا مجالات الدراسة و ادواتها ووسائلها الإحصائية و الصعوبات التي تواجه الباحث .

### 1-منهج البحث :

ان اختيار المنهج السليم و الصحيح في مجال البحث العلمي ، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، و قد استخدمنا المنهج التجريبي لكونه انسب المناهج للوصول الى اهداف الدراسة .

### 2-مجتمع و عينة البحث :

تضمن مجتمع البحث العديد من الافراد المعنيين بالدراسة و المتمثلون في 70 من التلاميذ حيث شملت عينة البحث 20 تلميذ من الذكور و الاناث .

## الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

### 3-مجالات البحث :

#### 3-1-المجال البشري :

تجسد المجال البشري في التلاميذ بعدد 20 تلميذا .

#### 3-2-المجال الزمني :

تم تقديم لنا موضوع البحث من طرف الأستاذ المشرف بداية من شهر ديسمبر 2021 ومن هذا التاريخ انطلقنا في الدراسة بداية بتصميم خطة للدراسة النظرية ثم تحضير اختبارات الدراسة - أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي 2022 .  
- الدراسة الأساسية خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2021-2022 التي أجريت فيه كما تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة و جمع نتائجها .اما فيما يخص تحليلها و مناقشتها فاستمر ال شهر ماي 2022 .

#### 3-3-المجال المكاني :

لقد قمنا بهذه الدراسة في مؤسسة متقن شريف يحيى بلدية سفيزف ولاية سيدي بلعباس

### 4-متغيرات البحث :

بالاعتماد على عنوان الدراسة الذي جاء كالآتي : " انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية "

#### \*المتغيرات المستقلة :

هو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.و الذي كان في بحثنا : انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية .



## الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

\*المتغيرات التابعة :

هو المتغير الناتج من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة و الذي كان تلاميذ و أيضا حصة التربية البدنية و الرياضية في دراستنا الحالية . (إبراهيم، 2000)

### 5-أدوات البحث :

تعتبر أدوات الدراسة من بين الضروريات التي تكون داخل أي دراسة علمية بحيث اننا اعتمدنا على الأدوات التالية :

#### 1-إختبار "بانكرافت " الخيط والثقل:

الغرض من الاختبار: تحديد القوام الجيد الخالي من الإنحرافات، بالإضافة إلى الكشف عن الإنحرافات الأمامية والخلفية للعمود الفقري.

-ميل الرأس للأمام: إذا تعدت النقطة على حلمة الأذنين الخط المتوسط للجهاز للأمام يستدل من ذلك على أن التلميذ لديه إنحراف ميل الرأس للأمام.

-إستدارة الظهر: إذا تعدت النقطة على مفصل الكتف الخط المتوسط للجهاز للأمام يستدل من ذلك على أن التلميذ لديه إنحراف بالفقرات الظهرية.

-التجويف القطني: إذا مر الخيط المتوسط للجهاز خلف النقطة المقابلة للمدور الكبير لعظم الفخذ تستدل من ذلك على أن التلميذ لديه تشوه بالمنطقة القطنية.

الأدوات: خيط في نهايته ثقل - ميزان البناء - حامل إرتفاعه 2م.

مواصفات الاداء: ويتم قياس التلميذ في وضع الوقوف على القدمين حيث يطلق على هذا الوضع إسم وضع الوقوف القياسي وهو وضع يكون فيه العقبان متلاسقان و الذراعين معلقيتين على جانبي الجسم، وفيما يتعلق بوضع الرأس على إستقامة الجسم والنظر للأمام وأن يكون محور الإبصار موازيا لسطح الأرض. (رضوان، 1997)

## الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

ثم يربط الخيط في الحامل من أعلى على أن يكون الثقل متديلاً في نهايته، يقف الفرد وهو بلباس قصير بدون حذاء، يتم تحديد النقاط التشريحية التالية:- منتصف حلمة الأذن.  
- مفصل الكتف. - منتصف أعلى المدور الكبير للفخذ. - نقطة خلف عظم الردفة مباشرة.  
- نقطة أمام التواء الخارجي للقدم. يقف الفرد بين القائم والخيط المدلي من أعلى وبآخره الثقل، وعلى بعد 5سم تقريباً، ومواجهها للجهاز بالجانب المحدد عليه النقاط التشريحية السابق إيضاحها، ثم يقف المختبر على بعد مترين تقريباً على امتداد الخيط الذي يقف عليه الفرد، يلاحظ المختبر مرور الخيط بالنقاط التشريحية الخمس المحددة ويكون هذا مؤشراً على القوام الخالي من التشوهات الأمامية والخلفية، أما إذا مر الخيط المدلي خلف النقطة التي يتم تحديدها على منتصف الكتف مثلاً، فيعتبر ذلك دليلاً على وجود تشوه إستدارة الظهر

### 6- الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات و الاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع. وقبل تطبيق الاختبارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية و الاتصال ببعض الاساتذة من اجل جمع اكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح .

### 6-1-الاثبات:

يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار و هذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف)

## الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الجدول رقم 01 : يوضح ثبات اختبار الدراسة

الاختبار	معامل الثبات	"ر" الجدولية	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إختبار "بانكرافت"	0.75	0.64	20	19	0.05

التحليل :

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم 1 نلاحظ ان معامل الثبات لاختبار "بانكرافت" بلغ 0.75 و هي قيمة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت 0.64 عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0.05 و منه فان الاختبار ثابت فيما وضع لقياسه .

6-2-الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو أداء ما وضعت لقياسه ، و الصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبير . وتحقيق صدق أداء القياس أكثر أهمية و لا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة و لكنها غير صادقة.

الجدول رقم 02 : يوضح صدق اختبار الدراسة

الاختبار	معامل الصدق	"ر" الجدولية	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إختبار "بانكرافت"	0.86	0.64	20	19	0.05

## الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

التحليل :

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم 1 نلاحظ ان معامل الصدق لاختبار "بانكرافت" بلغ 0.86 و هي قيمة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت 0.64 عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0.05 و منه فان الاختبار صادق فيما وضع لقياسه .

3-6-الموضوعية :

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة و من خلال تحليلنا لاختبار الدراسة فاننا تمكنا من تسهيل عملية البحث الميداني و هذا على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة.

7-الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث  $\bar{x}$  :المتوسط الحسابي .

$\sum xi$  :مجموع القيم .

$n$ :عدد أفراد العينة .

- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum(Y - \bar{Y})^2}{n}}$$

➤ معامل الارتباط بارسون parsoune

$$* r = \left( \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}} \right)$$

## الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

r : معامل الارتباط.

n : عدد أفراد العينة.

X : مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

Y : مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي

**t test \***

$$T(2) = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2 \times n_1 + S_2^2 \times n_2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

### 8- صعوبات البحث :

من اهم الصعوبات التي اضطررنا لمواجهتها في هذا البحث هي قلة البحوث و المصادر في هذا النوع من الدراسات و كذا قلة في العينة المراد القيام بالدراسة عليها و أيضا تطبيق الاختبار و الانتقال ما بين المؤسسات التربوية تطلب وقتا و جهدا .

### خلاصة :

من خلال ما مر عل سمعنا في الفصل السابق فانه يمكن القول اننا تمكنا من تحديد العديد من العناصر المنهجية المهمة في الدراسة و المتمثلة في المنهج المستخدم و عينة الدراسة و مجالاتها المتعددة و أيضا الاختبارات المستعملة فيها و أسسها العلمية و ختمنا هذا الفصل ببعض الصعوبات التي تمكنا من التغلب عليها .

---

**الفصل الثاني : عرض و تحليل و**

**مناقشة النتائج**

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

بعد اكمال الفصل الأول من الدراسة التطبيقية و المتمثل في منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ،نتطرق الان الى عرض النتائج الخاصة باختبارات الدراسة و أيضا تحليلها و مناقشتها و مطابقتها مع نتائج مختلف الدراسات السابقة و البحوث المشابهة و هذا من خلال العديد من الجداول و بالتالي التحقق من صحة الفرضيات المطروحة .

أولا : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

\*\*عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري

الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم 03 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت"

المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى

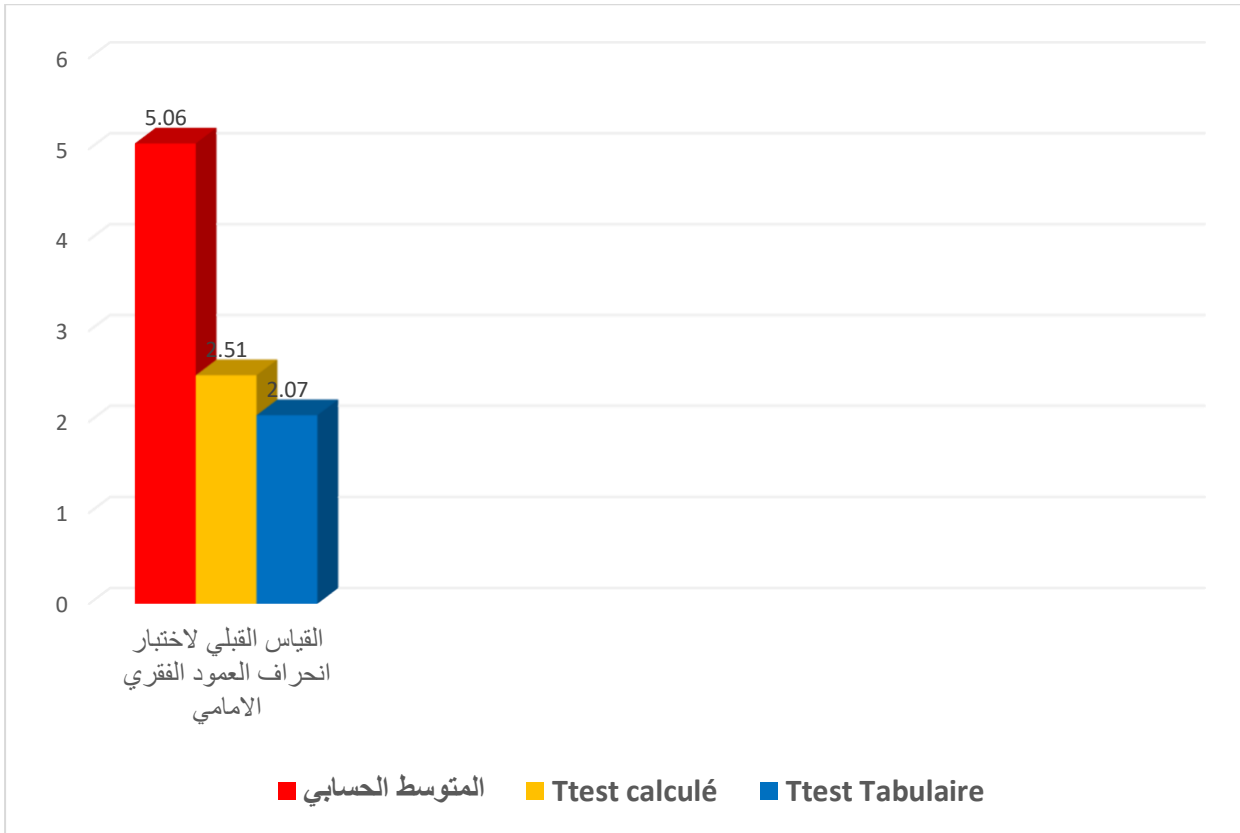
التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

القيم الاحصائية	م.الحسابي	ا.المعياري	Ttest calculé	Ttest Tabulaire	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	5.06	1.12	2.61	2.07	0.05	19	دال
اختبار انحراف العمود الفقري الامامي							

تحليل نتائج الجدول رقم (03) :

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 3 ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 5.06 و بانحراف معياري قدر ب 1.12 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.51 و هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت 2.07 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا في القياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و منه الفرق دال احصائيا .



الشكل رقم 01 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية



## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

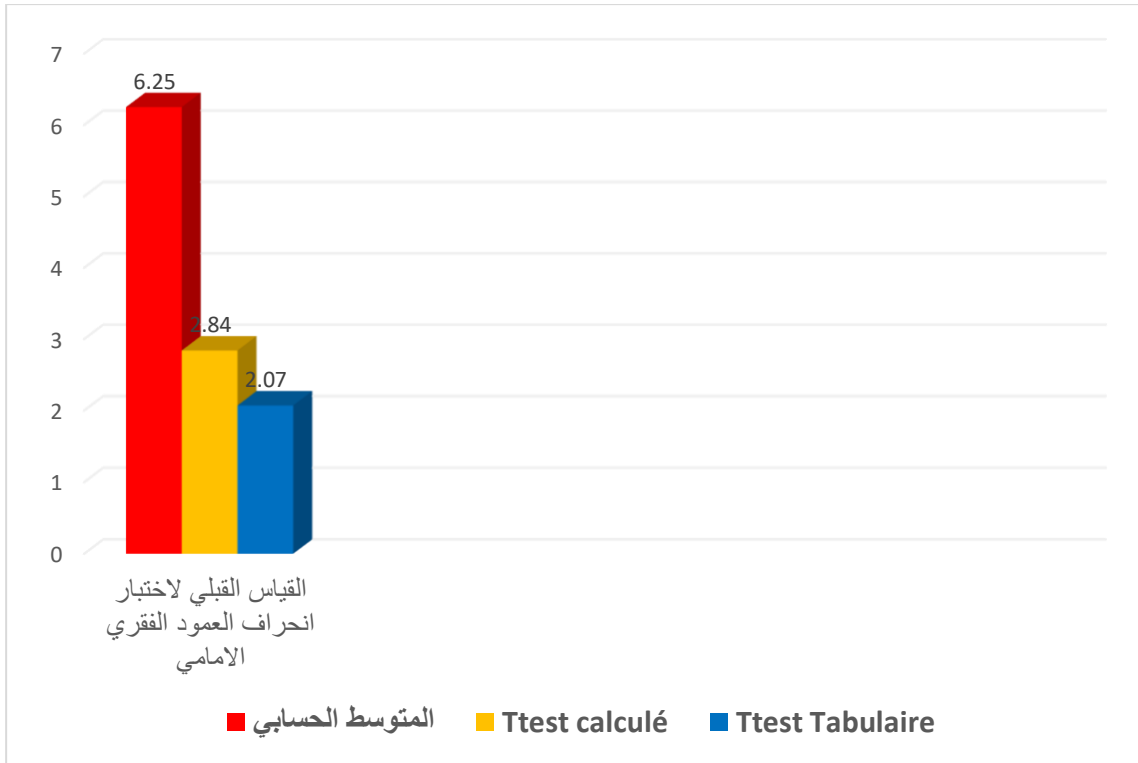
الجدول رقم 04 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

القيم الاحصائية	م.الحسابي	ا.المعياري	Ttest Tabulaire	Ttest calculé	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار							
القياس البعدي	6.25	1.63	2.07	2.84	0.05	19	دال
اختبار انحراف العمود الفقري الامامي							

تحليل نتائج الجدول رقم (04) :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 4 ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 6.25 و بانحراف معياري قدر ب 1.63 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.84 و هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت 2.07 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا في القياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لد التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و منه الفرق دال احصائيا . و انه توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح القياس البعدي .

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 02 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الامامي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

\*\*عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :

- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

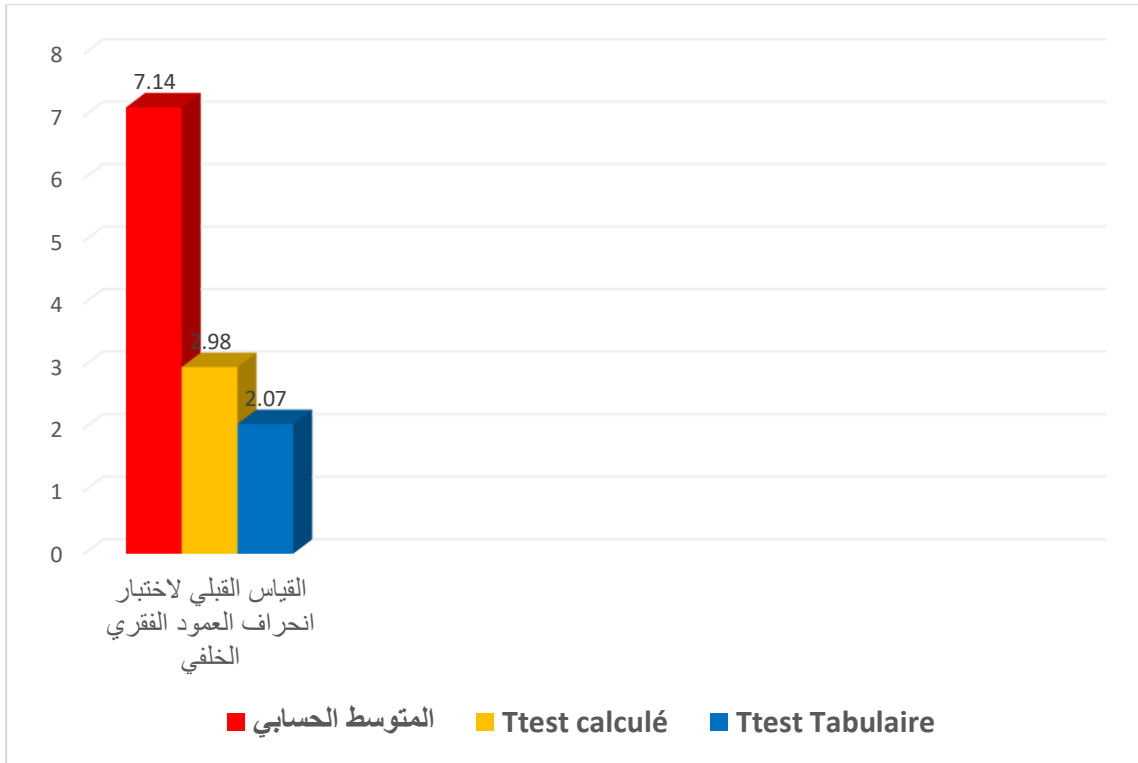
الجدول رقم 05 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

القيم الاحصائية	م.الحسابي	ا.المعياري	Ttest calculé	Ttest Tabulaire	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار	7.14	1.92	2.98	2.07	0.05	19	دال
القياس القبلي							
اختبار انحراف العمود الفقري الامامي							

تحليل نتائج الجدول رقم (05) :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 7.14 و بانحراف معياري قدر ب 1.92 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.98 و هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت 2.07 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا في القياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و منه الفرق دال احصائيا .

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 03 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس القبلي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

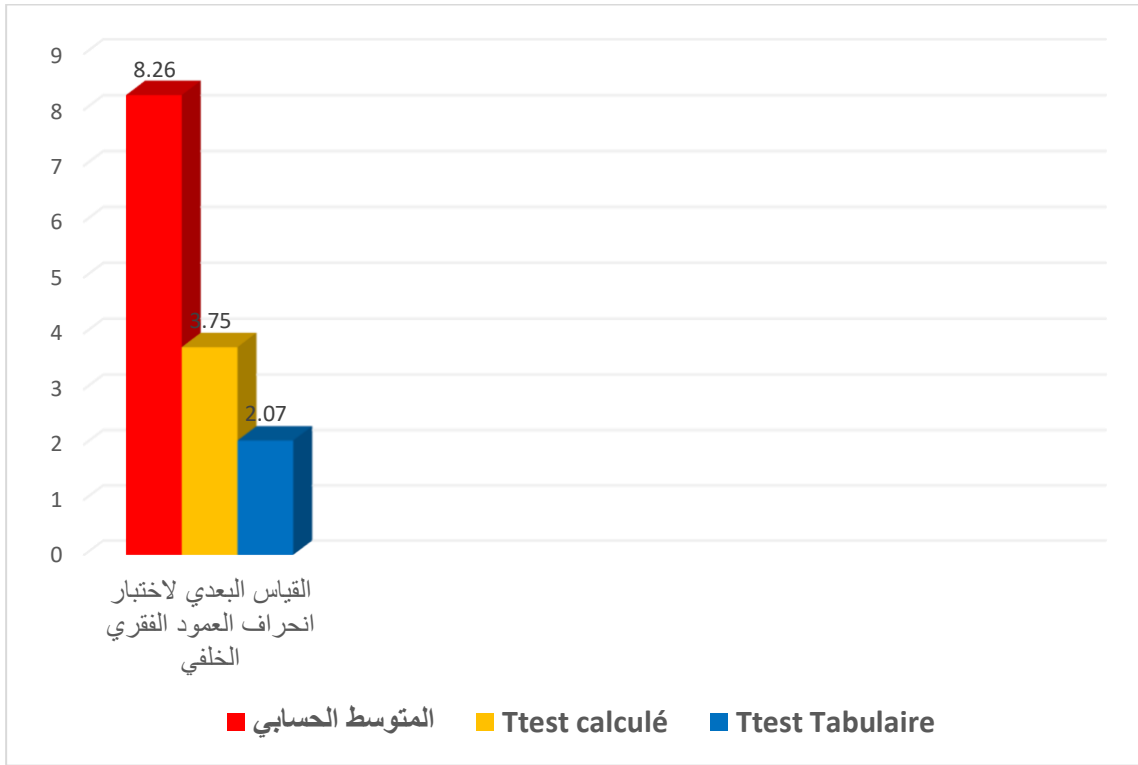
الجدول رقم 06 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

القياس القبلي لاختبار	القياس البعدي	اختبار انحراف العمود الفقري الامامي	م.الحسابي	ا.المعياري	Ttest calculé	Ttest Tabulaire	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
			8.26	2.02	3.75	2.07	0.05	19	دال

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل نتائج الجدول رقم (05) :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 8.26 و بانحراف معياري قدر ب 2.02 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.75 و هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت 2.07 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا في القياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و منه الفرق دال احصائيا و انه توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح القياس البعدي .



الشكل رقم 04 : اعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي و قيمة "ت" المحسوبة و الجدولية للقياس البعدي لاختبار انحراف العمود الفقري الخلفي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

\*\*عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة احصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

الجدول رقم (07) : يوضح درجة الارتباط الاحصائي بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

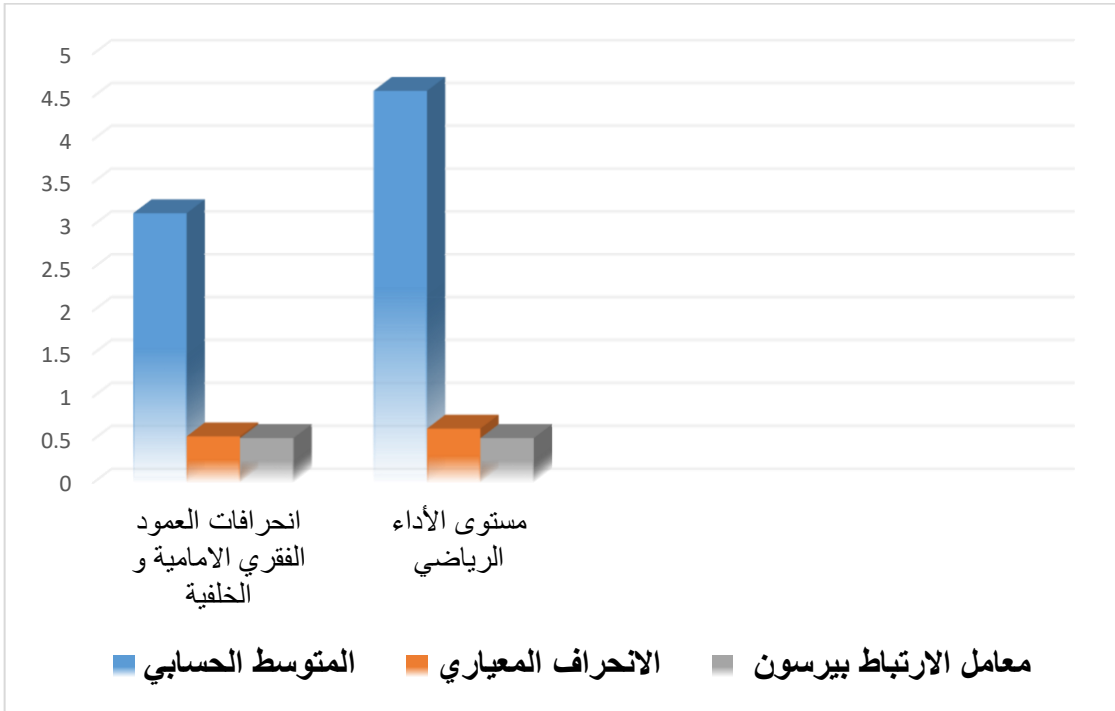
القيم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط بيرسون	عدد افراد العينة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية	3.14	0.54	0.52	20	0.01	19
مستوى الاداء الرياضي	4.57	0.63				

### التحليل:

يتبين من خلال تحليل بيانات الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للانحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية قد بلغ (3.14) و انحرافه المعياري قدر ب (0.54) ، في حين ان المتوسط الحسابي لمستوى الأداء الرياضي بلغ (4.54) و انحرافه المعياري قدر ب (0.63) ، و نلاحظ من خلال الجدول أيضا انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي أي انه كلما نقص الانحراف في العمود الفقري لدى التلاميذ كلما ارتفع مستوى الاداء الرياضي

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

لديهم و العكس ، و ذلك لان معامل الارتباط لبيرسون بلغ 0.52 اي انه دال عند مستوى دلالة 0.05 .



شكل بياني رقم (05) : يبين درجة الارتباط الاحصائي بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الأداء الرياضي

الاستنتاجات العامة :

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ان محاولتنا دراسة الاختبار المعد من كل الجوانب يدفعنا الى تقديم العديد من الاستنتاجات التي خرجت منه و المتمثلة فيما يلي :

### 1-الاستنتاج الأول:

من خلال تطبيقنا لاجراءات الاختبار عل عينة الدراسة وجدنا هناك فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هذا لصالح القياس البعدي حيث اثبتت النتائج ان اختبارات الدراسة كانت ذات فعالية و ان هناك من التلاميذ من يعاني من انحرافات العمود الفقري الامامية .

### 2-الاستنتاج الثاني:

استنتجنا ان فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هذا من خلال مرورنا بخطوات الاختبار الخاص بالانحرافات الخلفية للعمود الفقري لدى التلاميذ بحيث توصلنا الى ان هناك فرق احصائي لصالح القياس البعدي في هذا النوع من الانحرافات .

### 3-الاستنتاج الثالث :

استنتجنا انه توجد علاقة احصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ، و ان طبيعة هذه العلاقة عكسية فكلما تمكن التلميذ من التغلب على هذه الانحرافات و الحفاظ على القوام الجسمي السليم كلما تمكن من الرفع من مستواه الرياضي في الأنشطة المختلفة الجماعية و الفردية و في جميع المهارات الحركية المطلوبة منه .



مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها من تطبيقنا للاختبار الخاص بانحراف العمود الفقري الامامي وجدنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي و هذا بعد حساب "ت" ستودنت و مقارنتها ب"ت" الجدولية و منه يجب الالتفات الى انحراف العمود الفقري الامامي و ما يترتب عليه من اثار سلبية على صحة الفرد و بالاخص التلميذ الممارس لحصة التربية البدنية و الرياضية .

وهذا ما تتفق معه دراسة أمل الفاندي 1997 : بعنوان : أثر برنامج مقترح للتمارين العلاجية باستخدام جهاز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من 9-12 وقد هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للتمارين العلاجية باستخدام جهاز الموانع لانحرافات العمود الفقري الأكثر شيوعاً، والتعرف إلى أثر هذا البرنامج على زاوية العمود الفقري، وعلى تحسين بعض الصفات البدنية للتلميذات ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التمرينات العلاجية باستخدام جهاز الموانع ذات أثر إيجابي على تحسين درجة الانحراف في العمود الفقري إضافة إلى تحسن بعض الصفات البدنية المرتبطة بنوع الانحراف

و ايضا دراسة منذر شتيوي 2001 :

بعنوان أثر برنامج مقترح للتمارين العلاجية على الانحرافات الجانبية البسيطة لأطفال المرحلة العمرية 9 - 12 سنة .هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج علاجي مقترح على علاج الانحراف الجانبي للعمود الفقري وبعض الخصائص الفسيولوجية والبدنية وهي قوة عضلات الظهر، ومرونة العمود الفقري، والسعة الحيوية للرئتين وقوة القبضة اليمنى واليسرى. وأظهرت نتائج الدراسة أن هنالك فروقاً دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات عدا متغير قوة القبضة اليمنى.

### الفرضية الثانية:

- توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية من خلال جمعنا للنتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية من استعمالنا للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقياس القبلي و كذا البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و حسابنا ل"ت" ستودنت و مقارنتها بالقيمة الجدولية وجدنا ان هناك فروق إحصائية لصالح القياس البعدي في الانحرافات الخلفية للعمود الفقري .

و هذا ما تتماشى معه دراسة إيتال، 1992 : بعنوان: أثر برنامج من التمرينات العلاجية على الانحراف الجانبي للعمود الفقري، وفي هذه الدراسة تم تطبيق برنامج علاجي على 107 مرضى تم تشخيصهم بواسطة صور الأشعة قبل وبعد 4-6 اسابيع من البرنامج في مستشفى كاثرين ستروث . وكان معدل زاوية الانحراف كما قيس بواسطة طريقة كوب 43.06 درجة وذلك قبل العلاج، أما بعد العلاج فكان معدل زاوية الانحراف 38.96 درجة. وقد ظهر التحسن في الانحناء بـ 5 درجات أو أكثر في 43.93% من أفراد العينة، و 53.27% من الأفراد لم يظهر عليه أي تحسن و 2.8% (من أفراد العينة وظهر لديهم زيادة في درجة الانحراف بمقدار 5 درجات أو أكثر. ونتيجة هذه الدراسة ظهر أنه حتى في حالات الانحناء الجانبي الحاد يمكن التقليل من حدة الانحناء بواسطة برامج إعادة التأهيل المتخصصة في العلاج الطبيعي

### الفرضية الثالثة :

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- توجد علاقة احصائية بين انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

بعدها درسنا المتوسطات الحسابية لكل من العينة التجريبية و الضابطة على حدة و طبقنا عليهم معامل الارتباط بيرسون في انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية و مستوى الاداء الرياضي توصلنا الى ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين هذين المتغيرين بحيث كانت علاقة عكسية مما يدل على نقص الانحراف و تمتع التلميذ الممارس للتربية البدنية و الرياضية بقوام جيد يمكنه من السيطرة على تحركات جسمه و اداء رياضي جيد و الوصول الى نتائج مشرفة و العكس اذا كان يعاني من انحراف امامي او خلفي في العمود الفقري وجد صعوبة في تطبيق مختلف المهارات الحركية .

و هذا ما تتوافق معه دراسة زكريا أحمد السيد متولي 2001 :

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تمارين علاجية وتدليك لعلاج إنحناء الجانبي للتلاميذ من 9-12 سنة للتعرف على تأثير التدليك مع برنامج التمارين العلاجية على إنحراف العمود الفقري لأحد الجانبين للتلاميذ من 9-12 سنة، قد توصل الباحث إلى التدليك له تأثير إيجابي بالإضافة إلى التمارين العلاجية على تحسن متغير قوة عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري ومتغيرات الإنحناءات الجانبية للعمود الفقري للمجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة.

. التمارين العلاجية لها تأثير إيجابي على تحسن متغير قوة عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري ومتغيرات الإنحناءات الجانبية للعمود الفقري للمجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة.

. التدليك له أثر إيجابي بالإضافة إلى التمارين العلاجية على إرتفاع مقدار التحسن

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

للمجموعة التجريبية الأولى) تمارينات وتدليك ( عن المجموعة التجريبية الثانية) تمارينات فقط) في متغيرات الإنحناءات الجانبية للعمود الفقري ومرونته

### الخلاصة العامة :

يعتبر القوام مركز الدعم لجميع أجزاء الجسم و يستخدم في جميع الحركات العادية و كذا الرياضية و هذا ما يثبت أهميته بالنسبة للفرد و بالخاص العمود الفقري و الذي يستخدم للتوازن و يدخل في اتخاذ أي وضع و أداء أي حركة فلا بد له من ان يكون في وضعه الطبيعي المناسب لاداء الحركة و الأنشطة الرياضية للوصول الى أداء حركي يتميز بالانسيابية و السهولة و بما ان للتربية البدنية و الرياضية اهداف متعددة في عدة مجالات من احداها انها تعمل على تعلم التلميذ بعض العادات الصحية السليمة و المحافظة على صحة و قوام جسمه لا بد من توفير مختلف المرافق التي تمكن التلميذ من ممارستها كما يجب و استغلال فوائدها المتعددة و بالخاص في الحفاظ على قوام جسمه و الابتعاد عن الانحرافات القوامية .

و من خلال الدراسة الحالية فاننا توصلنا الى نتيجة واضحة و هي ان من انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا التقعر العنقي - التحذب الظهرى لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

و هذا عائد الى عدة اسباب من بينها نقص الوعي لدى التلاميذ باهمية القوام السليم و كذا اتخاذهم وضعيات خاطئة في الوقوف و الجلوس و ايضا المشي و الممارسة الرياضية و منه يجب على المختصين في المجال لفت النظر لهذا الجانب و اعطائه الاهمية التي يستحقها .

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

التوصيات و الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة يمكننا صياغة الاقتراحات التالية :

- نشر الوعي عن أهمية القوام الجسمي السليم و دور في صحة الانسان البدنية و النفسية
- ادراج برامج و تمارين خاصة لمن يعانون من انحرافات في العمود الفقري و بالاحص في سن مبكرة و بطرق علمية .
- توعية التلاميذ لأهمية الممارسة الرياضية و دورها في الحفاظ على القوام السليم للجسم.
- توفير المرافق و الوسائل البيداغوجية لاجل الممارسة السليمة لحصة التربية البدنية و الرياضية
- اجراء دراسات مشابهة حول متغير انحرافات العمود الفقري لعينات أخرى .

# المصادر و المراجع



## المصادر و المراجع

### المصادر و المراجع :

- ابراهيم فريدة عثمان وأبو المجد محمد. (1981). القوام . الكويت : مطابع وزارة التربية.
- أبو الفتوح وآخرون. (1973). المدرس في المدرسة و المجتمع ص 40. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية، ط 1.
- احمد زكي صالح. (1991). علم النفس التربوي. مكتبة النهضة المصرية.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2001). الاجتماع الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الرحيم عبد الرحمن محمود، والعزاوي هاني. (1983). مبادئ علم التشريح. العراق: دار الحرية للطباعة.
- الرياضة و وزارة الشباب. (1984). قانون التربية البدنية الرياضية. طبعة جريدة الشعب الجزائرية للباب الاول المبادئ العامة .
- الزيود الزيود (2002). الشباب و القيم في عالم المتغير. الأردن: ص 8. دار الشروق.
- امين انور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية الرياضية (الإصدار ط 03). القاهرة : دار الفكر العربي .
- انور الجندي. (1987). التربية البدنية و بناء الأجيال في ضوء الإسلام. بيروت: دار الكتاب .
- أنيتا ولفولك، نانسي بيرى: ترجمة معاوية محمود أبوغزال. (2010). نمو الطفل المراهق. الاردن: دار الفكر العربي.
- تشالز بيكر. (1994). اسس التربية البدنية. (حسن كامل، المترجمون)

## المصادر و المراجع

- حامد عبد السلام زهران. (1977). علم النفس النمو و الطفولة والمرهقة ص 289. القاهرة: عالم الكتب، ط 1.
- حسانين محمد صبحي، وراغب محمد عبد السلام. (1995). القوام السليم للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن احمد الشافعي. (2005). حقوق الإنسان و حقوق الطفل في التربية البدنية الرياضية (الإصدار ط 1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا النشر و الطباعة.
- رايح تركي. (1988). أصول التربية والتعليم ص 13. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رشدي محمد عادل، وبريق محمد جار. (1997). ميكانيكية اصابات العمود الفقري. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- رمضان سالم النجار. (2009). التعليم الثانوي المعاصر. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ساري حمدان. (1993). دليل معلم التربية الرياضية. الاردن: وزارة التربية و التعليم.
- سامي محمد ملحم. (2016). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر المختلفة (الإصدار ط3). الأردن: دار الاعصار العلمي.
- شلتوت نوال. (2007). تاريخ التربية البدنية و الرياضية (الإصدار ط 1). الاسكندرية.
- صالح بشير سعد. (2011). القوام وسبل المحافظة عليه. الإسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنش.
- صالح بشير سعد. (2011). القوام وسبل المحافظة عليه . الإسكندرية ، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

## المصادر و المراجع

- عباس عمارة. (1976). مدخل إلى الطب النفسي ص 322. لبنان : دار الثقافة ط1.
- عبد الرحمن عبد الحميد ازهر. (2005). مبادئ علم التشريح الوصفي والوظيفي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله عصام الدين متولي. (2007). الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية البدنية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر و الطباعة.
- عيسى بن صديق. (2 1 مارس 2000). من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى. - الجزائر: الملتقى الدولي الثالث.
- غانم الصمدي. (2002). رشاقة القوام. عمان: دار الفكر العربي.
- فاخر عاقل. (1972). علم النفس التربوي ص118. دار العلم للملايين ط1.
- فاروق محفوظ. (1998). اسس التربية . مصر : دار المعرفة الجامعية.
- لربيعي سهاد حسيب عبد الحميد. (2000). تأثير برنامج علاجي لتشوه التحذب الظهري في بعض المهارات الاساسية. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي ص 91. القاهرة: دار المعارف ط1.
- محمد حسنين. (2003). القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد عوض بيسوني. (1990). نظريات و طرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية .
- محمد عوض بيسوني. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية (الإصدار ط 02). ديوان المطبوعات الجزائرية.

## المصادر و المراجع

- محمد محمد الشحاة. (2007). التربية الرياضية . منصوره : العلم و الإيمان للنشر و التوزيع.
- ميخائيل ابراهيم سعدون، سليمان مخول. (1982). مشكلات الطفولة و المراهقة ص 255. بيروت: دار المعارف.
- ناهد احمد عبد الرحيم. (2011). التمرينات التأهيلية لتربية القوام. الأردن ، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- faller .(1983) .*le corps humain* .Paris : doin éditeur.

الملاحق

## الملاحق

### I. الملحق :

إختبار "بانكرافت" الخيط والثقل:

الغرض من الاختبار: تحديد القوام الجيد الخالي من الإنحرافات، بالإضافة إلى الكشف عن الإنحرافات الأمامية والخلفية للعمود الفقري.

-ميل الرأس للأمام: إذا تعدت النقطة على حلمة الأذنين الخط المتوسط للجهاز للأمام يستدل من ذلك على أن التلميذ لديه إنحراف ميل الرأس للأمام.

-إستدارة الظهر: إذا تعدت النقطة على مفصل الكتف الخط المتوسط للجهاز للأمام يستدل من ذلك على أن التلميذ لديه إنحراف بالفقرات الظهرية.

-التجويف القطني: إذا مر الخيط المتوسط للجهاز خلف النقطة المقابلة للمدور الكبير لعظم الفخذ تستدل من ذلك على أن التلميذ لديه تشوه بالمنطقة القطنية.

الأدوات: خيط في نهايته ثقل - ميزان البناء - حامل إرتفاعه 2م.

مواصفات الاداء: ويتم قياس التلميذ في وضع الوقوف على القدمين حيث يطلق على هذا الوضع إسم وضع الوقوف القياسي وهو وضع يكون فيه العقبان متلاسقان و الذراعين معلقتين على جانبي الجسم، وفيما يتعلق بوضع الرأس على إستقامة الجسم والنظر للأمام وأن يكون محور الإبصار موازيا لسطح الأرض.

ثم يربط الخيط في الحامل من أعلى على أن يكون الثقل متديلاً في نهايته، يقف الفرد وهو بلباس قصير بدون حذاء، يتم تحديد النقاط التشريحية التالية: - منتصف حلمة الأذن.

-مفصل الكتف. - منتصف أعلى المدور الكبير للفخذ. - نقطة خلف عظم الردفة مباشرة. - نقطة أمام النتوء الخارجي للقدم. يقف الفرد بين القائم والخيط المدلي من أعلى وبآخره الثقل، وعلى بعد 5سم تقريباً، ومواجهها للجهاز بالجانب المحدد عليه النقاط التشريحية السابق إيضاحها، ثم يقف المختبر على بعد مترين تقريباً على امتداد

## الملاحق

الخيط الذى يقف عليه الفرد، يلاحظ المختبر مرور الخيط بالنقاط التشريحية الخمس المحددة ويكون هذا مؤشراً على القوام الخالى من التشوهات الأمامية والخلفية، أما إذا مر الخيط المدلى خلف النقطة التى يتم تحديدها على منتصف الكتف مثلاً، فيعتبر ذلك دليلاً على وجود تشوه إستدارة الظهر

## عنوان الدراسة :

انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين  
للتربية البدنية و الرياضية

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة الانحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي ، حيث بلغت عينة الدراسة 20 تلميذا من عينة ضابطة و تجريبية ، و هذا كان على مستوى مؤسسة متقن شريف يحيى بلدية سفيزف ولاية سيدي بلعباس

التي اختيرت بطريقة قصدية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و استعملنا لجمع البيانات اختبار "بانكرافت" الخيط والثقل ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بانه توجد فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في درجة انحرافات العمود الفقري الامامية و أيضا الخلفية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح القياس البعدي و ان أكثر الانحرافات شيوعا هي التقعر العنقي - التحذب الظهرى و عليه نوصي المختصين و على وجه الخصوص أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالملاحظة القوية لهذه الانحرافات و علاجها بأسرع وقت ممكن و بطرق علمية مدروسة .

الكلمات المفتاحية : انحرافات العمود الفقري الامامية و الخلفية ، التلاميذ (المراهقة) ،  
التربية البدنية و الرياضية



## **Study Title:**

### **Anterior and posterior spinal deviations are the most common among students of physical education and sports**

The study that is in your hands aims to know the most common anterior and posterior spinal deviations among students practicing physical education and sports, and for that we followed the experimental method, where the study sample amounted to 20 students from a control and experimental sample, and this was at the level of the Motqen Sharif Foundation Yahya, the municipality of Svezef, Sidi Bel Abbas

Which were chosen in an intentional way that represent the community honestly and we used to collect data the "Bancraft" test of thread and weight, and the most important results of the study came that there are statistical differences between the pre and post measurement in the degree of anterior spinal deviations and also the most common background among students practicing physical education and sports In favor of dimensional measurement, and that the most common deviations are cervical concavity – dorsal concavity, and therefore we recommend specialists, especially teachers of physical education and sports, to observe these deviations strongly and treat them as soon as possible and by scientifically studied methods.

**Key words:** anterior and posterior spinal deviations, students (adolescence), physical education and sports