

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص رياضة

وصحة

عنوان البحث :

تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحديب العمود الفقري وأثره على تحسين بعض الصفات البدنية (التوازن و المرونة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة

بحث تجريبي أجري على تلاميذ المرحلة الابتدائية بمازونة .

تحت إشراف الأستاذ:

من اعداد الطلبة :

سنوسي عبد الكريم

-بن عجمية عبد المجيد

-علي بكير عبد القادر

السنة الدراسية : 2016/2015

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال والجمال، والسلام على سيد الخلق

محمد ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

أتقدم بالشكر الجزيل أولاً إلى الأستاذ المشرف المتواضع « سنوسي عبد

الكريم » على أخلص نصائحه وتوجيهاته الوفية في إتمام هذا البحث

المتواضع، كما أشكر كل من الطاقم الإداري من أساتذة وعمال معهد

التربية البدنية والرياضية، وبالخصوص قسم التدريب الرياضي . وأشكر

أيضاً كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معنا في إنجاز هذا العمل.

وأتمنى في الأخير النجاح والتوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.

والسلام.

الاهداءات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَى مَا سَعَى (39) وَأَنْ لَسَعِيهِ سَوْفَ يَرَى (40)»

صدق الله العظيم

سورة النجم الآية 39-40

إلى كل من أوجدني في هذه الدنيا ليصبح أعلى ما أملك أبي وأمي حفظهما الله

إلى إخوتي الذين كان لهم الفضل في إتمام دراستي

إلى كل الأصدقاء أينما كانوا وحيثما وجدوا.

إلى الأسرة الجامعية

إلى كل من ساهم في هذا البحث من أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية

والرياضية

إلى من أحبني أو علمني حرفا أو أعطاني نصيحة.

و إلى الأستاذ المشرف " سنوسي عبد الكريم "

بن عجمية عبد المجيد

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على آله و صحبه، أما بعد أهدي

تمرة جهدي إلى والدي الكريمين، أسأل الله العلي تعالى أن يحفظهما بما يحفظ

به عباده الصالحين.

إلى إخواني و أخواتي و الأهل و الأقارب.

إلى زملائي ، إلى كل الأحباب و الأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " سنوسي عبد الكريم "

علي بكير عبد القادر

الفهرس:

أ.....شكر وتقدير.....

ب.....اهداءات.....

قائمة المحتويات

ج.....قائمة الجداول.....

د.....قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

1-المقدمة.....1

2- إشكالية البحث.....3

3-أهداف البحث.....4

4-فرضيات البحث.....4

5- مصطلحات البحث.....6

6-الدراسات المشابهة.....6

الباب الأول

الدراسات النضيرة

مدخل الباب الأول

الفصل الأول

1- تعريف القوام.....11

- 11.....2-1-القوام عند الأطفال
- 12.....3-1-العناية بقوام الطفل
- 12.....4-1-القوام السليم عند الطفل
- 13.....5-1-أسباب حدوث التشوه القومي
- 14.....6-1-تركيب العمود الفقري
- 14.....7-1-الفقرة
- 15.....8-1-أنواع الفقرات
- 15.....1-8-1-الفقرات العنقية
- 15.....2-8-1-الفقرات الصدرية
- 15.....3-8-1-الفقرات القطنية
- 16.....4-8-1-الفقرات العجزية
- 16.....5-8-1-الحوض والجمجمة
- 16.....9-1-انحناءات العمود الفقري
- 16.....10-1-العضلات العامة على العمود الفقري
- 16.....1-10-1-العضلات الأساسية الحركية
- 17.....2-10-1-العضلات المحايدة
- 17.....3-10-1-العضلات المقابلة
- 18.....4-10-1-العضلات المثبتة

- 18.....11-1-التمرينات العلاجية.....18
- 18.....12-1-أهمية التمرينات العلاجية.....18
- 18.....1-12-1-التأثير على الجهاز العضلي.....18
- 19.....2-12-1-التأثير على الجهاز العظمي والمفاصل.....19
- 19.....3-12-1-التأثير على القلب والدورة الدموية.....19
- 19.....4-12-1-التأثير على الجهاز التنفسي.....19
- 19.....5-12-1-التأثير على الجهاز العصبي.....19
- 19.....13-1-أقسام التمرينات العلاجية.....19

الفصل الثاني

الصفات البدنية

- 21.....1-2-تعريف الصفات البدنية.....21
- 21.....2-2-أنواع الصفات البدنية.....21
- 21.....1-2-2-القوة.....21
- 22.....1-1-2-2-أنواع القوة.....22
- 22.....2-1-2-2-تنمية القوة عند الأطفال (9 - 12 سنة).....22
- 23.....2-2-2-المرونة:.....23
- 23.....1-2-2-2-أنواع المرونة.....23

- 35.....3-3-3-النمو العقلي المعرفي.
- 36.....4-3-3-النمو الحسي.
- 36.....5-3-3-النمو الحركي.
- 37.....6-3-3-النمو الاجتماعي.
- 37.....7-3-3-النمو الانفعالي.
- 4-3-الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة)
- 39.....1-4-3-الفروق الجسمية.
- 39.....2-4-3-الفروق المزاجية.
- 39.....3-4-3-الفروق العقلية.
- 39.....4-4-3-الفروق الاجتماعية.
- 5-3-5-مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة)

خلاصة:

الباب الثاني : الدراسات الميدانية

مدخل الباب الأول

الفصل الأول

- 42.....1-1-منهج البحث.
- 42.....2-1-عينة البحث.
- 42.....3-1-مجالات البحث.

- 43.....4-1-الضبط الاجرائي لمتغير البحث
- 43.....5-1-أدوات البحث.
- 45.....6-1-الدراسات الاستطلاعية.
- 47.....7-1-الشروط العلمية للأداة.
- 47.....1-7-1-الثبات الاختبار
- 48.....2-7-1-الصدق الاختبار.
- 49.....3-7-1-موضوعية الاختبار.
- 49.....8-1-الوسائل الإحصائية.
- 49.....1-8-1-الوسط الحسابي.
- 49.....2-8-1-الانحراف المعياري.
- 49.....3-8-1-اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.
- 50.....4-8-1-نسبة التغير.

الفصل الثاني

عرض النتائج ومناقشتها:

- 52.....1-2-عرض النتائج الاختبارات القلية والبعيدة للمتغيرات.
- 53.....2-1-2-تحليل نتائج إحصاء متغير درجة التحذب.
- 53.....3-1-2-تحليل نتائج إحصاء متغير التوازن.
- 54.....4-1-2-تحليل نتائج إحصاء متغير المرونة.

- 2-2- مناقشة النتائج.....55
- 2-3- الاستنتاجات.....56
- 2-4- مناقشة الفرضية.....56
- 2-5- الخلاصة.....57
- 2-6- التوصيات.....58

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	48
02	يوضح القياسات القبلية والبعدي لدرجة التحذب وصفتي المرونة والتوازن	52
03	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لدرجة التحذب.	52
04	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير التوازن.	53
05	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير المرونة.	54

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التركيب الفقري للعمود الفقري يحدد خمس مناطق منه	14
02	تركيب الفقري كما شوهد في الفقرة الصدرية الوسطى	14
03	يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي والقبلي لدرجة التحذب	53
04	يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي والقبلي لمتغير التوازن	54
05	يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي والقبلي لمتغير المرونة	55

تعتبر التربية البدنية أهم الأنشطة الرياضية المهمة ،فلا يكاد يخو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال التربية البدنية والرياضية بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع .

فبعض الحضارات اهتمت بالتربية البدنية والرياضية لاعتبارات عسكرية سواء كـانت دافعية أو توسعية والعض الأخر مارس التربية البدنية لشغل أوقات الفراغ وكشكل من أشكال التروي عن النفس ،بينما وضفة التربية البدنية والرياضية في حضارات أخرى كطريقة تربوية حيث فطن المفكرون والمربون إلى اطر القيم الذي تحتفل به التربية البدنية وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآث —ار الوضيفة والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان .

إن أنماط الحياة لمجتمعات اليوم قد تغيرت والملاحظات والدراسات التي أجريت مؤخرا عن تغير أنماط الحياة يتضح انه وحتى الأطفال وفي جميع أنحاء العالم آخذون بصورة متزايدة إلى قلة الحركة و النشاط ،لاسيما في ال مناطق الحضرية ذلك نظرا لتقليل من الوقت و الموارد المخصصة للتربية البدنية ،وحلول التل فـاز وألعاب الحاسوب محل وسائل التسلية القائمة على النشاط البدني ، ويقدر إن أكثر من ثلثي الناشئة في كثير من البلدان سواء متقدمة أو نامية لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي ،علما بان نقص النشاط البدني الطفولة يمكن إن تكون له عواقب صحية تستمر طوال العمر .وتشير النتائج الأولية لدراسات أجرتها منظمة الصحة حول عوامل الخطر للعديد من الأمراض،إلى نمط الحياة المتسم بقله الحركة يمثل احد الأسباب الرئيسية للوفاة و العجز في العام ،فانعدام النشاط البدني يزيد من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بأمراض سرطان القولون وسرطان الثدي وضغط الدم المرتفع وخاصة أمراض القلب والتحدب في العمود الفقري وهشاشة العظام(رشدي وبريق ،1997، 247) .

وان استقامة الجسم وخلوه من التشوهات القوامية لها علاقة وثيقة بسلامة الجهازين الدوري والتنفسي حيث تضغط على الحجاب الحاجز. وان وجود أي خلل في هذين الجهازين يكون سببا وراء حدوث تشوهات عديدة ومختلفة في الجسم ومن أكثر المناطق تعرضا للتشوهات حدوثا في العمود الفقري والشائعة بين الاطفال وهو تحذب العمود الفقري (حسانين وراغب، 64، 1995) كونه المحور الذي يركز 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 " (الرحيم ، العزاوي ، 1983 ، 114) حيث عرف التحذب "انه زيادة غير عادية بالمنطقة الظهرية في العمود الفقري للخلف وتنعكس تأثيرات الإصابة بهذا التشوه سلبيا وذلك بانضغاط عظم القص وانخفاض القفص الصدري وبالتالي صغر حجم الصدر والفراغ المتوفر لحركة الرئتين التنفسية" (حسانين وراغب ، 1995 ، 164) ومن الجدير بالذكر أن الانحرافات تتباين وتختلف حسب العوامل المسببة لها والمؤثرة بها فهناك انحرافات بنائية التي تنتج نتيجة التعرض إلى اجهادات بايوميكانيكية حيث تكون أولا الإصابة في العضلات وإذا تركت ولم يتم معالجتها تصل الإصابة إلى الألياف العضلية فيحدث فيها تليف وبعدها تتحول الإصابة إلى العظام فتغير من شكل العظم وهو اخطر شيء، وكذلك يوجد انحرافات وظيفية تنتج عنها اختلال بالتوازن لعمل الأنسجة الرخوة وهذه تحدث في العضلات والأربطة (رشدي وبريق ، 1997 ، 247) ومن هنا تأتي أهمية الدراسة في تناول مثل هذا الموضوع ذو الصلة بحياة الإنسان وأدائه بمختلف الأنشطة الحياتية وتتجلى هذه الأهمية في تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحذب العمود الفقري وأثره على تحسين بعض الصفات البدنية (التوازن و المرونة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12)

يعتبر القوام (POSTURE) السليم من أهم الدعائم الأساسية في حياة الإنسان ، فعن طريق القوام المعتدل السليم يستطيع الإنسان أن يبني مجداً ويحيي تراثاً ، ويمارس شتى أنواع الأنشطة البدنية التي تساعده على بناء جسم قوي خالي من الانحرافات والتشوهات والأمراض ، ويساهم في بناء الحضارة فما من حضارة قامت وازدهرت ونمت إلا وكانت الرياضة سمة من سماتها وما من حضارة اضمحلت واندثرت إلا وأهملت الجانب البدني . فالقوام الجيد يعتبر من أهم مظاهر الحضارة ، كما أنه يؤخذ مؤشراً صادقاً على تقـدم الشعوب ومدى تطورها .

لذا عمدة جميع دول العالم إلى جعل القوام السليم موضع الجد والرعاية بصفته أحد أهم متطلبات حياة الفرد وحقاً من حقوقه الطبيعية. وقال الله تعالى في كتابه العزيز (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) صدق الله العظيم، الآية (4) من سورة التين وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن لبدنك عليك حقاً .)

فالقوام المتناسق يقاس بمدى الممارسة السليمة والمستمرة للأنشطة الرياضية للحفاظ على أئزان الجسم والواقع أن فوائد التمتع بالقوام المتناسق الجميل لا يقتصر على ما يعكسه من مظهر لائق وإحساس بالتوافق والثقة بل يرتبط بالقيمة الصحية له وأثره على نشاط الفرد . وأكدت العديد من الدراسات الخاصة بميكانيكية الحركة في جسم الإنسان وأثرها على القوام على انه يعمل بصورة دائمة ضد الجاذبية الأرضية ويترتب على ذلك حالة الشد المتواصلة للجاذبية ومقاومة عضلات الجسم المختلفة لها ، ومن خلال هذه المقاومة يكون القوام المعتدل أو الرديء الذي يؤثر على الشكل العام للجسم وعلى قدرته في أداء حاجاته اليومية ، واكتشاف التشوه مبكراً يعتبر في الآونة الأخيرة من أهم الموضوعات التي تحظى باهتمام الباحثين في العلوم الطبية المختلفة ، وهذا يرجع إلى الفوائد العديدة للاكتشاف المبكر لحالات انحرافات وتشوهات العمود الفقري لأن علاج الانحراف أو التشوه مبكراً يساعد في

خفض نسبة المصابين ، كما يساعد نشر الوعي الصحي إلى سرعة علاج الحالة (الشاطئي، 1992) من هنا نطرح التساؤلات الآتية :

السؤال العام:

هل تأثر التمارين الرياضية المقترحة ايجابيا للوقاية من تحذب العمود الفقري المرحلة الابتدائية (9-12) السنة .

الأسئلة الفرعية:

هل تأثر الوقاية من تحذب العمود الفقري ايجابيا على بعض الصفات البدنية المرونة والتوازن عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة .

3-الأهداف

1 -تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحذب العمود الفقري عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة.

2 -تحديد انحرافات العمود الفقري عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة

3 -اقتراح برنامج تأهيلي للوقاية من انحرافات العمود الفقري عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة

4-الفرضيات

الفرض العام:

تأثر التمارين الرياضية المقترحة ايجابيا للوقاية من تحذب العمود الفقري المرحلة الابتدائية (9-12) سنة

الفرضيات الفرعية

تأثر الوقاية من تحذب العمود الفقري ايجابيا على بعض الصفات البدنية المرونة والتوازن عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة .

المرونة : تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » . (الشاطئي، 1992)

التوازن: يعتبر التوازن احد الصفات البدنية الأساسية أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة فإذا فقد اللاعب التوازن في مرحلة الإعداد أدى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة إنشاء المرحلة الأساسية على أن التوازن هو مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه في وضع معين نتيجة النشاط التوافقي لمجموعة من الأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثير قوى الجاذبية.

العمود الفقري : يعد العمود الفقري من أهم أجزاء الجسم البشري فهو الذي يعطي القوام الطبيعي الصحيح للجسم ويؤدي وظائف كثيرة ومهمة كالمحافظة على انتصاب الجسم وحماية الحبل أشوكي فضلا عن انه يعد المحور المركزي للهيكل العظمي والذي يحمل الرأس في أعلاه ويرتكز عليه القفص الصدري والذراعان وكما تتمفصل به معظم العضلات

التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى وبذلك يكون العمود الفقري بمثابة الدعامة التي يستند عليها الجسم ، ويحمل وزن معظم أجزاء الجسم ويوزعها بالتساوي على الطرفين السفليين (الرحيم، 1983).

التحذب: لتحذب — انحناء في العمود الفقري في الصدر (أعلى الظهر)، و عند الإصابة بالتحذب يعمل العمود الفقري بشكل غير منتظم، وبالتالي تبدو باستمرار القامة في حال ضعف أو ترهل. وغالبا ما يصيب بهذا المرض الذكور.

6-الدراسات المشابهة:

1-دراسة فارس فاضل- جامعة الموصل

عنوان البحث: اثر استخدام برنامج تأهيلي مقترح لتقويم تحذب العمود الفقري المكتسب وبعض المتغيرات الأنتوتومترية والصفات البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة (12-15) سنة

هدف البحث:

1. إعداد برنامج تأهيلي لعلاج تحذب العمود الفقري لطلبة المرحلة المتوسطة (12-15) سنة.

2. الكشف عن تأثير لبرنامج التأهيلي المقترح في تقويم تحذب العمود الفقري للفئات العمرية (12)سنة (13)سنة (14-15)سنة عن طريق الاشعة السينية.

3. الكشف عن أثر البرنامج التأهيلي المقترح في تقويم تحذب العمود الفقري على بعض المتغيرات الطول،الوزن، محيط الصدر، مرونة الجذع، رفع الصدر من وضع الانبطاح من الثبات، قياس درجة التحذب عن طريق السطح العمودي الأملس.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 10 طلاب تم توزيعهم على ثلاث مجموعات بواقع (3.3.4) طالب لكل مجموعة وفقاً للفئات العمرية الثلاث 12.13 (14-15) ثم التكافؤ بينهم في متغيرات الطول، الوزن والعمر.

منهج البحث: تجريبي.

البرنامج التأهيلي: قامت المجموعات الثلاثة بتنفيذ نفس البرنامج التأهيلي الخاص بتقويم تحذب العمود الفقري .

زمن الوحدة التدريبية الأولى هو 35 دقيقة وزمن الوحدة التدريبية، الثانية 38 دقيقة وزمن الوحدة التدريبية الثالثة لكل برنامج هو 48 دقيقة.
الاستنتاجات:

1-إن ممارسة البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين درجة تحذب العمود الفقري لأفراد عينة البحث بفئاتها العمرية الثلاثة.

2-إن ممارسة البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين في:
أ. الطول.

ب. الوزن.

ت. محيط الصدر.

ث. مرونة الجذع.

ج. رفع الصدر من وضع الانبطاح.

ح. درجة التحذب عن طريق السطح العمودي الأملس.

توصيات:

1-تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح في تقويم تحذب العمود الفقري على المدارس وذلك للحد من نسبة انتشار تحذب العمود الفقري.

2-ضرورة استخدام البرنامج التأهيلي المقترح في تقويم تحذب العمود الفقري من قبل الأشخاص المصابين بتحذب العمود الفقري.

3-ضرورة الاهتمام بالقوام من قبل مدرس التربية الرياضية في المدارس.

4-توفير وسائل القياس و..... الخاصة بالقوام.

2-دراسة منى جابر إبراهيم الجبوري- جامعة بغداد 20

عنوان البحث:

أثر منهج تأهيلي في علاج حالات تشوه تحذب الفقرات الصدرية الموضعي

هدف البحث:

- 1- إعداد منهج تأهيلي باستخدام تمارينات بدنية علاجية لحالة تشوه تحذب الفقرات الصدرية الموضعي لطالبات المدارس الثانوية لأعمار (14-18) سنة.
- 2- معرفة تأثير التمارينات البدنية لعلاج تشوه التحذب الصدري الموضعي.
- 3- معرفة تأثير التمارينات البدنية على مستوى التطور بعض صفات اللياقة البدنية ذات العلاقة بقوة ومرونة العمود الفقري.
- 4- معرفة تأثير الجهات لمعدل في درجة تشوه التحذب الصدري الموضعي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات والبائع عددهم 65 طالبة مصابة بتشوه التحذب الصدري الموضعي قسمت إلى مجموعات تجريبية وضابطة إذ شملت عينة المجموعات التجريبية 40 طالبا وتمثلت في مدارس الكرخ وشملت عينة المجموعات الضابطة 25 طالبة وتمثلت في مدارس الرصافة.

منهج البحث:

قامت الباحثة بعرض المنهج التأهيلي على الخبراء إذ شمل المنهج مدة 10 أسابيع بواقع 03 وحدات تدريبية في الأسبوع، إذ تتراوح مدة أداء التمارين التأهيلية (20-35) د

الاستنتاجات:

- 1- استخدام المنهج التأهيلي المعد من قبل الباحثة للطالبات المصابات بتشوه التحذب الموضعي وللأعمار (14-18) سنة في المدارس الثانوية وذلك بإضافته حصة تأهيلية علاجية مع درس التربية الرياضية.
- 2- عمل درس متخصص لعلاج التشوهات القوامية بجانب درس..... الرياضية.
- 3- الإشراف من قبل المسؤولين لدرس التربية الرياضية على متابعة النهج المعد.
- 4- التنسيق مع جهاز المراكز الصحية في تشخيص حالات التشوهات إن وجدت لكي تعالج في أثناء الدرس الخاص للعلاج التأهيلي.
- 5- ضرورة متابعة إدارات المدارس والمدرسين والمتدربين إلى أخذ حصة التربية الرياضية.
- 6- ضرورة إجراء بحوث بمناهج تأهيلية أخرى للأعمار (17-18) سنة .

الدراسات النظرية

الدراسات النظرية :

1-تعريف القوام: المظهر العام للجسم المعتدل المستقيم المتزن ويتكون القوام السليم للفرد من عمل العضلات على العظام وباقي أجهزة الجسم للحفاظ على استقامة واعتدال الجسم ضد الجاذبية الأرضية. مع منع الجسم من الانحناء والاحتفاظ به في وضع طبيعي.

وسلامة العضلات والأربطة والعظام تحافظ على قوام الشخص حيث أن الضعف أو المرض يحل من القوام وينشا عند التشوهات القوامية. ويأخذ الجسم أو بعض أجزائه أشكالا وأوضاعا غير طبيعية كالانحناءات والتقوسات التي تقلل من حفظ اتزان الجسم (فراج عبد الحميد توفيق ، 2005).

2-القوام عند الأطفال:

يعتني جميع الدول المتقدمة اقتصاديا وسياسيا واجتماعيا وتكنولوجيا بدراسة الطفولة بكل جوانبها الحركية والطبية والوقائية والنفسية والاجتماعية من قبل المربي والطبيب والباحث والوالدين ومدرس التربية الرياضة لوقاية الأطفال من أمراض العصر وبخاصة أمراض الحركة وهذا يعد مؤشرا يقاس به تقدم الشعوب والأمم.

فالاهتمام بالطفولة هو الاهتمام بالمجتمع ويعد الطفل اللبنة الأولى والأساس الذي سيستند عليه البلد مستقبلا كونه سيقود البناء والتقدم .ومن ثم ستطور الأمم والحضارات لذا فإن احتضان هذه البراعم والتعهد بالعناية بها مبكرا ستؤدي إلى نشوء جيل قوى وسليم و خال من التشوهات والأمراض.

إن الاهتمام بالقوام السليم للجسم وتقوية بنية الطفل أمر حيوي وفي غاية الأهمية، فالطفل ذو القوام الجيد يعد الأكثر فاعلية وإنتاجية ويقلل من الطاقات المبذولة عليه، والأدوية التي قد تعطى به ومن ثم سيختلف عن الطفل ذي القوام الرديء والذي قطعاً سيتأثر بقوامه وقد يصبح منطويا على نفسه وربما تصيبه الكآبة مما سيؤدي إلى مضاعفات وأمراض مما يولد

لنا عضوا غير منتج في المجتمع ، إنَّ الحكم على قوام الطفل عادة ينشأ من لحظة بدء الاتزان والتفاعل مع الطبيعة وهو يؤدي الحركات المختلفة من وقوف وجلس أو تسلق فينهاية السنة الأولى من العمر. (لؤي غانم الصميد علي رشاقة القوام، 2002)

3-العناية بقوام الطفل : اعتنت الدول قديما وحديثا بالأطفال كونهم البذرة الأولى في بناء المجتمع مستقبلا، وعندما ينمو الطفل سليما معافى من التشوهات والأمراض، فسيكون مزودا عنصرا مهما وإنتاجيا في المجتمع وقد اعتنى الدين الإسلامي بالأطفال وبتنشئتهم نشأة قوية فكان الرسول صَلَّى الله عليه يزاول الرياضة والاعتناء بالجسم وتعلم الرسول صَلَّى الله عليه وسلم السباحة في بئر بني عدي وكان يقول "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" وجميعها تصب في هدف واحد وهو بناء جسم الطفل والعناية بسلامة قوامه لكي يخلق الطفل جديرا بالجهاد والدفاع عن مبادئ الدين الإسلامي ونشر الدعوة وتحمل أعباء الجهاد وصعوباته وتعمل الدول المتقدمة جاهدة للعناية بالشيء صحيا وتوفير جميع سبل الراحة والاطمئنان والبناء النفسي حيث إنَّ أطفال اليوم هم رجال المستقبل، وسيتحملون عبء العناية، التنمية، والتطور الواسع للبلد.

4-القوام السليم عند الطفل:

- النظر إلى الأمام والذراعين تكون على الصدر للداخل.
- الكتفان على استقامة واحدة تتدلى فيهما الذراعان و الكتفان -للداخل.
- الصدر متسع.
- أن تكون زاوية الحوض صحيحة تقريبا من 55° إلى 60°.
- يحمل وزن الجسم بالكامل على القدمين بالتساوي.
- يشير مشط الرجل للأمام والأصابع مضمومة والركبة -للأمام.

ويجب أن نعرف القوام :

- يختلف من فرد الى لآخر

- يقاس القوام في كل الاوضاع (الوقوف - الجلوس - الرقود)
- تناسب ميكانيكة الحركة بين الجهاز العظمي والعضلي (فراج عبد الحميد توفيق ، (2005).

5-أسباب حدوث التشوه القومي:

- 1 -الجلوس المخطوء، بخاصة في الصف او اثناء الكتابة في المدرسة، وعدم وجود الخبرة والاسلوب الصحيح والمتابعة قد يجعل التلميذ يقع في الخطأ.
- 2 -الخلل الذي يصيب الأولاد نتيجة طول قامتهم.
- 3 -المهن التي يزاولها الشخص فالحداد أو النجار أو الصياغة أو الخياطة جميعها مهن تساهم في حدوث التشوه نتيجة الجهل في تطبيق الحركة.
- 4 -النوم الخاطئ.
- 5 -تقلح القدمين.
- 6 -الترهل الموجود في الجسم.
- 7 -التمشي الغير المنتظم.
- 8 -عدم مزاولة الرياضة.(الصدعي،181،2002-182)

6-تركيب العمود الفقري : يتألف العمود الفقري من 33 فقرة مقسمة تركيبيا إلى خمس مناطق الشكل(1) من الأعلى إلى الأسفل فهناك 7 فقرات عنقية و 12 فقرة صدرية و 5 فقرات ظهرية و 5 فقرات عجزية وأربعة فقرات عصبية صغيرة وهناك ربما تكون فقرة إضافية واحدة أو اقل من واحدة وخاصة في المنطقة الظهرية .



ونتيجة للاختلافات التركيبية وللأضلاع

فهناك مقادير متنوعة في الحركات

المسموح بها بين الفقرة القريبة في

المواقع العنقية والصدرية والظهرية

في العمود الفقري يوجد في داخل هذه

المواقع فقرتان قريبتان وبينهما أنسجة

دقيقة تعرف بقسم الحركة و تتمثل

الوظائف الثلاث الرئيسية للعمود الفقري في:

1 - حماية الحبل الشوكي والجذور العصبية،

والعديد من أعضاء الجسم الداخلية.

2 - توفير دعم هيكلي وتوازن للحفاظ على

الوضعية المستقيمة المنتصبية.

3-السماح بحركة مرنة. (الخضري، 1997).

7-الفقرة: تتكون الفقرة النموذجية من حلقة عظمية

مجوفة كمدخل عصبي وعدد من النتوءات العظمية

الشكل (2) تساعد الأجسام الفقرية كأجزاء رئيسية

لحمل وزن الجسم في العمود الفقري وتشكل هذه

المداخل العصبية والجوانب الخلفية للأجسام إضافة

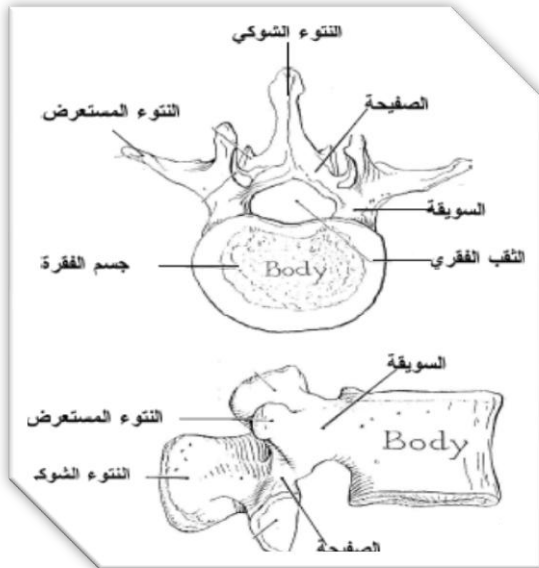
إلى الأقراص الفقرية الداخلية مسارا أو ممرا واقيا

للحبل الشوكي وأوعية الدم المتصلة يعرف بالقناة

الفقرية (بدر، 1991) .

الشكل (1) التركيب الفقري للعمود الفقري يحدد خمس

مناطق منه



الشكل (2) تركيب الفقري كما شوهد في الفقرة

الصدرية الوسطى

8-أنواع الفقرات :

1.الفقرات العنقية

تعرف منطقة الرقبة للعمود الفقري بالفقرات العنقية. وتتألف تلك المنطقة من سبع فقرات، من الفقرة العنقية الأولى إلى الفقرة العنقية السابعة (من الأعلى إلى أسفل). تحمي هذه الفقرات جذع المخ والحبل الشوكي، وتدعم الجمجمة، وتسمح بنطاق عريض من حركات الرأس.

تسمى الفقرة العنقية الأولى أطلس. تتخذ أطلس شكلاً حلقياً وتعمل على دعم الجمجمة. وتسمى الفقرة العنقية الثانية المحور. وهي دائرية الشكل ذات بنية وتدنية غير حادة (تدعى النتوء سني الشكل أو "السن") تبرز لأعلى داخل حلقة الأطلس. وتتيح كل من أطلس والمحور للرأس بالدوران والانثناء. وتتخذ الفقرات العنقية الأخرى (من الثالثة إلى السابعة) شكلاً صندوقياً ذي نتوءات شوكية صغيرة (نتوءات تشبه الأصابع) تمتد من خلف الفقرة (الدور، 1986)

2.الفقرات الصدرية

يوجد تحت آخر الفقرات العنقية 12 فقرة تشكل الفقرات الصدرية. ويطلق عليها الفقرة الصدرية الأولى وحتى الثانية عشر (من الأعلى إلى أسفل). وتعتبر الفقرة الصدرية الأولى عشر هي الأكبر. وتتميز الفقرات الصدرية بكونها أكبر حجماً مقارنةً بأصغرها بينما الفقرة الثانية وبالإضافة إلى النتوءات الشوكية الأطول، تضيف بالعظام العنقية وبنوءات شوكية أطول. وصلاتها بالأضلاع إلى الفقرات الصدرية مزيداً من القوة. وتجعل هذه البنى الفقرات الصدرية أكثر ثباتاً من الفقرات العنقية أو القطنية. وعلاوة على ذلك، يحد القفص الصدري ونظام الأربطة من نطاق حركة الفقرات العنقية ويحمي العديد من الأعضاء الحيوية.

3.الفقرات القطنية

تتكون الفقرات القطنية من 5 فقرات يطلق عليها اختصاراً L1 إلى L5 (الأكبر) كما إن حجم وشكل كل فقرة قطنية مصمم لحمل معظم وزن الجسم. ويلاحظ أن كل عنصر بنائي في

الفقرات القطنية أكبر، وأعرض، وأكثر امتداداً من المكونات المماثلة في المناطق العنقية والصدريّة.

تمتلك الفقرات القطنية نطاق حركة أكبر من الفقرات الصدريّة، ولكنه أقل من الفقرات العنقية. وتسمح المفاصل الوجيهية القطنية بحركة ثني وبسط كبيرة ولكن لا تسمح سوى بدوران محدود.

4. الفقرات العجزية

يقع العجز خلف الحوض. ويتشكل العجز من خمسة عظام (يطلق عليها اختصاراً S1 حتى S5) مندمجة مع بعضها في شكل مثلثي. ويقع العجز بين عظمتي الورك ليوصل بين العمود الفقري والحوض. وتتمفصل (تتحرك) الفقرة القطنية الأخيرة (L5) مع العجز. ويوجد تحت العجز مباشرة خمس عظام إضافية، مندمجة مع بعضها البعض مكونة العصعص.

5. الحوض والجمجمة

على الرغم من أن الحوض والجمجمة لا يعتبران نموذجياً جزءاً من العمود الفقري، إلا أنهما تركيبتان تشريحيّتان ترتبط ارتباطاً بينياً وثيقاً مع العمود الفقري، ولهما أثر كبير على توازن المريض. (الدور، 1986)

9- انحناءات العمود الفقري :

عند النظر إلى العمود الفقري السليم من الأمام (المستوى الإكليلي) فإنه يبدو مستقيماً. (يعرف الانحناء الجانبي للعمود الفقري بالجنف). وعند النظر إليه من الجانب (المستوى السهمي) يظهر للعمود الفقري الناضج أربعة انحناءات مميزة. وتوصف هذه الانحناءات بالحدابية .

أما الانحناء الحدابي فهو انحناء محدب في العمود الفقري (أي أن الجزء المحدب يتجه ناحية الجزء الخلفي من العمود الفقري). وتتنمي انحناءات الفقرات الصدرية والعجزية إلى النوع الحدابي .

وبالنسبة للانحناء الأعمس فهو مقعر (أي أن التقعر يتجه ناحية الجزء الخلفي من العمود الفقري) ويوجد في المستويات العنقية والقطنية من العمود الفقري (الرحمان، 2000).

10- العضلات العامة على العمود الفقري :

إن العضلات الموجودة في جسم الإنسان تقوم بوظائف مهمة ومختلفة " فالأداء الحركي أو المحافظة على أي وضع يتخذه الجسم ضد القوى الخارجية يتطلب قدرا من القوة يتناسب من حيث المقدار والاتجاه

ونقطة التأثير مع نوع الواجب البيوميكانيكي المطلوب وهدفه، ونادرا ما يوجد من الواجبات البيوميكانيكية سواء ميكانيكية (حركية) أو ستاتيكية (ثابتة) واجب واحد تشترك فيه مجموعة عضلية إذ أن معظم الواجبات الحركية تشترك في أدائها أكثر من مجموعة عضلية. ويمكن تلخيص وضائق العضلات العاملة على العمود الفقري في ما يلي (السلام، 1995)

1. العضلات الأساسية الحركية: هي تلك العضلات التي تكون مسؤولة عن إنتاج الحركة بشكل مباشر و تشترك مجموعات عضلية معها ولكن بصورة أقل فتسمى بالعضلات المساعدة.

2. العضلات المحايدة: هي تلك العضلات التي تنقبض لمنع التأثير غير المرغوب في العضلات الحركية.

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

4. العضلات المثبتة أو الساندة: هي العضلات التي تتقبض استاتيكية (انقباض ثابت) لإسناد جزء من أجزاء الجسم ضد القوى الناتجة من انقباض مجموعة عضلية أخرى من شد الجاذبية الأرضية.

إن عمل هذه العضلات في جسم الإنسان بهذه الطريقة يوفر للجسم الاتزان في العمل العضلي في حالة الثبات والحركة وتحافظ على القوام الطبيعي المنتصب (السلام، 1995).

11- التمرينات العلاجية:

العضلات تكسو العظام وتتصل العضلات بالعظام من ناحية بواسطة ألياف عضلية رخوة تسمى بمنشأ العضلة، وهي التي تمثل الطرف الثابت للعضلة، وقد يكون للعضلة أكثر من منشأ أو رأس (مثل العضلات ذات الرؤوس العضدية، العضلة ذات الرؤوس الفخذية). حيث يعمل عصب العضلة على انقباضها وانبساطها وتغذيتها أيضا بالإضافة إلى سريان الأوعية الدموية والليمفاوية الخاصة بها، وأي خلل في العصب يؤثر على نمو وحركة العضلة من الطرف الآخر بعظمة أخرى بواسطة رباط ليفي قوي أبيض اللون، وهو الجزء المتحرك بالعضلة ويسمى (بوتر العضلة) أو اندغام العضلة، وبين منشأ واندغام العضلة يوجد المفصل الذي يتحرك عنده العظام عند إثارة العضلة في عمليتي الانقباض والانبساط كنتيجة للإثارة العصبية الواصلة للعضلة عن طريق الأعصاب المتصلة بها. هي مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم انحراف عن الحالة الطبيعية أو علاج إصابة تؤدي إلى إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة لعضو ما بهدف مساعدته للرجوع إلى حالته الطبيعية ليقوم بوظيفته كاملة (سعد، 2000).

12- أهمية التمرينات العلاجية:

1. التأثير على الجهاز العضلي:

تساعد على إمداد العضلات بالدم المحمل بالأكسجين حيث تتسع الأوعية الدموية وتزداد تغذيتها. كما ترفع من درجة حرارة العضلات وتنشط الغدد الغرقية كما تعمل على مطاطية العضلات.

2. التأثير على الجهاز العظمي والمفاصل:

أ - تزيد من مرونة المفاصل والمدى الحركي للمفصل.

ب - تزيد تغذية العظام فتتمو بشكل سليم.

3.التأثير على القلب والدورة الدموية:

أ -تقوي من كفاءة القلب كما تقوي جدران القلب وتزداد سمكها وتزداد كمية الدفقة القلبية.

ب- زيادة كمية الدم المتدفق في الشرايين والمتجه للعضلات.

ت- يزداد سمك الأوعية الدموية واتساعه وتقوي الصمامات الموجودة بالشرايين والأوردة.

4.التأثير على الجهاز التنفسي:

أ -يزداد اتساع الراتين وتقوي العضلات التنفسية .

ب- تحسين عملية تبادل الغازات في الرئة.

ت- يزداد التنفس عمقا وسرعة وبالتالي تغذي العضلات دائما بال الأكسجين الذي يحمله الدم.

5.التأثير على الجهاز العصبي:

أ -تحسين عملية الكف والإثارة للعضلات.

ب تزداد كفاءة توصيل الإشارة العصبية (توفيق، 2003).

13-أقسام التمرينات العلاجية:

أ -تمرينات إرادية:-

يقوم بها الشخص بنفسه دون الحاجة للمساعدة أو وسائل خارجية.

ب - تمرينات غير إرادية:-

والتي يقوم بها الشخص بتأثير شخص آخر أو جهاز ضد مقاومة وقد تكون

قسرية (الشاطني، 1992).

الفصل الثاني

1-تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (الشاطئي، 1992).

2-أنواع الصفات البدنية:

2-1-القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات

المختلفة (خارجية ، داخلية) ومقاومتها (ياسين محمود عوض الشاططي عوض البسيوني فيصل، 1992).

2-1-1-أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية

البدنية و الرياضية :

أ . القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب . سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج . تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (حماد, مفتي إبراهيم،

1993).

2-1-2-تنمية القوة عند الأطفال (9 - 12 سنة)

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ

الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و

لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش "

الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة (weineck، 1985).

2.2. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » (ياسين محمود عوض الشاططي عوض البسيوني فيصل، 1992).

2-2-1- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »

(حماد، مفتي إبراهيم، 1993)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل

على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية (Weineck Jurgen ، 1986).

2-2-2- تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري (E.Hahn، 1981).

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب (Jurgen weinech، 1986).

2-3- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد

للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس» (ياسين محمود عوض الشاططي عوض البسيوني فيصل، 1992).

-2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة⁽¹⁾.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية

الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب « (ياسين محمود عوض الشاطاطي عوض البسيوني فيصل، 1992).

2-4- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن « (ياسين محمود عوض الشاطاطي عوض البسيوني فيصل، 1992) ، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (تشارلز يوتشر ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح . ، 1964) و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2-4-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع

تغيير الاتجاه (أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، 1980).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، و بالتكرار تصبح

هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و

يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي

فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من

خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (تامر محسن

واثق تاجي ، 1976).

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية (قاسم حسن حسين ، قيس

ناحي عبد الجبار ، 1984).

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (حماد, مفتي إبراهيم،
1993):

2-4-2- تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - relmemtS - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984).

2-5- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة ، « (ياسين محمود عوض الشاططي

عوض البسيوني فيصل، (1992) بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984).

2-5-1-أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (صالح السيد قدوس ، 1977).

ب . التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة .

2-5-2-تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي

لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984) .

الفصل الثالث

1 مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12 سنة):

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (عبد الرحمان عساوي، 1992).

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز يبدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب (سعد جلال، 1991).

2- مميزات الطفولة (9-12 سنة):

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالالتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية (محمد مصطفى زيدان، 2001).

3- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

3-1- النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشي والكلام والملبس جديد عليه (ياسين محمود عوض الشاططي عوض البسيوني فيصل، 1992).

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب، ويتبعها بكل دقة، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها (سيد محمد غنيم، 1976).

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة يبدو في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا وإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والالتزان، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب، ويقتنع إذا كان مخطأ، كذلك يتغير موضوع الغضب، فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته، أي بمعنى الأمور المعنوية (سيد خيرى، 1976).

3-2- النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد، وبنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع.

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل عدة، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي و الوزني، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولا وأثقل وزنا من الذكور (سيد خيرى، 1976).

تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل).

3-3-النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العينية (7 - 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها.

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو معرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية:

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير.

مثال إذا كان : $4 = 2+2$

إن : $2 = 2-4$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية.

ولخص "روبرت فيجر ست" مطالب النمو فيما يلي:

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

- تعلم الدور الاجتماعي للملائم للطفل.

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.

- اكتساب الاستقلال الذاتي (محمد عبد الرزاق شفق، 1985).

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية

والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالاً فكرية أكثر استنتاجاً واستقراءاً وتطوراً، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار (عبد الرحمان الوافي، د.زيان سعيد، 2004).

3-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعاً، وفي هذه المرحلة أيضاً يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية (حامد عبد السلام زهران، 1999).

3-5- النمو الحركي:

يطرد النمو الحركي، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل، هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكناً بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي

تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل،
وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا وحيوية
ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

- العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط
الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون
ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا
النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات.

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي
للأطفال، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر
لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن
نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية.. وهكذا (حامد عبد السلام زهران، 1999).

3-6- النمو الاجتماعي:

يقدم لنا "اريك اريكسون" في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة
في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل
"فرويد" قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية
بالمجتمع.

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن
البلوغ.

والمراحل الخمسة هي:

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر).
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر).
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الـ عشرة من العمر) (محمد مصطفى زيدان، 1975).

3-7- النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم "مرحلة الطفولة الهادئة" ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة.

ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، وتنمو الاتجاهات الوجدانية. ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام والصوص.

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سينا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل (حامد عبد السلام زهران، 1999)

4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة):

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي: (خدم عوض البسيوني، 1992)

4-1- الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

4-2- الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم:

4-3- الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

4-4- الفروق الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

5- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة):

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- كثرة الحركة.
 - انخفاض التركيز وقلة التوافق.
 - صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
 - ليس هناك هدف معين للنشاط.
 - نمو الحركات بإيقاع سريع.
 - القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.
- يعتبر "ماتينيف" أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع.
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان (ليلي يوسف، 1962).

خلاصة:

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات و المتطلبات التي يجب أن تتوفر في الفئة الشبانية، نقول أن لهذه الصفات و المتطلبات مكانة هامة في حياة الطفل و نموه، لدورها الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق، وهذا مايتطلب المعرفة الجيدة لمختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني ونفسي، وذلك باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب، وتعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة من أنسب الراحل للتعلم الحركي وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى تعلم المهارات الحركية و يتحسن لديه التوافق العضلي و العصبي.

الباب الثاني

الفصل الأول

1-منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي. تم تنفيذ البرنامج في 13 أسبوع بمعدل حصتين في الأسبوع بما يعادل 26 حصة تدريبية.

2-عينة البحث:

تتكون من 07 تلاميذ من جنس واحد وهم ذكور، كما لهم نفس التجانس في المواصفات ونوع التحديب في العمود الفقري تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة الابتدائية بمازونة ولاية غليزان، وذلك خلال السنة الدراسية الحالية 2016/2015

3-مجالات البحث:

3-1-المجال البشري:

أجري البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية من 9 إلى 12 سنة.

3-2-المجال الزمني:

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم 2015/10/06 . تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح في الفترة الممتدة 2015/10/11 إلى 2016/06/10 ، وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم سبت و ثلاثاء، في الفترة المسائية.

3-3-المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح بساحة المدرسة.

4-الضبط الإجرائي متغير البحث: إن أي موضوع من الموضوعات الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع

4-1- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة، و في دراستنا المتغير المستقل البرنامج التأهيلي المقترح.

4-2- المتغير التابع : هو نتيجة المتغير المستقل ، و في هذه الدراسة المتغير التابع هو

- درجة التحذب.

- صفة المرونة.

- صفة التوازن.

5-أدوات البحث:

لقد تطلب انجاز هذا البحث استخدام بعض الأدوات التالية:

-المصادر و المراجع العربية و الأجنبية: قصد الإحاطة الكلية و الإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالب بالإعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر و مراجع باللغتين العربية و الأجنبية زيادة على شبكة الانترنت ،كما تم الإستعانة بالدراسات السابقة .

المقابلات الشخصية: قام الطالب بإجراء مقابلات شخصية مع بعض الاطباء المختصين في المجال وذلك للتعرف على طبيعة وأهداف البرنامج المقترح.

-التجربة الاستطلاعية : من أجل تقادي الأخطاء و كشف جوانب و صعوبات البحث.

-العقاد الرياضي: تطلب تنفيذ الوحدات التعليمية الوسائل التالية:(كرة اليد، كرة الطائرة، العصا،ميقاتي، صفارتان.

-جهاز الأشعة السينية **rayon.x** : استعمل هذا الجهاز من اجل التقاط الصور الشعاعية.

-استمارات تسجيل درجات تحذب العمود الفقري.

6-الدراسات الاستطلاعية:

خلال الفترة 2015/10/11 إلى 2016/06/10 تمت الدراسات الاستطلاعية بتوفير أدوات القياس والتأكد من صلاحيتها.

نتائج الدراسات الاستطلاعية

اكتشاف معانات مجموعة من التلاميذ من بعض انحرافات العمود الفقري و التشوهات القوامية.

6-1- الدراسات الأساسية:

قام الطالب بتحكيم اختبارات تحذب العمود الفقري واختبار المرونة التوازن، وذلك بإجراء مقابلات شخصية مع بعض الاطباء المختصين في المجال للتعرف على طبيعة وأهداف البرنامج المقترح.

وقد تم استعراض هذه الاختبارات يمكن استخدامها للكشف عن تحذب العمود الفقري لدى تلاميذ لمرحلة الابتدائية وقد وقع الاختبار على الاختيارات التالية:

اختبار المرونة الديناميكية.

اختبار التوازن.

جهاز الأشعة السينية rayon.x.

6-3- الاختبارات و القياسات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث قل البدا بتنفيذ البرنامج التأهيلي وذلك لتحديد درجة تحذب العمود الفقري عن طريق زاوية فيركسون وذلك لقياس بعض الصفات البدنية (المرونة والتوازن) لدى عينة البحث قبل التدريب .وقد تم استخدام أجهزة القياس التالية:

6-3-1- قياس درجة التحذب لعمود الفقري أو لزاوية فيركوس عن طريق الأشعة السينية

الغرض من الاختبار: قياس درجة التحذب للعمود الفقري.

بعد إن تم اختيار العينة وأخذهم إلى المؤسسة العمومية الاستشفائية مازونة لاطقاط الصورة الشعاعية لهم قام فريق العمل بالمستشفى برفع الجهاز من الوضع الموازي للأرض إلى الوضع العمودي وبعدها تم إدخال طالب خلف الآخر لالتقاط الصورة الشعاعية لهم وكانت الصورة الأولى من الأمام (أمام الصدر) والثانية من الجانب، حيث يحتاج المصاب بتحدب العمود الفقري الوضع خاص عند اخذ الفلم الشعاعي اذالك لمنع الضغط على قمة تحذب مما يؤدي إلى اختلاف زاوية التحذب وهذا يتم باستخدام الطرقتين الآتيتين:

1. وقوف المريض وظهره ملاصق لجهاز الأشعة و الذراعين متدلية غالى الأسفل والرأس ملاصق للجهاز لأخذ صورة العمود الفقري من الأمام لملاحظة وضع الانحراف أثناء الوقوف من الأمام.

2. الوقوف الجانبي للمريض بحيث يكون احد جوانب الجسم ملاصق للجهاز والذراعين بوضع الثني وقوف الرأس بحيث يؤدي إلى تخفيف ضغط على العمود الفقري وبقائه بالوضع الطبيعي، وتعد هذه الطريقة أدق في تحديد مقدار التحذب للعمود الفقري. بعد أن تم التقاط الصور الشعاعية قام الدكتور مع الباحث بوضع الصور الشعاعية في اللوحة المضيئة لكل طالب لمعرفة درجة التحذب أو زاوية فركسون عن طريق القياس بواسطة المسطرة والمنقلة و تتألف طريقة فركسون مما يلي:

تعين الفقرة على الصورة الشعاعية التي يكون فيه التحذب على أشده ما بين الفقرة (7.6.5) ثم تأشر نقطة وسطية فيه بعد قياس القطر الأمامي الخلفي، وبعدها نقوم بتعيين ثلاث فقرات أعلى وثلاث فقرات أسفل الفقرة ذات التحذب الشديد أو تعيين الفقرات العليا والسفلى التي تكون بدون انحراف ضمن المنحنى الطبيعي للعمود الفقري.

نقوم بتأشر النقطة الوسطية في أعلى الفقرة العليا من الفقرات الثلاثة التي تعلو الفقرة المعينة أو الفقرة الأعلى منها مباشرة ونقطة وسطية في وسط الفقرة السفلى.

نرسم خط من المنقطة الوسطية للفقرة الوسطى المنحنية التي فيها التحدب شديد إلى النقطة الوسطية العليا ومن ثم نرسم خط من النقطة الوسطى أو إلى النقطة الوسطية الوسطى أو إلى النقطة الوسطية السفلى، ويتم قياس زاوية التحدب على امتداد الخط السفلي والخط العلوي عن طريق المنقلة والمسطرة وتسمى هذه الزاوية بزاوية فركسون (2001,311, Lousi).

إن الخطين العمودين المتقاطعين من السطح العلوي للفقرة العليا وسطح الخط السفلي للفقرة السفلية هما خطان المنحنيات في العمود الفقري ويسميان بخط فركسون (TERRY, 2001)

6-3-2-اختبارات المرونة الدينامكية

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الدينامكية (ثني وتدوير العمود الفقري).

الأدوات: ساعة إيقاف حائط.

موصفات الأداء: يرسم علامة (X) على نقطتين هما:

1. على الأرض بين قدمي المختبر.

2. على الحائط خلف ظهر المختبر في المنتصف.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصبع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع حاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ثم بمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة (X) خلف الظهر، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في 30 ثا مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف لظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال 30 ثانية

توجيهات عامة:

1. يجب إتباع السلسلة المحددة للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات.

2. يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء.

3. يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء.

3-6-3- اختبار التوازن:

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات : ساعة إيقاف جهاز وهو عبارة عن لوح من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعه 20 سنتمتر وطولها 60 سنتمتر وسمكها 3 سنتمترات.

مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالوقوف حول حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث طولية على العارضة هذا ويوضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرج التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ويستمر في الاتزان فق العارضة أكبر وقت ممكن.

التسجيل:

يسجل للمختبر المدة التي يستطيع من خلالها الاحتفاظ بالتوازن فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.

7- الشروط العلمية للأداة:

7-1- ثبات الاختبارات:

يشير مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار يدل على مدى إستقرار ظاهرة معينة في مناسبات عدة، و يضيف أن ثبات الاختبار يعني مدى دقة و إستقرار نتائج الاختبار. و قد قام الطالب بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 07 تلاميذ من مدرسة علي بكير بمازونة، و بعد أسبوع و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج إستخدم الطالب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية 06، و وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس هي أكبر من القيمة الجدولية، مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة و الثبات.

7-2- صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار إستخدم الطالب معامل الصدق الذاتي بإعتباره صدق الدرجات والذي يقاس بحساب الجذر الربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول التالي عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة الحرية 6، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

الاختبارات/ الدراسات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
درجة تحذب العمود الفقري	07	06	0.95	0.96	0.05	0.6
التوازن			0.95	0.96		
المرونة			0.82	0.89		

الجد

ول رقم "1" بين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

7-3-موضوعية الاختبارات:

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قل المختبرين عند تطبيقها واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية.

8-الوسائل الإحصائية: إن الهدف من إستعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعد في التحليل و التفسير و الحكم، و من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

8-1-الوسط الحسابي :

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

حيث س-: يمثل المتوسط الحسابي.

ن : عدد القيم .

ان المتوسط الحسابي ضروري لحساب الانحراف المعياري.

8-2-الانحراف المعياري:

$$e = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية.

س- المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

8-3- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.

8-4- نسبة التغير:

$$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} = \text{نسبة التغير}$$

الفصل الثاني

1- عرض النتائج ومناقشتها:

1-1- عرض النتائج الاختبارات القلية والبعيدة للمتغيرات:

المرونة		التوازن		درجة تحذب العمود الفقري		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
37	20	9	2	9,75	19	1
39	22	10	2	10	21	2
39	23	11	3	10,5	22	3
40	25	12	4	11,5	24	4
41	26	13	4	12	25	5
42	27	13	5	12,25	26	6
43	27	14	6	12,75	26	7

الجدول رقم(01) يوضح القياسات القبلية والبعدية لدرجة التحذب وصفتي المرونة والتوازن.

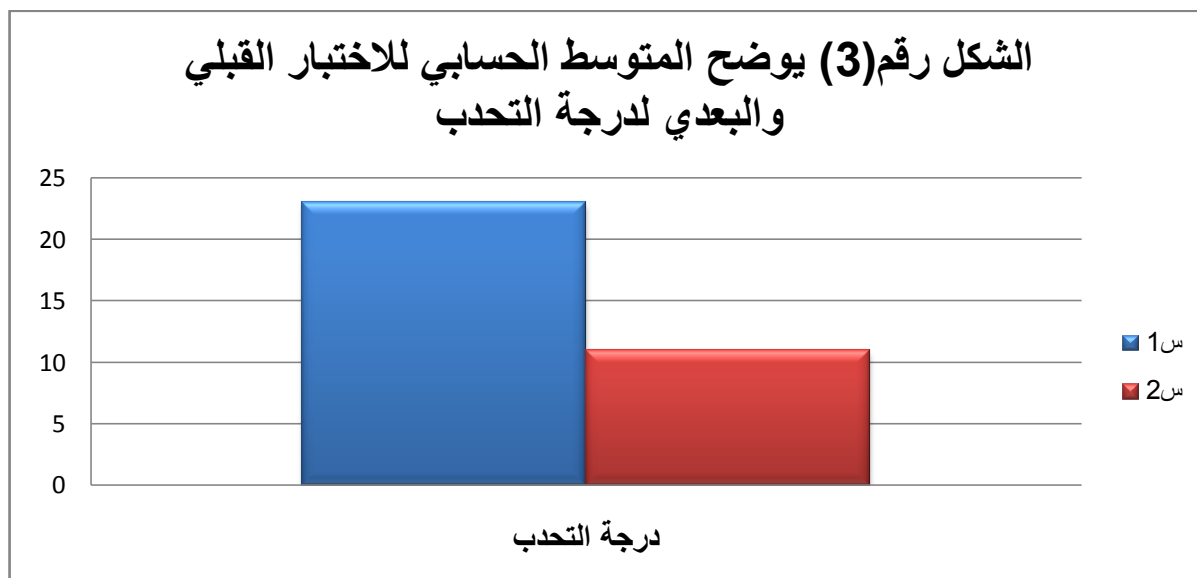
1-2- تحليل نتائج إحصاء متغير درجة التحذب:

دلالة الفروق	_____		نسبة التغير	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		إحصاء المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع2	س2	ع1	س1	
معنوي	3.60	4.125	51	1.085	11.25	2.491	23.285	درجة التحذب

الجدول رقم 2 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لدرجة التحذب.

من الجدول رقم (2) يتضح أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لمتغير درجة التحذب العمود الفقري كانت على التوالي 23.285 و 2.491 وكانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعيدة لمتغير درجة التحذب العمود الفقري كانت على التوالي 11.25 و 1.085 وقيمة ت المحتسبة 4.125 وهي أعلى من قيمة (ت)

الجدولية 3.60 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05 أي إن دلالة الفروق كانت معنوية لصالح الاختيار البعدي.



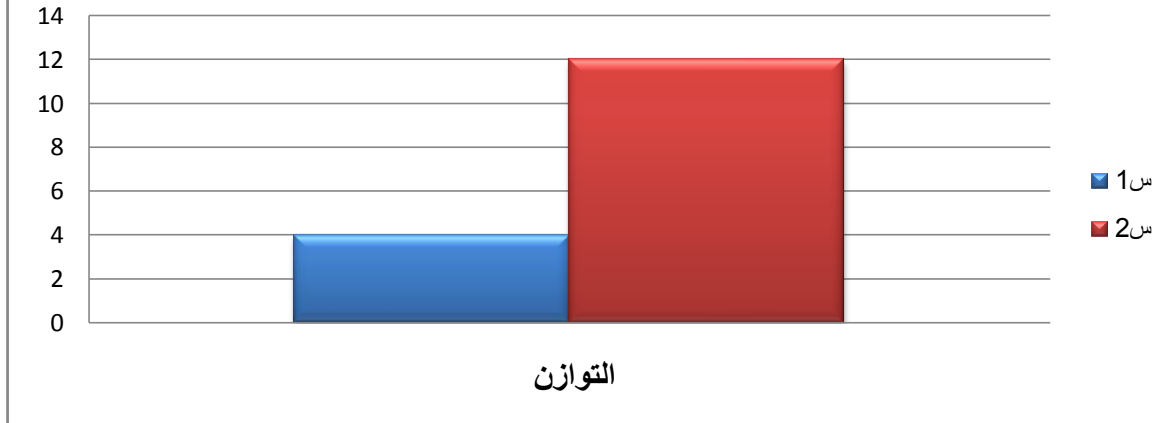
1-3- تحليل نتائج إحصاء متغير التوازن:

دلالة الفروق	ت		نسبة التغير	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		إحصاء المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع2	س2	ع1	س1	
معنوي	2.30	3.96	86	1.67	11.71	1.38	3.71	التوازن

الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير التوازن.

من الجدول رقم (3) يتضح أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لمتغير صفة التوازن كانت على التوالي 3.71 و 1.38 وكانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية لمتغير صفة التوازن كانت على التوالي 11.71 و 1.67 وقيمة ت المحتسبة 3.96 وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية 2.30 عند درجة الحرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 أي إن دلالة الفروق كانت معنوية لصالح الاختيار البعدي.

الشكل رقم(4) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لمتغير التوازن

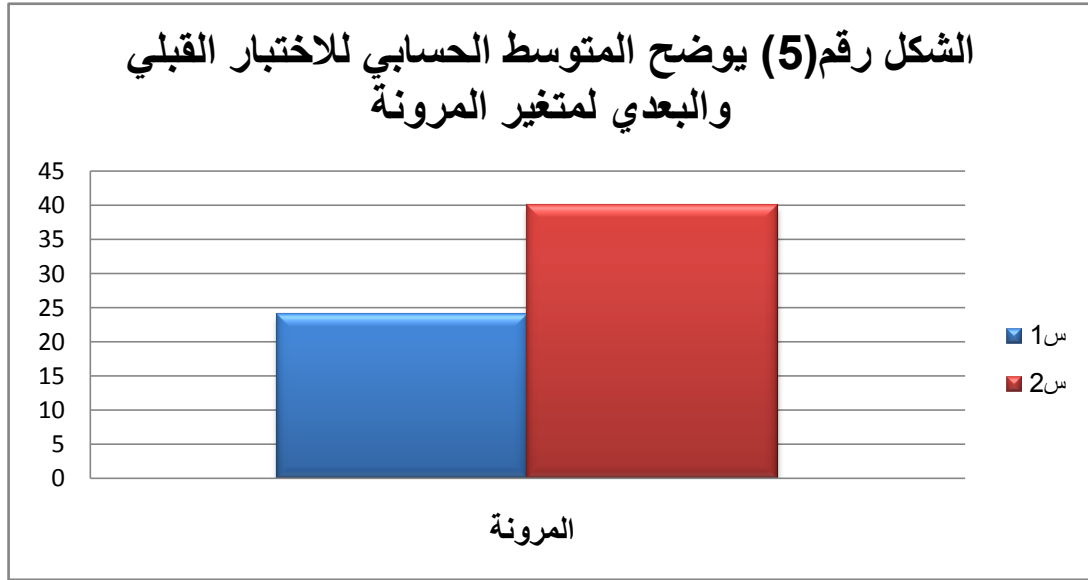


-1-4- تحليل نتائج إحصاء متغير المرونة:

دلالة الفروق	ت		نسبة التغير	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		إحصاء المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع2	س2	ع1	س1	
معنوي	2.05	3.52	65	1.88	40.14	2.49	24.25	المرونة

الجدول رقم(4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير المرونة.

من الجدول رقم (4) يتضح أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لمتغير صفة المرونة كانت على التوالي 24.25 و 2.49 وكانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية لمتغير صفة المرونة كانت على التوالي 40.14 و 1.88 وقيمة ت المحتسبة 3.52 وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية 2.05 عند درجة الحرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 أي إن دلالة الفروق كانت معنوية لصاح الاختبار



2-مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للجداول (4.3.2) والشكل البياني (5.4.3) يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي و البعدي) ولمتغير درجة تحذب العمود الفقري وصفة المرونة والتوازن لعينة البحث ، إذ ظهر تحسن واضح في زاوية فركسون أو درجة التحذب.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى ان افراد عينة البحث التزموا بتطبيق مفردات البرنامج لمدة ثلاثة اشهر والذي ادى بدوره الى الاقتراب من استقامة العمود الفقري والعكس صحيح وعلى الرغم من التمرينات الوقائية المختارة إلا أنهم تم التقليل من درجة تحذب العمود الفقري وإنّ القضاء عليها نهائيا اى استقامة للعمود الفقري غير ممكن وذلك لأنّ مدة الوحدات لم تكن كافية للتأثير أكثر من ذلك.

ونجد أنّ هناك أيضا أنه بعد عرض نتائج القياسات بالصفات البدنية نجد أنّ هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير صفة المرونة وصفة التوازن و تبين أنّ هنالك مرونة أحسن للعمود الفقري وتوازن نسبي بالنسبة للجسم مع مرور الوقت في القيام بالوحدات التدريبية لاحظنا أنّ هناك مرونة واضحة بالنسبة للعمود الفقري واتضح ذلك جليا في قيم القياسات البعدية.

ومن نتائج الدراسة تبين ان هناك تحسن فى حلة العينة وذلك من خلال التمرينات الوقائية وان العلاج في عمر اصغر للتشوهات القوامية يجعل علاجها سهلا باستخدام التمارين البدنية العلاجية.

3-الاستنتاجات:

-ان ممارسة البرنامج التأهيلي المقترح يقلل من درجة تحذب العمود الفقري لافراد عينة البحث اذ تم عمل على إرجاع بعض وظائف العمود الفقري المتأثرة بتحذب العمود الفقري إلى حالتها الطبيعية تقريبا.

- إن ممارسة البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن بعض الصفات البدنية كالمرونة و التوازن .

- إن اكتشاف تحذب العمود الفقري بالنسبة لتلاميذ المرحلة العمرية (9-12) في فترة مبكرة يمكننا من عملية تأهيلها وتقويمها بصورة صحيحة.

4-مناقشة الفرضية

مناقشة الفرضية الاولى

تأثر التمارين الرياضية المقترحة ايجابيا للوقاية من تحذب العمود الفقري المرحلة الابتدائية (9-12) سنة.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا ان هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى و البعدى لدى عينة البحث فى متغير تحذب العمود الفقري مما يدل على تحسن في تحذب العمود الفقري على اثر التمرينات الرياضية الوقائية المقسمة على مدار 13 الاسبوع.

مما نستنتج صحة الفرض القائم على ان ممارسة تمارين رياضية وقائية تساعد بنسبة ملحوظة على تعديل القوام الجسمي.

مناقشة الفرضية الثانية

تأثر الوقاية من تحذب العمود الفقري ايجابيا على بعض الصفات البدنية المرونة والتوازن عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة.

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق اختبار"ت" ستودنت ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القبلى و البعدى لصالح الاختبار البعدى مما يعنى ان الوقاية من انحرافات العمود الفقري بتطبيق برنامج المتثل فى تمارين رياضية وقائية محكمة من قبل خبراء فى

المجال يزيد في تحسين درجة صفة التوازن والمرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12).

الخلاصة

يعتقد البعض أن مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط، ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة، فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وان القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم مترابطة بعضها فوق بعض في وضع عمودي، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن.

فالقوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهرًا لائقًا، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذا القوام المشوه تنقصه هذه النواحي والطفل ذا القوام الجيد غالبًا ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكنتاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً.

ولهذا الغرض جاءت هذه الدراسة التي تهدف إلى الاهتمام بتحديد العمود الفقري وعلاج التشوهات القوامية للعينة المختارة من خلال تطبيق تمارين راضية حيث اعتمدنا في دراستنا على المعارف والمفاهيم النظرية التي تخص هذا المجال بطريقة مفصلة كما تطرقنا إلى دراسة ميدانية.

وفي هذا الباب قام الطالبان بجمع المادة الخبرية التي تصب في صميم الدراسة مقسمة إلى ثلاثة فصول حيث ضم الفصل الأول على القوام عند الطفل كو نه البذرة الأولى في بناء المجتمع مستقبلاً أما الفصل الثاني فيحتوي الصفات البدنية وأهميتها في مجال تقويم العمود الفقري والفصل الثالث تطرق الطالبان إلى دراسة المرحلة العمرية (9-12) وهي أهم مرحلة للوقاية من تحدد العمود الفقري ، أما فيما يخص الدراسة الميدانية و بعد إجراء دراسة استطلاعية حيث تم تحديد من خلالها زاوية البحث أين تطرق الباحث إلى إجراء اختبار قبلي على عينة البحث ثم تم تطبيق برنامج يتضمن تمارين رياضية علاجية لفترة زمنية

دامت 13 الأسبوع بمعدل حصتين في الأسبوع وبعد انتهاء هذه الفترة تم إعادة نفس الاختبار بنفس الموصفات والتوقيت بعد تفرغ نتائج الاختبار القبلي والبعدي ومعالجتها إحصائياً. ومن خلال ما قمنا به في هذا البحث من الدراسة النظرية إلى جانب الدراسة الميدانية ، توصلنا إلى انه يمكن الوقاية من تحذب العمود الفقري وذلك بتطبيق برنامج رياضي يحتوي على تمارين رياضية مختارة وفق نوع التشوه من طرف محكمين مختصين في هذا الميدان ، وهذا ما دل على صحة الفرضيات التي باشر بها الباحثن دراستهما بغرض التحقيق في هذا النوع من التشوهات حيث اتضح ان ممارسة التمارين الرياضية المناسبة لنوع التشوه وبطريقة عقلانية ومدروسة يساعد بدرجة كبيرة في تعديل القوام الجسمي خاصة في هذه المرحلة العمرية كما تبين الأثر الايجابي للبرنامج المطبق على عينة البحث فيم يخص صفة التوازن وخاصة المرونة فإن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد أن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجياً، وتعتبر السن (9-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري.

5-التوصيات

- في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج وضمن اهداف البحث يوصي الباحث بما يأتي
1. تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح في تقويم تحذب العمود الفقري على المدارس وذلك للحد من نسبة انتشار انحراف تحذب العمود الفقري .
 2. ضرورة الاهتمام بالقوام من قبل مدرسي التربية الرياضية في المدارس .
 3. توفير وسائل القياس والتقييم الخاصة بالقوام ، والتي تساعد في تقويم مثل هذه التشوهات.
 4. تدريب مدرسي التربية الرياضية على البرامج العلاجية الخاصة بمثل هذا التشوه والتشوهات الأخرى .
 5. نشر الوعي بين طلبة المدارس لإتباع العادات الصحية السليمة والوقوف والجلوس وتوعيتهم بأن مثل هذه الانحرافات هو نتائج تراكمي للعادات الخاطئة.
 6. اجراء المزيد من البحوث والاختبارات على انحرافات العمود الفقري .

قائمة المصادر و المراجع

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1 - قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار . (1984). *كمونات الصفات الحركية* .
العراق :مطبعة الجامعة بغداد.
- 2 - حامد عبد السلام زهران . (1999). *علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة* . القاهرة : عالم
الكتب .
- 3 - صالح السيد قدوس . (1977). *الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة* . دار الفكر
العربي ط. 1
- 4 - قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار . (1984). *كمونات الصفات الحركية* .
مطبعة الجامعة بغداد.
- 5 - قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار . (1984). *مكونات الصفات الحركية* . بغداد
:مطبعة الجامعة .
- 6 - أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب . (1980) . *التدريب الدائري* . مطبعة علاء بغداد.
- 7 - الخضري ، ف . (1997). *الطب الرياضي في موضوعاته المختلفة ، الجزء الاول* .
بيروت، لبنان : دار العلوم العربية.
- 8 - الدور ، ق . ا . (1986). *علم التشريح* . 2.العراق :مطبعة جامعة صلاح الدين.
- 9 - الرحمان ، ق . ع . (2000). *ملزم علم التشريح للصف الاول* . الموصل :كلية التربية
الرياضية.
- 10 - الرحيم ، ع . ا . (1983). *مبادئ علم التشريح ط 3* .العراق : دار الحرية لطباعة بغداد .
- 11 - السلام ، ح . م . (1995). *القوام السليم للجميع ط 1* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 12 - الشاطي ، م . ع . (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية* . ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائرية .

- 13 - بدر، ع. م. (1991). *اساسيات علم التشريح*. عمان: دار الفكر العربي .
- 14 - تامر محسن واثق تاجي (1976). *كرة القدم و عناصرها الأساسية*. بغداد: المطبعة الجامعية.
- 15 - تشارلز يوتشر ترجمة الدكتور حسن معوض ، د /كمال صالح (1964) . .أسس *التربية البدنية*. القاهرة : مكتبة الانجلو مصرية.
- 16 - توفيق، ف. ع. (2003). *اهمية التمارينات البدنية في علاج التشوهات القوامية* . الاسكندرية: دار الوفاء الدنيا الطباعة والنشر.
- 17 - حماد، مفتي إبراهيم. (1993). *بناء فريق كرة القدم*. دار الفكر العربي ، ط. 1.
- 18 - خدم عوض البسيوني (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. لجزائر: دار المطبوعات الجزائر .
- 19 - سعد جلال (1991). *الطفولة والمرافقة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20 - سعد، ص. ب. (2000). *القوام وسبل المحافظة عليه*. دار زهران للنشر والتوزيع.
- 21 - سيد خيرى (1976). *النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع*. الكويت: مطبعة حكومة الكويت.
- 22 - سيد محمد غنيم (1976). *النمو النفسي من الطفل إلى الراشد*. مصر: عالم الفكر طباعة.
- 23 - عبد الرحمان الوافي، د.زيان سعيد (2004). *النمو من الطفولة إلى المراهقة*. الخنساء للنشر والتوزيع.
- 24 - عبد الرحمان عساوي (1992). *سيكولوجية النمو -دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 25 - فراج عبد الحميد توفيق (2005). *اهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية* . الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .

26 -لؤي غانم الصميد علي رشاقة القوام .(2002). *الاصدارط* .Iدار الفكرالعربي للطباعة والنشر .

27 -ليلي يوسف .(1962). *سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية* .القاهرة :مكتبة الاجلو
مصرية.

28 -محمد عبد الرزاق شفق .(1985). *إدارة الصف المدرسي* .القاهرة :دار الفكر العربي.

29 -محمد مصطفى زيدان .(1975). *دراسة سيكولوجية الطفل* .الجزائر :ديوان المطبوعات
الجامعية.

30 -محمد مصطفى زيدان .(2001). *علم النفس الاجتماعي* .الجزائر :ديوان المطبوعات
الجامعية.

31 -ياسين محمود عوض الشاطاطي عوض البسيوني فيصل .(1992). *نظريات و طرق
التربية البدنية و الرياضية* .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

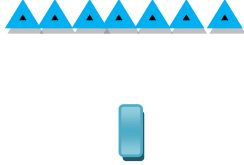

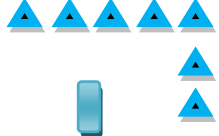
2-قائمة المراجع باللغة الفرنسية:


1. Jurgen Weineck. (1986). *manuel d'entrainement*. paris: édition vigot.
2. Jurgen weinech. (1986). *manuel d'entrainement*. paris: édition vigot.
3. weineck, J. (1985). *Biologie du sport*. Paris: Edition vigot.
4. E.Hahn. (1981). *entrenement Sportif de l'enfan*. paris: édition vigot

الملاحق

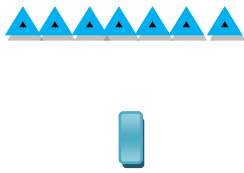


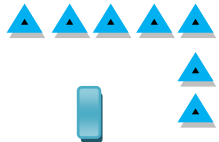
1- البرنامج التأهيلي المقترح :

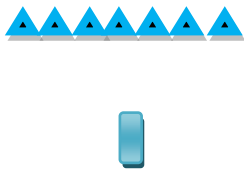

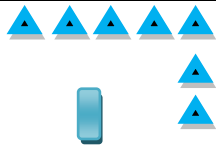
مذكرة رقم 01

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد		10	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين -المحافظة على التنفس المستمر -التركيز على الوقوف المستقيم للجسم -استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه		20	التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 5-6 مرات. التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 5-6 مرات التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 3-5 مرات	- مدى التأقلم مع الحركة	مرحلة التعلم
		5	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحبة الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين		10	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل -إدخال الرأس مابين الذراعين -التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام		20	التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 4-5 مرات الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 3-5 مرات وتكون فترة الراحة كافية تستغل للاسترخاء التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الي اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذع و البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 4-5 مرات	-حركية مرونة عضلات الظهر -تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل	مرحلة التعلم
		5	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين		10	-الاصطفاف -ركض اعتيادي مع دوران الذراعين للخلف والأمام -تمارين خاصة بتنشيط عضلات الجسم و تهيئة جميع المفاصل لعبة: تمرير الكرة في كل الاتجاهات	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-محاولة جذب الرجلين الى الأمام عالياً أبعد نقطة ممكنة -رفع الرأس للخلف بالمحافظة على التوازن		20	التمرين الأول: الاستلقاء على البطن مسك الرجلين باليدين مع رفع الرأس للخلف و محاولة جذب الرجلين تدوم فترة الأداء من 3-6 ثا ويكرر التمرين 3-5 مرات فترة الراحة تستغل للاسترخاء التمرين الثاني: من نفس الوضعية للتمرين الأول ولكن مسك الرجل اليمنى باليد اليسرى مع مد الرجل اليسرى الى الخلف و اليد اليمنى الى الأمام ورفع الرأس نسبياً الى الأعلى يدوم 3-6 ثا ويكرر من 3-5 مرات وتكون فترة الراحة كافية تستغل للاسترخاء التمرين الثالث: الاستلقاء على البطن و الرجلين ممدودتان الارتكاز على الكتفين مع رفع الكتفين و منطقة الجذع الأعلى مع بقاء الركبتين و القدمين على الأرض يدوم 3-5 ثا ويكرر من 3-4 مرات	-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري	مرحلة التعلم
		5	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

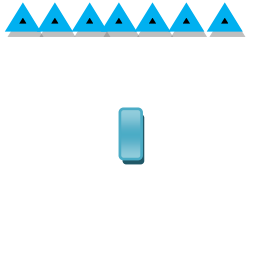

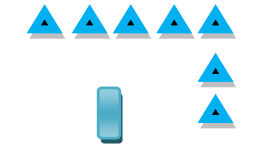
معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد		10	-الاصطفاف -ركض حر داخل ملعب مصطحب بتمارين متنوعة تركز على تهيئة مفاصل و عضلات الجسم - تمارينات الإطالة	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
- التركيز على استقامة الرجلين -بروز الصدر للأسفل امتداد الرأس أماما -محاولة مد الذراعان الى أبعد ما يمكن	 	20	التمرين لأول الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدان والذراعان عاليا ممسكتان بعضا ،ثني الجذع الى الأسفل أمام و محاولة لمس بالعصا القدمين و العودة الى الوضع السابق تدوم فترة الأداء من 5-6 ثا ويكرر من 5-6 مرات مع فترة الراحة . التمرين الثاني: الوقوف في وضع الاستعداد و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ممسكتان بعضا ثني الجذع الى الجانب و الضغط الميل الى الجهة الأخرى و الضغط. التمرين الثالث: من وضع الوقوف خطوة الى الأمام على رؤوس الأصابع الرجل الخلفية مد الجذع عاليا .الذراعان ممدودتان عاليا الى الأمام	-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري	مرحلة التعلم
		5	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد		10	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-التركيز على الوقوف السقيم للجسم -المحافظة على التنفس المستمر -التركيز على الوقوف السقيم للجسم -استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه		20	التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 5-6 مرات. التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 5-6 مرات التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 3-5 مرات	- مدى التأقلم مع الحركة	مرحلة التعلم
		5	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

مرحل تعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	التشكيلات	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	10		-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين
مرحلة التعلم	-حركية مرونة عضلات الظهر -تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل	التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 5-6 مرات الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 4-6 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذعو البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 5-6مرات	20		-ابقاء على ابراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل -إدخال الرأس مابين الذراعين -التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام
مرحلة التقييم	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	5		

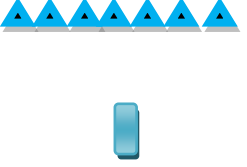

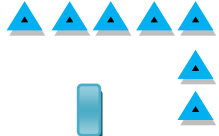
مذكرة رقم 07

مرحل تعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	التشكيلات	معايير النجاح
-----------	-------------------	---------------	-------	-----------	---------------

<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>12</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين</p> <p>-المحافظة على التنفس المستمر</p> <p>-التركيز على الوقوف المستقيم للجسم</p> <p>-استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 6-7مرات.</p> <p>التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 6-7 مرات</p> <p>التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 4-6 مرات</p>	<p>- مدى التأقلم مع الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 08

<p>معايير النجاح</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>المدة</p>	<p>وضعيات التعلم</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مرحل تعلم</p>
----------------------	------------------	--------------	----------------------	--------------------------	------------------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>12</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل</p> <p>-إدخال الرأس مابين الذراعين</p> <p>-التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر رو هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 5-6 مرات</p> <p>الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء</p> <p>التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 4-6 مرات وتكون فترة</p> <p>التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذعو البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 5-6مرات</p>	<p>-حركية مرونة عضلات الظهر</p> <p>-تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ الى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

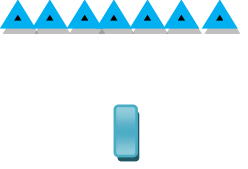

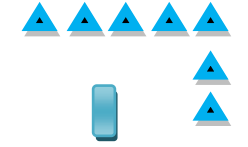
مذكرة رقم 09

<p>معايير النجاح</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>المدة</p>	<p>وضعيات التعلم</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مرحل تعلم</p>
----------------------	------------------	--------------	----------------------	--------------------------	------------------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>12</p>	<p>-الاصطفاف -ركض اعتيادي مع دوران الذراعين للخلف والأمام -تمارين خاصة بتنشيط عضلات الجسم و تهيئة جميع المفاصل - لعبة: تمرير الكرة في كل الاتجاهات</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة جذب الرجلين الى الأمام عاليا أبعد نقطة ممكنة</p> <p>-رفع الرأس للخلف بالمحافظة على التوازن</p>	  	<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الاستلقاء على البطن مسك الرجلين باليدين مع رفع الرأس للخلف و محاولة جذب الرجلين تدوم فترة الأداء من 3-6 ثا ويكرر التمرين 4-6 مرات فترة الراحة تستغل للاسترخاء</p> <p>التمرين الثاني: من نفس الوضعية للتمرين الأول ولكن مسك الرجل اليمنى باليد اليسرى مع مد الرجل اليسرى الى الخلف و اليد اليمنى الى الأمام ورفع الرأس نسبيا الى الأعلى يدوم 3-6 ثا ويكرر من 4-6 مرات وتكون فترة</p> <p>التمرين الثالث: الاستلقاء على البطن و الرجلين ممدودتان الارتكاز على الكفين مع رفع الكتفين و منطقة الجذع إلى الأعلى مع بقاء الركبتين و القدمين على الأرض يدوم 3-5 ثا ويكرر من 4-5 مرات</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الأطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

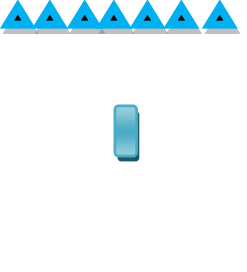

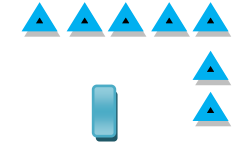
مذكرة رقم 10

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>12</p>	<p>-الاصطفاف -ركض حر داخل ملعب مصطحب بتمارين متنوعة تركز على تهيئة مفاصل و عضلات الجسم - تمرينات الإطالة</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>- التركيز على استقامة الرجلين</p> <p>-بروز الصدر للأسفل امتداد الرأس أماما</p> <p>-محاولة مد الذراعان الى أبعد ما يمكن</p>		<p>22</p>	<p>التمرين لأول الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدتان والذراعان عاليا ممسكتان بعضا.ثني الجذع الى الأسفل أمام و محاولة لمس بالعصا القدمين و العودةالى الوضع السابق ويكرر من 5-6 مرات مع فترة الراحة</p> <p>التمرين الثاني: الوقوف في وضع الاستعداد و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ممسكتان بعضا ثني الجذع الى الجانب و الضغط الميل الى الجهة الأخرى و الضغط.</p> <p>التمرين الثالث: من وضع الوقوف خطوة الى الأمام على رؤوس الأصابع الرجل الخلفية مد الجذع عاليا .الذراعان ممدودتان عاليا الى الأمام</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

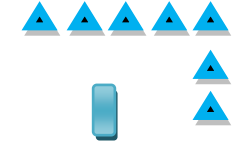
مذكرة رقم 11

<p>معايير النجاح</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>المدة</p>	<p>وضعيات التعلم</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مرحل تعلم</p>
----------------------	------------------	--------------	----------------------	--------------------------	------------------

<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>12</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين</p> <p>-المحافظة على التنفس المستمر</p> <p>-التركيز على الوقوف المستقيم للجسم</p> <p>-استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 6-7مرات.</p> <p>التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 6-7 مرات</p> <p>التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 4-6 مرات</p>	<p>- مدى التأقلم مع الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 12

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>12</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل</p> <p>-إدخال الرأس مابين الذراعين</p> <p>-التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر رو هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 5-6 مرات</p> <p>الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء</p> <p>التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 4-6 مرات وتكون فترة</p> <p>التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذع و البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 5-6مرات</p>	<p>-حركية مرونة عضلات الظهر</p> <p>-تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ الى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

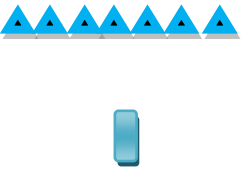

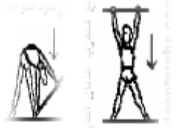
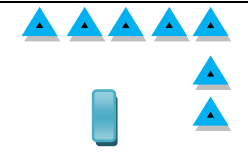
مذكرة رقم 13

<p>معايير النجاح</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>المدة</p>	<p>وضعيات التعلم</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مرحل تعلم</p>
----------------------	------------------	--------------	----------------------	--------------------------	------------------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>12</p>	<p>-الاصطفاف -ركض اعتيادي مع دوران الذراعين للخلف والأمام -تمارين خاصة بتنشيط عضلات الجسم و تهيئة جميع المفاصل - لعبة: تمرير الكرة في كل الاتجاهات</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة جذب الرجلين الى الأمام عاليا أبعد نقطة ممكنة -رفع الرأس للخلف بالمحافظة على التوازن</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الاستلقاء على البطن مسك الرجلين باليدين مع رفع الرأس للخلف و محاولة جذب الرجلين تدوم فترة الأداء من 3-6 ثا ويكرر التمرين 4-6 مرات فترة الراحة تستغل للاسترخاء التمرين الثاني: من نفس الوضعية للتمرين الأول ولكن مسك الرجل اليمنى باليد اليسرى مع مد الرجل اليسرى الى الخلف و اليد اليمنى الى الأمام ورفع الرأس نسبيا الى الأعلى يدوم 3-6 ثا ويكرر من 4-6 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على البطن و الرجلين ممدودتان الارتكاز على الكفين مع رفع الكتفين و منطقة الجذع إلى الأعلى مع بقاء الركبتين و القدمين على الأرض يدوم 3-5 ثا ويكرر من 4-5 مرات</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الأطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

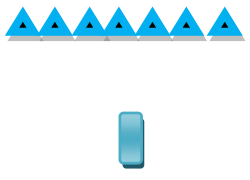

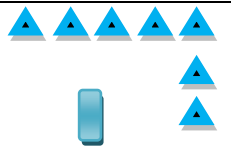
مذكرة رقم 14

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>12</p>	<p>-الاصطفاف -ركض حر داخل ملعب مصطحب بتمارين متنوعة تركز على تهيئة مفاصل و عضلات الجسم - تمرينات الإطالة</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>- التركيز على استقامة الرجلين</p> <p>-بروز الصدر للأسفل امتداد الرأس أماما</p> <p>-محاولة مد الذراعان الى أبعد ما يمكن</p>	 	<p>22</p>	<p>التمرين لأول الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدتان والذراعان عاليا ممسكتان بعضا.ثني الجذع الى الأسفل أمام و محاولة لمس بالعصا القدمين و العودةالى الوضع السابق ويكرر من 5-6 مرات مع فترة الراحة</p> <p>التمرين الثاني: الوقوف في وضع الاستعداد و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ممسكتان بعضا ثني الجذع الى الجانب و الضغط الميل الى الجهة الأخرى و الضغط.</p> <p>التمرين الثالث: من وضع الوقوف خطوة الى الأمام على رؤوس الأصابع الرجل الخلفية مد الجذع عاليا .الذراعان ممدودتان عاليا الى الأمام</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 15

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	------

					تعلم
-التسخين بدون إجهاد		12	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين -المحافظة على التنفس المستمر -التركيز على الوقوف المستقيم للجسم -استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه		22	التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 6-7مرات. التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 6-7 مرات التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 4-6 مرات	- مدى التأقلم مع الحركة	مرحلة التعلم
		7	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

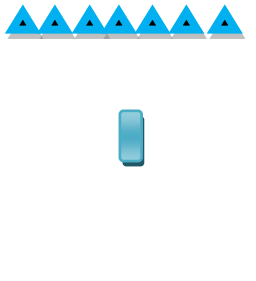

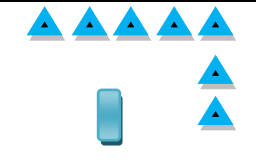
مذكرة رقم 16

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>15</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل -إدخال الرأس مابين الذراعين -التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر رو هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 6-7 مرات الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 5-7 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذعو البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 6-7 مرات</p>	<p>-حركية مرونة عضلات الظهر -تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>10</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ الى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 17

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>15</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين</p> <p>-المحافظة على التنفس المستمر</p> <p>-التركيز على الوقوف المستقيم للجسم</p> <p>-استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه</p>		<p>22</p>	<p>التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 7-8مرات.</p> <p>التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 7-8 مرات</p> <p>التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 5-7مرات</p>	<p>- مدى التأقلم مع الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>7</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 18

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

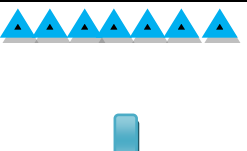
<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>15</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين</p> <p>-من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل</p> <p>-إدخال الرأس مابين الذراعين</p> <p>-التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 6-7 مرات</p> <p>الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء</p> <p>التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 5-7 مرات وتكون فترة</p> <p>التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذع البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 6-7 مرات</p>	<p>-حركية مرونة عضلات الظهر</p> <p>-تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>-مشي خفيف</p> <p>-حركات الإطالة من أثبات .</p> <p>-التحية الرياضية</p>		<p>10</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>	


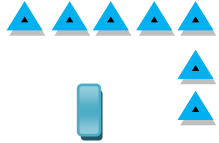
مذكرة رقم 19

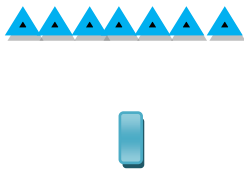

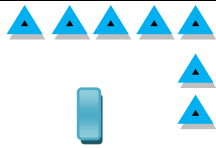
معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

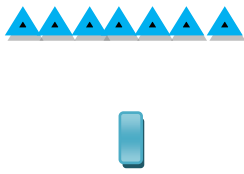

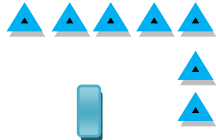
<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>15</p>	<p>-الاصطفاف -ركض اعتيادي مع دوران الذراعين للخلف والأمام -تمارين خاصة بتنشيط عضلات الجسم و تهيئة جميع المفاصل - لعبة: تمرير الكرة في كل الاتجاهات</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-محاولة جذب الرجلين الى الأمام عاليا أبعد نقطة ممكنة -رفع الرأس للخلف بالمحافظة على التوازن</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الاستلقاء على البطن مسك الرجلين باليدين مع رفع الرأس للخلف و محاولة جذب الرجلين تدوم فترة الأداء من 3-6 ثا ويكرر التمرين 5-7 مرات فترة الراحة تستغل للاسترخاء التمرين الثاني: من نفس الوضعية للتمرين الأول ولكن مسك الرجل اليمنى باليد اليسرى مع مد الرجل اليسرى الى الخلف و اليد اليمنى الى الأمام ورفع الرأس نسبيا الى الأعلى يدوم 3-6 ثا ويكرر من 5-7 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على البطن و الرجلين ممدودتان الارتكاز على الكفين مع رفع الكتفين و منطقة الجذع إلى الأعلى مع بقاء الركبتين و القدمين على الأرض يدوم 3-5 ثا ويكرر من 4-6 مرات</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الأطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>معايير النجاح</p>		<p>10</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 20

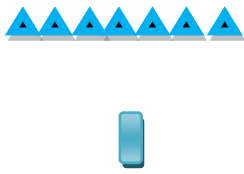


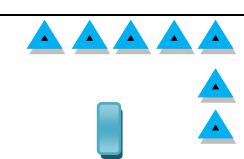
معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
<p>-التسخين بدون إجهاد</p>		<p>15</p>	<p>-الاصطفاف -ركض حر داخل ملعب مصطحب بتمارين متنوعة تركز على تهيئة مفاصل و عضلات الجسم - تمرينات الإطالة</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>

<p>- التركيز على استقامة الرجلين</p> <p>- بروز الصدر للأسفل امتداد الرأس أماما</p> <p>- محاولة مد الذراعان الى أبعد ما يمكن</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدتان والذراعان عاليا ممسكتان بعضا .ثني الجذع الى الأسفل أمام و محاولة لمس بالعصا القدمين و العودة الى الوضع السابق ويكرر من 6-7مرات مع فترة الراحة</p> <p>التمرين الثاني: الوقوف في وضع الاستعداد و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ممسكتان بعضا ثني الجذع الى الجانب و الضغط الميل الى الجهة الأخرى و الضغط.</p> <p>التمرين الثالث: من وضع الوقوف خطوة الى الأمام على رؤوس الأصابع الرجل الخلفية مد الجذع عاليا . الذراعان ممدودتان عاليا الى الأمام</p>	<p>-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية</p> <p>-البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>10</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

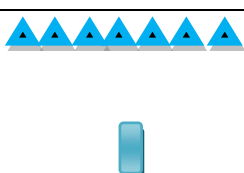
معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد		15	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين -المحافظة على التنفس المستمر -التركيز على الوقوف المستقيم للجسم -استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه		25	التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 7-8مرات. التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 7-8 مرات التمرين الثالث: نصف خطوة للأمام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 5-7مرات	- مدى التأقلم مع الحركة	مرحلة التعلم
		10	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم


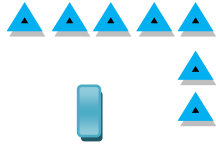
معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين		15	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل -إدخال الرأس مابين الذراعين -التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام		25	التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 6-7 مرات الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 5-7 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذعو البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 6-7 مرات	-حركية مرونة عضلات الظهر -تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل	مرحلة التعلم
		10	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين		15	-الاصطفاف -ركض اعتيادي مع دوران الذراعين للخلف والأمام -تمارين خاصة بتنشيط عضلات الجسم و تهيئة جميع المفاصل لعبة: تمرير الكرة في كل الاتجاهات	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	مرحلة التحضيرية
-محاولة جذب الرجلين الى الأمام عاليا أبعد نقطة ممكنة -رفع الرأس للخلف بالمحافظة على التوازن		25	التمرين الأول: الاستلقاء على البطن مسك الرجلين باليدين مع رفع الرأس للخلف و محاولة جذب الرجلين تدوم فترة الأداء من 3-6 ثا ويكرر التمرين 5-7 مرات فترة الراحة تستغل للاسترخاء التمرين الثاني: من نفس الوضعية للتمرين الأول ولكن مسك الرجل اليمنى باليد اليسرى مع مد الرجل اليسرى الى الخلف و اليد اليمنى الى الأمام ورفع الرأس نسبيا الى الأعلى يدوم 3-6 ثا ويكرر من 5-7 مرات وتكون فترة التمرين الثالث: الاستلقاء على البطن و الرجلين ممدودتان الارتكاز على الكفين مع رفع الكتفين و منطقة الجذع إلى الأعلى مع بقاء الركبتين و القدمين على الأرض يدوم 3-5 ثا ويكرر من 4-6 مرات	-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الاطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري	مرحلة التعلم
		10	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

مرحل تعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	التشكيلات	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	-الاصطفاف -ركض حر داخل ملعب مصطحب بتمارين متنوعة تركز على تهيئة مفاصل و عضلات الجسم - تمرينات الإطالة	15		-التسخين بدون إجهاد
مرحلة التعلم	-توسيع المدى الحركي لمفاصل الجسم بالتنسيق ما بين الأطراف السفلية والعلوية -البحث عن الوضعية الصحيحة للعمود الفقري	التمرين الأول: الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدان والذراعان عاليا ممسكتان بعضا .ثني الجذع الى الأسفل أمام و محاولة لمس بالعصا القدمين و العودةالى الوضع السابق ويكرر من 6-7مرات مع فترة الراحة التمرين الثاني: الوقوف في وضع الاستعداد و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ممسكتان بعضا ثني الجذع الى الجانب و الضغط الميل الى الجهة الأخرى و الضغط. التمرين الثالث: من وضع الوقوف خطوة الى الأمام على رؤوس الأصابع الرجل الخلفية مد الجذع عاليا . الذراعان ممدودتان عاليا الى الأمام	25	 	- التركيز على استقامة الرجلين -بروز الصدر للأسفل امتداد الرأس أماما -محاولة مد الذراعان الى أبعد ما يمكن
مرحلة التقييم	عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية	-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية	10		

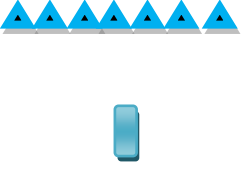
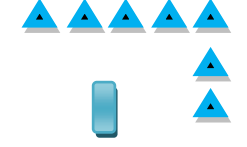
مذكرة رقم 25

مرحل تعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	التشكيلات	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية. -تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.	-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين -من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا	15		-التسخين بدون إجهاد

<p>-محاولة الاستقامة عند رفع الذراعين</p> <p>-المحافظة على التنفس المستمر</p> <p>-التركيز على الوقوف المستقيم للجسم</p> <p>-استقامة الرجلين والمحافظة على الوضعية المناسبة للظه</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الوقوف مع تشابك اليدين ومد الذراعين أمام الجسم رفع الذراعين الى أعلى الرأس مع أخذ شهيق والبقاء في الوضعية 3-4 ثا ثم الرجوع الى الوضع السابق وتكرر 7-8مرات.</p> <p>التمرين الثاني: من وضع الوقوف الرجلين منفرجتين نسبيا رفع الذراعين ممدودتين إلى أعلى الرأس ثم الرجوع إلى الوضع السابق 3-4 ثا وتكرر 7-8 مرات</p> <p>التمرين الثالث: نصف خطوة للامام وقوف على رؤوس أصابع الرجل الخلفية الذراعين الى اعلى أمام مع الشد فترة 3-4 ثا وتكرر 5-7مرات</p>	<p>- مدى التأقلم مع الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>10</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحبة الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 26

معايير النجاح	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مرحل تعلم
---------------	-----------	-------	---------------	-------------------	-----------

<p>-التسخين بدون إجهاد -محاولة تصحيح طريقة التمارين</p>		<p>15</p>	<p>-هرولة مع القيام بتمارين تسخين عضلات الجسم من الحركة رفع أحد الذراعين أماما عاليا خلفا والذراع الأخرى خلفها أسفل خلفا يؤدي التمرين بتغيير وضع الذراعين</p> <p>-من الثبات تمارين الجذع و تسخين الأطراف العليا</p>	<p>-تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية.-تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية.</p>	<p>مرحلة التحضيرية</p>
<p>-إبقاء على إبراز المنطقة الظهرية للأعلى و المنطقة القطنية للأسفل</p> <p>-إدخال الرأس مابين الذراعين</p> <p>-التركيز على الامتداد الجيد للذراع و الرجل مع النظر للأمام</p>		<p>25</p>	<p>التمرين الأول: الارتكاز على الأطراف الأربع خفض منطقة الصدر الى أسفل مع رفع منطقة الظهر الى أعلى رفع منطقة الصدر الى أعلى و خفض منطقة الظهر هكذا يكرر بالتناوب على شكل تموج فترة الأداء ما بين 5-10 ثا ويكرر 7-8 مرات</p> <p>الراحة: الاستلقاء على الظهر و الاسترخاء</p> <p>التمرين الثاني: الارتكاز على الأطراف الأربعة رفع اليد اليمنى مع الرجل اليسرى لفترة من 3-5 ثا ويكرر 6-8 مرات وتكون فترة</p> <p>التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر الركبتان مثبتتان رفع الى اعلى الجزء الاسفل من منطقة الجذعو البقاء على هذا الوضع لمدة 3-5 ثا وتكرر 7-8 مرات</p>	<p>-حركية مرونة عضلات الظهر</p> <p>-تثبيت الوضعية الصحيحة للعمود الفقري عن طريق الانقباض العضلي -التنسيق ما بين عمل</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
		<p>10</p>	<p>-مشي خفيف -حركات الإطالة من أثبات . -التحية الرياضية</p>	<p>عودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

إلى

الدكتور:

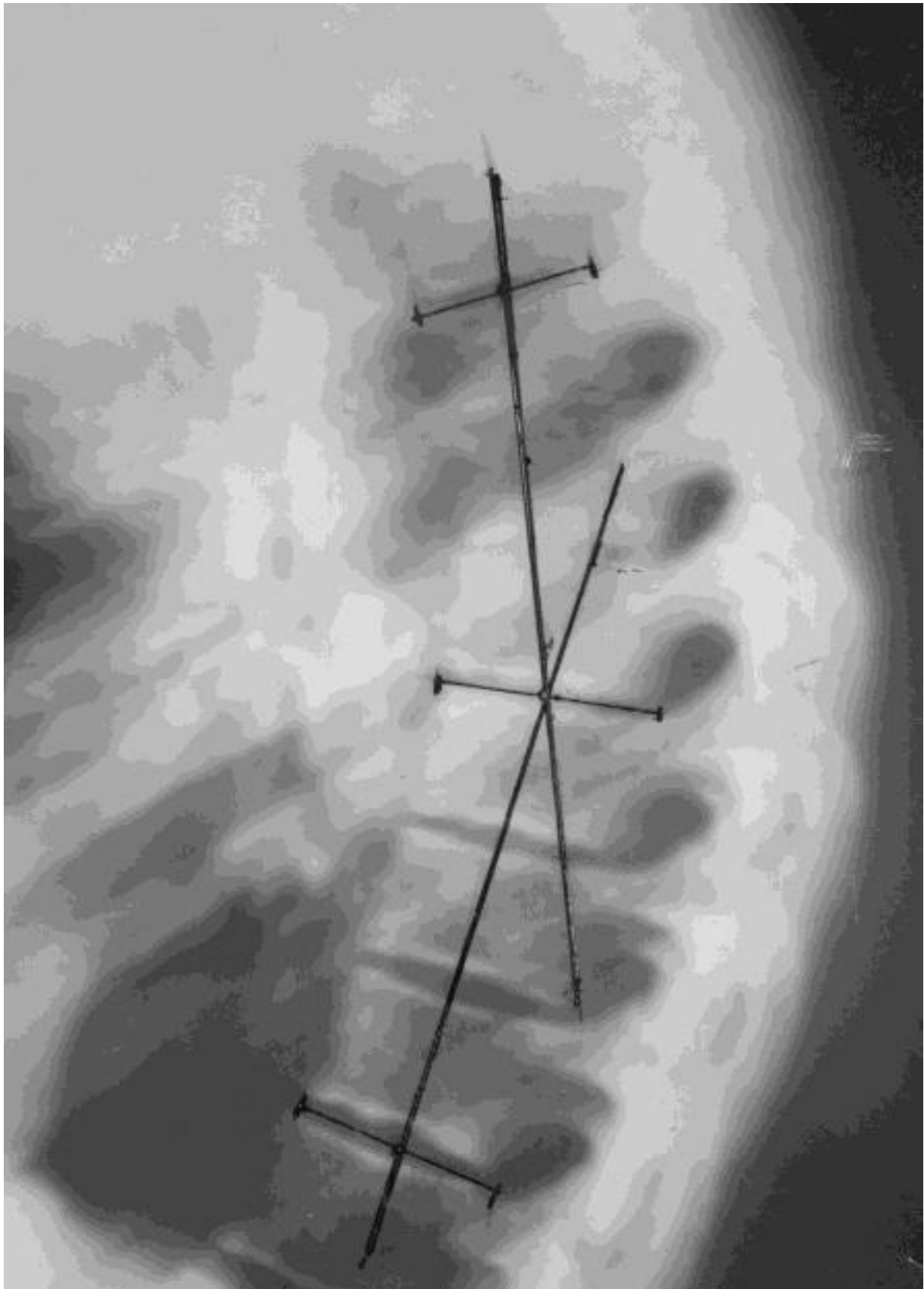
التخصص:

طلب التحكيم

نحن بن عجمبة عبد المجيد وعلي بكير عبد القادر طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضية في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر تخصص رياضة وصحة وتحت عنوان { **تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحديد العمود الفقري وأثره على تحسين بعض الصفات البدنية (التوازن و المرونة) للمرحلة الابتدائية (9-12) سنة** } ونظرا لخبرتكم المهنية والعلمية لديكم نتقدم إليكم بطلبنا هذا و المتمثل في تحكيم البرنامج التأهيلي قصد التوجيه لغاية بلوغ أهداف البحث.

المحكم :

المعني:



عنوان الدراسة: تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحدب العمود الفقري وأثره على تحسين بعض الصفات البدنية (التوازن و المرونة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحدب العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة برمج على عينة مكونة من 07 تلاميذ في مدرسة علي بكير بمازونة ولاية غليزان بالطريقة طبق عليهم المنهج التجريبي في البحث بواسطة الاختبار القبلي و البعدي ثم طبق عليهم مجموعة من التمارين الرياضية الوقائية وتوصل الطالب في الأخير إلى أن تأثير التمارين الرياضية كان ايجابيا في علاج تحدب العمود الفقري و يوصى الطالب بضرورة الاهتمام بهذا النوع من الدراسة المتمثلة في ضرورة الكشف المبكر من التشوهات لدى التلاميذ والتصدي لها بعلاجها ببرنامج من التمرينات الرياضية.

مصطلحات البحث: العمود الفقري - التوازن - المرونة - التلميذ- المرحلة الأبتدائية -التحدب.

Résume

Titre de l'étude: Concevoir une proposition de programme de réadaptation physique pour le traitement de la courbure de la colonne vertébrale et de son impact sur l'amélioration de certaines caractéristiques physiques (souplesse et équilibre) pour les élèves de l'école primaire (9-12 ans)

L'étude vise à élaborer une proposition de programme de réadaptation physique pour le traitement de la courbure de la colonne vertébrale pour les élèves des écoles primaires (9-12 ans) prévues sur est composé de 07 élèves de l'école de l'échantillon Ali Bakir façon Bmazzoneh relizane province qui leur sont appliquées

approche expérimentale dans la recherche par le prétest et posttest ensuite appliqué pour les un ensemble d'exercices et portée préventive étudiants aérobies dans ce dernier que l'effet de l'exercice était positif dans le traitement de la courbure rachidienne et l'étudiant a recommandé la nécessité de prêter attention à ce genre d'étude de la nécessité pour la détection précoce des anomalies chez les élèves et aborder le programme d'exercice remédier.