

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر:

فاعلية برنامج تاهيلي بالسباحة لتقليل من الام اسفل
الظهر عند النساء 19 سنة فما فوق.

طالبة: عطالي ليلي

تحت اشراف :

د. بن لكحل منصور

السنة الجامعية 2025 - 2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللّٰهُنَّ لِلّٰهِ عَاقِبَةُ الْحَسَنَاتِ

وَأَنَّ سَعْيَكُمْ سَوْفَ يَرَى

شكر وعرفان

اتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث وفي مقدمتهم الاستاذ المشرف (د بن لكل منصور) واتقدم بعظيم الشكر والامتنان لجميع الدكاترة والاساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة، ومدير المسبح لولاية معسكر

وفي الأخير نسأل المولى عز وجل الصلاح والثبات والتوفيق متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن عامة وللرياضة خاصة وخطوة الى الأمام لطلب العلم والمعرفة

والحمد لله على ختامها والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم





الإهداء

بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها التعب و الفرح ها انا اليوم اقف على عتبة تخرجي فالحمد لله و شكر الله على فرصة البدايات و بلوغ النهايات اهدي نجاحي الى من سهرت الليالي من أجلي، إلى من كان دعاؤها يرافقني في كل امتحان و خطوة، أمي الحبيبة. إلى من تعب وكافح ليمنحني فرصة الوصول إلى هذا اليوم، أبي الغالي. إلى عائلتي الكريمة التي كانت مصدر قوتي و تقتي بنفسي..

إلى إخوتي الذين كانوا سنداً لي في كل لحظة ضعف و تعب والى كل الاساتذة و الدكاترة. أهديكم ثمرة هذا الجهد المتواضع، راجية من الله أن تكون بداية لمستقبل مليء بالنجاح والتوفيق

و اخيرا اهدي هذا العمل المقدم و النجاح لنفسي التي تابرت لبلوغ النهايات



ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى إبراز فعالية السباحة والعلاج المائي في التخفيف من آلام أسفل الظهر لدى النساء، باعتبار أن العمود الفقري، الجزء الأكبر الذي يتحمل وزن الجسم والحركات اليومية، مما يجعله عرضة للإصابات والآلام المزمنة. وتعد آلام الظهر من أكثر المشكلات الصحية انتشاراً وتأثيراً على الحياة اليومية، خصوصاً لدى النساء مع التقدم في السن أو نتيجة الضغوطات البدنية والحياتية المختلفة. اعتمدت الدراسة على فكرة أن الوسط المائي يوفر بيئة علاجية مميزة بفضل خاصية الطفو التي تقلل الضغط على المفاصل والفقرات، إضافة إلى مقاومة الماء التي تساعد على تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري دون التسبب في الألم، مما يساهم في تحسين الحالة البدنية والنفسية للمريضات. ولتحقيق أهداف البحث، تم استخدام المنهج الوصفي التجريبي لدراسة أثر برنامج سباحة تدريبي علاجي على آلام الظهر لدى عينة مكونة من 8 مريضات، وذلك بالمسبح شبه الأولمبي "سيدي سعيد" بمعسكر خلال الفترة الممتدة من **جانفي 2026 إلى**

فيفري 2026

واعتمدت الدراسة على اختبارين طبيين و مجموعة من الوحدات التدريبية و استبيان معيار الرضا لقياس نتائج البرنامج ، كما تم التأكد من صدق وثبات هذه الاختبارات و تحكيم البرنامج و الاستبيان من طرف دكاترة مختصين

و اعتمادا على النتائج المتحصل عليها خلصت الدراسة إلى أن التمارين المائية والسباحة تُعد وسيلة فعالة وأمنة للتخفيف من آلام أسفل الظهر لدى النساء، من خلال تحسين مرونة العمود الفقري وتقوية العضلات وتقليل شدة الألم، مما يؤكد أهمية اعتماد العلاج المائي كخيار علاجي و تدريبي وتأهيلي فعال

كلمات مفتاحية: برنامج تأهيلي- الام اسفل الظهر- السباحة

Summury

The present study seeks to examin the effectivness of swimming and hydrotherapy in alleviating lower back pain among women.the vertebral cilumn represents the primary structural support of the human body,weight and facilitating daily movement,which makes it particularly vulnerable to injuries and chronic pain disorders. Lower back oain is considered one of the most prevalent health problems effecting quality of life and daily functioning,especially among women due to aging and various physical and psychosocial pressures.

The study is grounded in the assumption that the aquatic environment provides a unique therapeutic setting due to the buoyancy property of water,which reduces mechanical stress on the joints and vertebrae.in addition ,water resistance contributes to strengthening the imposing excessive strain or pain.consequently,aquatic therapy may positively influence both the physical and psychological well being of patients.

To achieve the objectives of the study,the researcher adopted the experimental descriptive approach swimming training program or lower back pain.the study sample consisted of eight female patients who participated in the program at the Olympic semi swimming pool "sidi said" in mascra during the period extending from January 2026 to February 2026.

The research methodology relied on two medical assessment tests,a series of structured training sessions ,and a satisfaction questionnaire designed to evaluate the effectiveness of the program.furthermore,the validity and reliability of the

applied tests,as well as the evaluation toolsand training program,were verified and approved by specialized medical professionals.

Based on the findings obtained ,the study concluded that swimming and aquatic excercises constitute a safe and effective therapeutic method for reducing lower back pain among women.the results demonstrated improvements in spinal flexibility,muscular strength ,and pain reduction,thereby emphasizing the significance of hydrotherapy as an effective therapeutic and rehabilitative approach in the management of the lower back pain.

Key words : rehabilitation training program \low back pain \ swimming .

قائمة المحتويات

/	الشكر و عرفان
/	الإهداء
ص01	المقدمة
ص07	رياضة السباحة
ص08	تطور وانتشار السباحة
ص09	تعريف رياضة السباحة
ص09	انواع السباحة
ص10	قوانين رياضة السباحة
ص11	أهمية وفوائد رياضة السباحة
ص11	خصائص الفئة العمرية لنساء 19 سنة فما فوق
ص12	الامراض الشائعة عند نساء 19سنة فما فوق
ص16	العمود الفقري
ص17	آلام الظهر
ص18	أعراض آلام الظهر لدى النساء
ص19	تشخيص آلام أسفل الظهر
ص20	علاج آلام أسفل الظهر
ص19	أهم طرق الوقاية من آلام الظهر
ص21	العلاج الطبيعي
ص21	فوائد العلاج المائي
ص22	علاقة رياضة السباحة بالنساء اللواتي يعانين من الام الظهر
ص22	فوائد ممارسة التمارين في الماء
ص22	سباحة الظهر و الام الظهر
ص22	سباحة الفراشة و الام الظهر
ص23	سباحة الصدر والام الظهر

قائمة المحتويات

ص26	الدراسة الاستطلاعية
ص26	المنهج المتبع في الدراسة
ص27	الأسس العلمية للاختبارات
ص26 الى 61	عرض نتائج الاختبار الورقي
ص 62	مقارنة النتائج بالفرضيات
ص64	التوصيات و الاقتراحات
ص66	قائمة المصادر و المراجع

قائمة الجداول و الاشكال البيانية

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الجدول رقم (01)	يوضح صدق وثبات الاختبارات	35
الجدول رقم (02)	جدول احصائي يمثل عمر المريضات	38
الجدول رقم (03)	جدول احصائي يمثل الحالة الاجتماعية للمريضات	39
الجدول رقم (04)	جدول احصائي يمثل المستوى التعليمي للمريضات	41
الجدول رقم (05)	جدول إحصائي يمثل عبارة رقم 1	42
الجدول رقم (06)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 4	43
الجدول رقم (07)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 5	44
الجدول رقم (08)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 4	45
الجدول رقم (09)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 6	47
الجدول رقم (10)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 5	49
الجدول رقم (11)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 7	50
الجدول رقم (12)	جدول احصائي يمثل العبارة 7	51
الجدول رقم (13)	جدول احصائي يمثل العبارة 8	52
الجدول رقم (14)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 8	54
الجدول رقم (15)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 9	54
الجدول رقم (16)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 9	55
الجدول رقم (17)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 10	56
الجدول رقم (18)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 11	57
الجدول رقم (19)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 11	58
الجدول رقم (20)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 12	60
الجدول رقم (21)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 12	61
الجدول رقم (22)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 13	62
الجدول رقم (23)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 15	63
الجدول رقم (24)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 16	72
الجدول رقم (25)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 17	75
الجدول رقم (26)	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 18	76

73	جدول احصائي يمثل العبارة رقم 18	الجدول رقم (27)
----	---------------------------------	-----------------

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
42	شكل يمثل عبارة رقم 1	الشكل رقم (01)
43	شكل يمثل العبارة رقم 4	الشكل رقم (02)
44	شكل يمثل العبارة رقم 5	الشكل رقم (03)
45	شكل يمثل العبارة رقم 4	الشكل رقم (04)
47	شكل يمثل العبارة رقم 6	الشكل رقم (05)
49	شكل يمثل العبارة رقم 5	الشكل رقم (06)
50	شكل يمثل العبارة رقم 7	الشكل رقم (07)
51	شكل يمثل العبارة رقم 7	الشكل رقم (08)
52	شكل يمثل العبارة رقم 8	الشكل رقم (09)
54	شكل يمثل العبارة رقم 8	الشكل رقم (10)
54	شكل يمثل العبارة رقم 9	الشكل رقم (11)
55	شكل يمثل العبارة رقم 9	الشكل رقم (12)
56	شكل يمثل العبارة رقم 10	الشكل رقم (13)
57	شكل يمثل العبارة رقم 11	الشكل رقم (14)
58	شكل يمثل العبارة رقم 11	الشكل رقم (15)
60	شكل يمثل العبارة رقم 12	الشكل رقم (16)
61	شكل يمثل العبارة رقم 12	الشكل رقم (17)
62	شكل يمثل العبارة رقم 13	الشكل رقم (18)
63	شكل يمثل العبارة رقم 15	الشكل رقم (19)
72	شكل يمثل العبارة رقم 16	الشكل رقم (20)
75	شكل يمثل العبارة رقم 17	الشكل رقم (21)
76	شكل يمثل العبارة رقم 18	الشكل رقم (22)
77	شكل يمثل العبارة رقم 18	الشكل رقم (23)

مقدمة

المقدمة

شهد العالم في العصر الحديث تطوراً علمياً وفكرياً كبيراً شمل مختلف مجالات الحياة، ومن بينها المجال الرياضي الذي أصبح يعتمد على أسس علمية حديثة تهدف إلى تحسين الصحة البدنية والنفسية للإنسان. وقد ساهمت الدراسات والبحوث العلمية في تطوير أساليب التدريب والعلاج، وتعدّ السباحة من أهم الأنشطة الرياضية المائية التي تستخدم فيها مختلف أجزاء الجسم للتحرك داخل الوسط المائي، وهو وسط يختلف كلياً عن الوسط الأرضي من حيث الخصائص الفيزيائية والفسولوجية، مما يجعلها نشاطاً رياضياً وعلاجياً مميزاً يناسب مختلف الفئات العمرية. وقد أشار (حسين وأحمد، 2000) إلى أنّ السباحة تُكسب الفرد قدرات حركية جديدة، كما تساعد على تحسين اللياقة البدنية والحركية دون التسبب في إجهاد أو آلام، بفضل خاصية الطفو التي تقلل من تأثير الجاذبية والضغط الواقع على المفاصل وال فقرات.

وتُصنّف السباحة ضمن الرياضات الهادفة التي تحقق أهداف التربية الرياضية في الجوانب العقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، كما يمكن ممارستها في مختلف الأعمار دون التقيد بالجنس أو مستوى المهارة. وتتميز بقدرتها على تحسين الحالة النفسية والتقليل من التوتر والانفعالات، إضافة إلى دورها في تقوية العضلات وتحسين مرونة العمود الفقري وقوة العضلات الداعمة له، مما يجعلها وسيلة فعالة في التأهيل والعلاج المائي. ومن بين المشكلات الصحية الشائعة التي تصيب فئات المجتمع عامة والنساء خاصة آلام أسفل الظهر، والتي أصبحت من أكثر الاضطرابات انتشاراً في ظل أنماط الحياة الحديثة، لما لها من تأثير سلبي على القدرة الحركية والنشاط اليومي للفرد. ويُعد العمود الفقري المحور الطولي الرئيسي للجسم والمسؤول عن حمل وزنه كاملاً، وترتبط الفقرات القطنية بالحوض ارتباطاً وظيفياً وتشريحياً، لذلك فإن أي اختلال يصيب هذه المنطقة يؤثر بشكل مباشر في حركة الجسم وكفاءته الوظيفية، وقد يحد من الأداء البدني والنفسي والاجتماعي للفرد، خاصة عند ظهور الألم المزمن

وتحتل آلام أسفل الظهر مرتبة متقدمة من حيث الانتشار وتكاليف العلاج بعد أمراض القلب والشرابين والسرطان، ويرجع ذلك إلى عدة عوامل من بينها قلة النشاط البدني، والتغيرات الهرمونية، والضغط اليومي، والحمل والولادة، إضافة إلى الأعمال المنزلية المتكررة.

ومن هنا برزت أهمية السباحة والعلاج المائي باعتبارهما من الوسائل الحديثة المستخدمة في الوقاية والتأهيل والعلاج، نظرًا لما يوفره الوسط المائي من بيئة تساعد على تخفيف الألم وتحسين الحركة والمرونة دون تحميل زائد على المفاصل والفقرات، مما يسهم في تحسين الحالة الصحية والنفسية للمصابات بآلام أسفل الظهر ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن مدى فعالية برنامج للسباحة و تأثيرها في التخفيف من آلام أسفل الظهر لدى النساء، ومحاولة إبراز الدور الإيجابي للتمارين المائية في تحسين الحالة الصحية للمصابات بهذه الآلام

الاشكالية:

إن أفة الام الظهر تعتبر من الحالات المتزايدة و المنتشرة بين الفئات العمرية في المجتمع حيث ان بعض الدراسات تشير الى ان التمارين المائية تعتبر اساسا لعلاج الام اسفل الظهر و غيرها من الام الجهاز الحركي ولقد اشار الباحث **Mayo1997** بان المقاومة العضلية في الوسط المائي تعادل ضعف مقاومة الهواء حيث ان قوة الجسم المغمور بالماء تتحسن عند التحرك في اي اتجاه وهذا يساعد في الحفاظ على قوة العضلات الغير مستهدفة في التدريب و ان التمرينات المائية تعمل على احداث تكييفات فيسيولوجية مرتبطة بالقوة العضلية و تقلل من الالم الناتج عن ضغط المفاصل كما أن الاهتمام المتزايد باستخدام الأنشطة المائية في مجال التأهيل والعلاج الطبيعي يعود إلى ما توفره من بيئة تدريبية آمنة تساعد المصابات على أداء التمارين بدرجة أقل من الألم مقارنة بالتمارين الأرضية. إذ يعمل الماء على تخفيف الحمل الواقع على العمود الفقري والمفاصل، مما يتيح إمكانية تنفيذ حركات و تمارين قد يصعب أداؤها خارج الماء . بالإضافة إلى ذلك، تسهم التمارين المائية في تحسين اللياقة البدنية العامة وزيادة مرونة العضلات والأربطة المحيطة بالعمود الفقري، الأمر الذي قد ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الحركي والقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية. و لا يزال البحث مستمر للحد من هاته الآلام و من هنا تكمن الاشكالية في التساؤل حول مدى قدرة برنامج قائم على السباحة في التقليل من الام الظهر و تحسين الحالة الحركية لدى النساء و عليه نطرح التساؤل التالي مامدى تاثير او فعالية برنامج تاهيلي بالسباحة في التقليل من الام الظهر عند النساء؟

الاسئلة الفرعية لدراسة:

• كيف يؤثر البرنامج التدريبي التاهيلي المبني على السباحة في خفض شدة الام اسفل الظهر عند

النساء؟

• مامدى دلالة الفروق الاحصائية بين شدة الام قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي التاهيلي بالسباحة

الفرضيات:

• يؤثر البرنامج التدريبي التاهيلي المبني على السباحة ايجابيا في الخفض من شدة الم اسفل الظهر عند النساء

• توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية بين شدة الام قبل وبعد تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي التاهيلي بالسباحة لدى نساء 19 سنة فما فوق

اهمية الدراسة:

• تجسيد فكرة العلاج المائي و العمل على تطويره اكثر عن طريق اساليب حديثة

• اثراء المكتبة العلمية

• تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات للبحث فيها اكثر و الكشف عن ماهية الام الظهر و التمارين التي تساعد اهل الاختصاص

اهداف الدراسة:

• استخدام رياضة السباحة كعلاج اساسي لالام الظهر عند النساء

• معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي التاهيلي في تخفيف و تقليل الام اسفل الظهر لدى فئة النساء

• تهيئة بيئة علاجية مائية مناسبة و توفير الوسائل والجو الملائم

تحديد المصطلحات و مفاهيم البحث:

• السباحة/ الام اسفل الظهر/برنامج تدريبي تاهيلي

تعريف برنامج تدريبي تاهيلي: هو خطة تدريبية و علاجية متكاملة تهدف الى استعادة اللاعب مستواه البدني و المهاري بعد اصابة او توقف و يتم تصميمه من قبل مختصين اللياقة و التاهيل او مدربين

التعريف الاجرائي هو مجموعة منظمة و مخصصة من التمارين العلاجية و التدخلات البدنية التي تصمم لاعادة الرياضي الى مستواه السابق

تعريف الام اسفل الظهر:هي عبارة عن اضطرابات عضلية هيكلية تتطوي على العضلات والاعصاب والعظام وهي شائعة الحدوث،يمكن تنوع الالم من الخفيف الى شعور حاد مفاجئ

التعريف الإجرائي : بأنه أي شعور بالألم أو عدم الراحة، يتموضع تشريحياً بين الحافة السفلية للأضلاع والطيّات الألووية السفلية (منطقة الأرداف). يُقاس هذا الألم بناءً على شدته، وموقعه، ومدى تأثيره السلبي على أداء الأنشطة الحركية واليومية للمصاب

تعريف السباحة: نشاط بدني يتضمن تحريك الجسم عبر الماء باستخدام الذراعين والساقين، وهي رياضة أولمبية وممارسة ترفيهية، تُعزز اللياقة وتُستخدم في الإنقاذ والعلاج، وتتضمن أساليب مختلفة كالسباحة الحرة وسباحة الصدر والفراشة والظهر

التعريف الإجرائي : هو القدرة البدنية والحركية للفرد على الانتقال والطفو داخل الماء والبقاء فيه، والتحكم في اتجاهاته وحركاته باستخدام أطرافه (الذراعين والرجلين)، بهدف تحقيق غايات محددة كالمنافسة، أو الترويح، أو الإنقاذ، أو العلاج التأهيلي

الدراسات السابقة :

❖ **دراسة نصري جهينة 2022** اقترح برنامج رياضي مكيف ومقنن في الوسط المائي لتخفيض من الام اسفل الظهر لدى النساء على عينة واحدة من النساء و ذلك لعدم التزام النساء الاخريات بالحضور الدائم و هدفت الدراسة للتعرف على اثر الاكواجيم في خفض نسبة الام اسفل الظهر لدى النساء و استخدمت المنهج التجريبي و قامت باختبار قبلي و بعدي لقياس شدة الالم قبل تطبيق البرنامج و ذلك بمقياس التصنيف العددي و بعد القيام بحصص و مقابلات فكانت النتيجة ايجابية حيث توصلت الباحثة ان الرياضة المائية الاكواجيم لها دور فعال في خفض الام اسفل الظهر

❖ **دراسة بالجيلالي كريم:** أثر البرنامج التدريبي العلاجي لإعادة تأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر القطنية. 2012 جامعة مستغانم. البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة تأثير استخدام التمارين الرياضية العلاجية التأهيلية لآلام أسفل الظهر القطنية. على عينة تتكون من 16 مصاب من خلال خضوعهم لبطارية اختبارات مقدمة من طرف الباحث ومن اهم استنتاجاته:

-التمارين الرياضية العلاجية التأهيلية لها اثر إيجابي في تقوية و مرونة الجزء المصاب وبالتالي خفض شدة و تكرار الآلام في المنطقة أسفل الظهر القطنية

❖ دراسة عميري الجلالي و بشصايص قادةفاعلية العلاج التأهيلي والمصاحب بالعلاج الفيزيائي في تخفيف آلام أسفل الظهر لدى الفئة العمرية (50-60 سنة) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج من التمرينات العلاجية المصاحب بالعلاج الفيزيائي في تخفيف وتأهيل الفتق الآلام أسفل الظهر لدى كبار السن، حيث أجريت هذه الدراسة على (20) مريضاً يعانون من الآلام أسفل الظهر حيث استخدم الطالبان اختبارشوبر، واختبارالجرس لقياس درجة الألم أسفل الظهر قبل وبعد تنفيذ البرنامج للعينتين الضابطة والتجريبية ومن ثم مقارنة النتائج. وقد استنتج الطالبان أنّ للبرنامج العلاجي المقترح اثراً إيجابياً على مرضى الآلام أسفل الظهر.

التعليق على الدراسات:

تظهر الدراسات السابقة اهتماماً واضحاً باستخدام البرامج العلاجية والتأهيلية للتخفيف من آلام أسفل الظهر وتحسين الحالة الوظيفية للمصابين، حيث أكدت جميعها فعالية التمارين الرياضية العلاجية في التقليل من شدة الألم وتحسين القوة العضلية والمرونة. فقد بينت دراسة نصرى جهيبة (2022) فعالية برنامج الأكواجيم في الوسط المائي في خفض آلام أسفل الظهر لدى النساء، بينما أوضحت دراسة بلجيلالي كريم (2012) الدور الإيجابي للتمارين التأهيلية في تقوية ومرونة المنطقة القطنية والتقليل من تكرار الألم. كما جاءت دراسة عميري الجلالي وبشصايص قادة لتؤكد أن العلاج التأهيلي المصاحب بالعلاج الفيزيائي له أثر إيجابي في تخفيف آلام أسفل الظهر لدى كبار السن. وتتشابه هذه الدراسات في اعتمادها على المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية، مما يعزز مصداقية النتائج، كما تختلف في طبيعة البرامج العلاجية والفئات العمرية المستهدفة. وتدل هذه النتائج مجتمعة على أهمية إدماج التمارين العلاجية والبرامج التأهيلية ضمن خطط علاج آلام أسفل الظهر لما لها من دور فعال في تحسين الحالة الصحية والوظيفية للمصابين

الجانب النظري

الفصل الأول: السباحة

تمهيد:

الرياضة الكاملة كما يسميها بعض المختصون او كما يلقيها البعض الاخر بسيدة الرياضات الفردية فالسباحة تعتبر من اقدم الرياضات المعروفة و التي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الرياضيين و تتميز بانها احدى الرياضات المائية التي تتعدد طرقها كما انها تختلف عبي سائر الرياضات الاخرى من حيث الوسط التي تمارس فيه ووضع الجسم في الماء و طريقة التأقلم و التعود على الماء وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات أهمية البالغة التي يمكن لكال الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة ،لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمرالى ذلك.

رياضة السباحة :

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الرياضيين فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة والرياضة التي تمدّهم بالنشاط والحيوية على الدوام. السباحة أساساً هي الحركة التي تتحرّكها الكائنات الحية في الماء دون أن تسير في قاع المسطح المائي أو البركة المائية تعود السباحة إلى العصر الحجريّ قبل أكثر من 10 آلاف سنة وتمّ افتتاح أول حمام للسباحة الداخلية تحت اسم سانت جورج للجمهور وقد ظهرت المنافسات في هذا المجال كنشاط ترفيهي في البلاد الإنجليزي خلال عام وفي عام 1830 قامت الجمعية الوطنية للسباحة بعقد مسابقات للسباحة العادية في ستة حمامات سباحة اصطناعية التي توجد في المدينة اللندنية عام 1937 وفي عام 1880 كان النشاط الترفيهي للسباحة هو الأكثر أهمية؛ وذلك لوجود هيئة حكم وطنية وجمعية هواة للسباحين، وأكثر 300 نادٍ إقليمي من جميع أنحاء البلاد. قدّم اثنان من المشاركين الأمريكيين في مسابقة السباحة اللندنية في وهذا أحد الأسباب التي أدّت إلى انتشار اللعبة في العالم، وكان الكابتن ماثيو ويب عام 1844 أول رجل يسبح في بحر المانش الذي يقع بين إنجلترا وفرنسا في عام 1875 على صدره، وقطع مسافة 34.21 كيلو متر خلال 41 ساعة و 45 دقيقة، بعد ذلك قامت البلدان الأوروبية بإنشاء اتحادات السباحة كالمانيا، وفرنسا، والمجر، وكانت أول مسابقات في القارة الأوروبية جمعاء للهواة في عام 1889 في العاصمة النمساوية فيينا، وعقدت أول بطولة لسباحة المرأة في اسكتلندا خلال عام 1892، أصبحت هذه اللعبة للرجال جزءاً من أول الألعاب الأولمبية الحديثة في عام 1896 تقام في أثينا تطوّرت السباحة يوماً بعد يوم، فقد كانت في القديم ضرورية جداً خاصة للجنود، ومن هنا فقد اشتهر في تراثنا الإسلامي ما قاله عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علّموا أولادكم السباحة، والرماية، وركوب الخيل)، أمّا اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر؛ فهي تعتبر واحدة من النشاطات الترفيهية، والرياضية التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنّها رياضة عالمية لها منافساتها ودورياتها وقوانينها الخاصة؛ حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهم رياضات الألعاب الأولمبية. عُرِفَت السباحة منذ تاريخٍ طويل يمتد إلى 2500 سنة قبل الميلاد؛ حيث كانت تُمارس في مصر، وعُرِفَت السباحة في حضارات لاحقة كالحضارة الآشورية، واليونانية، والرومانية، وقد كانت السباحة جزءاً من التدريبات القتالية التي عرفها اليونانيون والرومان القدماء، بل إنها كانت جزءاً من منهج التدريس الخاص بالذكور في مرحلة التعليم الابتدائي، وعلى صعيد الرياضة التنافسية فقد تم إدراج السباحة للرجال كإحدى الألعاب الأولمبية في عام 1896م، ثم تلتها السباحة الخاصة بالنساء في عام 1912م

تطور وانتشار السباحة:

انتشرت سباحة الصدر عام 1840 للميلاد، حيث أبداع في ممارستها الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855 أمّا بالنسبة لسباحة الزحف على البطن، فإنها ارتبطت ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة "كافيل" الذي حاول عبر المانش مع زميلة الإنجليزي الكابتن (ويب) لكنه لم ينجح في ذلك، فسافر إلى أستراليا وعمل في مدرسة للسباحة فاشترك ابنه في المسابقات التي أقيمت في لندن عام 1902 م وفي عام 1948 للميلاد ظهرت سباحة الفراشة أو باسم آخر الدولفين. وأمّا بالنسبة لسباحة الظهر، فقد تطورت بشكل كبير منذ بدايتها من بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 للميلاد، فقد كانت حركات سباحة الظهر تؤدي تقريباً مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت من حيث الحركات وأصبحت ضربات اليدين مشابهة لضربات الكرول مع ضربات الأرجل ويجب التنويه بأن السباقات الطويلة في السباحة، تقدّمت على السباقات القصيرة بالشكل التاريخي. وأهم سباق قديم كان "سباق المانش". وهذه المسابقات تختلف كلياً عن المسابقات القصيرة ليس في المسافة وحسب، إنّما من حيث طريقة التدريب والتنفيذ. ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة، أمّا سباقاته فتقام في البحار والأنهار والمحيطات ولها خط سير مُحدد.

تعريف رياضة السباحة :

لغة :

سبح يسبح، سباحة سبح في البحر أو النهر أو غيرهما، أوعام فيه وتقدم

اصطلاحاً :

تعرف السباحة بأنها نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكلٍ طبيعي في الماء، ويُمكن أن تكون السباحة بمثابة رياضة يُمارسها البعض أو قد تكون عبارة عن نشاطٍ ترفيهي للأشخاص وتعتبر السباحة تمريناً كاملاً للجسم إذ إنّها تساعد على تحسين صحة القلب والرئتين وقوة العضلات، ويمكن أن تكون بديلاً رائعاً للأشخاص الذين يُعانون من هشاشة العظام، ولمختلف الفئات العمرية. وأفادت الدراسات بأنّ الأشخاص الذين يمارسون رياضة السباحة هم أقلّ عرضة لخطر الموت بنسبة النصف من الأشخاص الذين لا يسبحون وهي نشاطٌ

بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكلٍ طبيعي في الماء، والسباحة هي رياضة مائية تتضمن دفع الجسم عبر الماء بحركات متناسقة بين أعضاء الجسم، "للذراعين والساقين" وتعتبر السباحة من الرياضات ذات التمارين المتنوعة التي تشمل أعضاء الجسم المختلفة وتعمل على تطورها، وتستخدم أيضاً كتمارين علاجية للأشخاص الذين يعانون من مشكلة حركية نظراً لفوائدها المتنوعة وهي أن يسبح الرياضي في المياه لغرض المنافسة. وتعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية، وأولمبية.

انواع السباحة :

يوجد العديد من أنواع السباحة؛ التي قد تتفاوت في مدى قدرة الشخص على إتقانها وإجادتها بشكلٍ صحيح، ويبين الاتي ابرز الانواع

السباحة الحرة :

يُطلق عليها أيضاً اسم الزحف الأمامي، وتعتبر أسهل أنواع السباحة التي يُمكن تعلّمها، ومن مميزاتا أنها تُتيح للشخص التحرك بسرعة داخل الماء، وقد كانت السباحة الحرة نوعاً يُمكن للسباح استخدام أي طريقةٍ يريدها لممارستها؛ إلا أن هذا الأمر تغير لاحقاً وأصبح ما يُعرف بالزحف الأمامي هو الطريقة المُعتمدة لممارسة هذا النوع من السباحة، ويتضمن هذا النوع من السباحة تبديل الشخص لذراعيه أثناء وجود رأسه تحت الماء ومن ثم تنفسه عن طريق وضع الرأس على جانبيه بالإضافة إلى تأدية ركلاتٍ مُنظمة عبر الساقين.

السباحة الجانبية:

يعتبر هذا النوع من السباحة مهماً في إنقاذ الأشخاص الذين قد يتعرضون للغرق، ويُمكن ممارسة هذا النوع من السباحة من خلال استلقاء الشخص على أحد جانبيه في الماء، مع إبقاء كل من الرأس، والظهر، والساقين، في خطٍ مُستقيم، ومن ثم تحريك الذراعين بحركات مُماثلة بالتزامن مع عمل ركلة مقصية باستخدام الساقين

السباحة على الظهر:

يرتكز هذا النوع من السباحة على استلقاء اللاعب على ظهره في الماء بحيث يُبقي رأسه فوق الماء ثم تحريك الذراعين بشكلٍ دائري؛ بينما يتم استخدام الساقين لتنفيذ ركلة الرفرفة

سباحة الصدر:

يتم تحريك كلا الذراعين معاً في حركات نصف دائرية تحت الماء في هذا النوع من السباحة، أما الساقين فيجب أن يُستخدم معاً عن طريق ركلة تُعرف بركلة السوط؛ التي يتم خلالها فتح كلتا الساقين معاً ثم ضمهما معاً تحت الماء بشكلٍ سريع، ويُمكن أن يتم ممارسة هذا النوع من السباحة من خلال إبقاء الرأس مرفوعاً فوق سطح الماء، إلا أن هناك العديد من السباحين المُحترفين يمارسون هذا النوع من السباحة من خلال وضع رؤوسهم أسفل الماء ويأخذون حاجتهم من الهواء عند تقدمهم للأمام

سباحة الفراشة :

تعدُّ إحدى أصعب أنواع السباحة؛ حيث يتطلب إتقان هذا النوع امتلاك القوة والقدرة على التنسيق بين مختلف أنحاء الجسم، وفي هذا النوع يتم تحريك الذراعين معاً ويتم تحريك الجسم كاملاً بحركة تُشبه الموجه بينما تُحرَّك الساقين بحركة تُعرف باسم ركلة الدولفين والتي يتم خلالها تحريك الساقين معاً

<https://www.webteb.com>

قوانين رياضة السباحة:

تُوضع القوانين الخاصة برياضة السباحة من قبل الهيئة الدولية المشرفة على رياضة السباحة وهي الاتحاد الدولي للسباحة؛ وتتمثل مهمة الاتحاد بإعداد اللوائح الخاصة بأحداث السباحة العالمية والتي منها السباحة الأولمبية التي تخضع لعددٍ من القوانين التي يتم إدارتها من قبل مجموعةٍ من الحكام؛ الذين يُشرفون على تنفيذ القوانين والتأكد من أن التنافس يجري بطريقةٍ عادلة ودقيقة، وتحظر قوانين السباحة على السباحين تخطي حدود الممر أو ما يُعرف بالحارة التي انطلقوا منها. تمنع قوانين السباحة الإمساك بخط الحارة بهدف دفع السباحين لأنفسهم، بالإضافة إلى أنه يُمنع المشي على طول قاع حوض السباحة أو استخدام أية أدوات أو أجهزة خاصة بالدفع أو العوم؛ كالزعانف، أو المجاديف اليدوية، أو غيرها من الأدوات الأخرى، كما يتحتم

أن تكون بدلات السباحين مصنوعة من القماش المنسوج، وعلى أن تكون بالنسبة للرجال من الخصر إلى الركبتين ومن منطقة الصدر إلى الركبتين بالنسبة للنساء. ممارسة السباحة.

أهمية وفوائد رياضة السباحة:

تُعتبر ممارسة رياضة السباحة ذات أهمية كبيرة في تحقيق العديد من الفوائد على الصعيدين الجسدي والنفسي للأشخاص الذين يُمارسونها، ويبين الآتي أبرز هذه الفوائد:

زيادة قدرة القلب على العمل بكفاءة ودون الشعور بالتعب-

زيادة قوة العضلات-

تطوير قدرة المرء على التحمل-

الجهاز التنفسي من خلال تقوية عضلات الرئتين-

تحسين عمل أنظمة الأوعية الدموية-

-تقليل أعراض الإصابة وزيادة نسبة الشفاء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهابات المفاصل

السرعات الحرارية في الجسم-

التخلص من الأرق وتحسين عادات النوم لدى الأشخاص-

تحسين المزاج العام وتقليل الشعور بالتوتر.-

تحسين المرونة العامة للجسم.-

زيادة قدرة الجسم على التوازن. الحفاظ على اللياقة البدنية-

تطوير علاقات اجتماعية جديدة-

خصائص الفئة العمرية لنساء 19 سنة فما فوق

الجانب الجسدي والبيولوجي:

- التغيرات الهرمونية: استمرار التغيرات الهرمونية التي تؤثر على المزاج والجسد، مع بلوغ النضج التناسلي، ثم الانتقال نحو انقطاع الطمث (سن اليأس) لاحقاً
- الخصوبة: فترة الخصوبة الأقصى في العشرينات والثلاثينات، مع تراجع تدريجي.
- تغيرات في الجلد والشعر: قد تبدأ علامات الشيخوخة المبكرة بالظهور تدريجياً بعد سن الثلاثين.

الجانب النفسي والعاطفي:

- تطوير الهوية: تعزيز الشعور بالذات، وتحديد الأهداف، والاستقلالية عن العائلة.
- تقلب المزاج: قد يستمر تقلب المزاج بسبب الهرمونات والضغط، لكنه يميل للاستقرار مع النضج.
- العلاقات: التركيز على تكوين علاقات عميقة، وبناء شراكات، وتكوين أسرة.
- التحديات العاطفية: مواجهة تحديات نفسية مثل الإحباط عند عدم تحقيق الأهداف، وتأكيد الذات.

الجانب الاجتماعي والمهني:

- الاستقلال المهني: البحث عن الاستقرار الوظيفي، وتطوير المهارات، وتحقيق الطموحات المهنية.
- المسؤوليات: تحمل مسؤوليات أكبر في الحياة (عمل، أسرة، مال)
- الوعي الاجتماعي: زيادة الوعي الاجتماعي، وتكوين صداقات ناضجة، والمشاركة في المجتمع.

الجانب الفكري والمعرفي:

- تطور التفكير: الانتقال من التفكير المجرد إلى التفكير العملي، وحل المشكلات المعقدة.

□ **التعلم المستمر:** الاهتمام بالنمو الشخصي والفكري، واكتساب خبرات جديدة

الامراض الشائعة عند نساء 19 سنة فما فوق

أمراض الظهر عند النساء متنوعة وتتراوح بين إجهاد العضلات، والانزلاق الغضروفي، والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى أسباب خاصة بالنساء مثل التغيرات الهرمونية (الدورة الشهرية، سن اليأس)، أو حالات الجهاز التناسلي كبطانة الرحم المهاجرة والتهاب الحوض، وتؤثر الأوضاع الخاطئة والسمنة على صحة الظهر لدى الجميع. يمكن أن تشمل الأعراض ألمًا حادًا أو مزمنًا في أسفل الظهر أو منتصفه، وقد يمتد إلى الساقين (عرق النسا).

□ **الإجهاد العضلي وتشنجاته:** نتيجة رفع أوزان ثقيلة أو حركات خاطئة أو الجلوس لفترات طويلة.

□ **مشاكل العمود الفقري الهيكلية:**

- **الانزلاق الغضروفي:** بروز القرص بين الفقرات وضغطه على العصب.
- **التضييق الشوكي:** تضيق المساحة المحيطة بالحبل الشوكي.
- **انزلاق الفقرات (Spondylolisthesis):** انزلاق فقرة للأمام فوق الأخرى.
- **الجنف أو تحدب الظهر.**

□ **التهاب المفاصل:** مثل الفصال العظمي أو التهاب الفقار المقسط.

□ **هشاشة العظام:** تؤدي إلى كسور في الفقرات.

□ **عرق النسا:** ألم ينتقل أسفل الساق بسبب ضغط على عصب.

- **آلام أسفل الظهر قبل الدورة الشهرية أو أثناءها.**

- **بطانة الرحم المهاجرة (Endometriosis).**

- **التهاب الحوض (PID).**

• سن اليأس وانخفاض هرمون الإستروجين يؤثر على صحة العظام والمفاصل.

□ أمراض أخرى: السمنة، الأورام (نادرًا)، الحصى الكلوية

الفصل الثاني:

الام الأسفل الظهر و العمود

الفقري

تمهيد:

إذا شعرت بألم في ظهرك، فأنت لست الوحيد يمكن أن يحدث هذا في أي مكان في الرقبة أو بين لوجي الكتف أو أسفل الظهر حتى عظم الذنب، ويؤثر هذا على الكثير منا في مرحلة ما من حياتنا، مما يجعلنا نشعر بالقلق، تعتبر آلام الظهر من أكثر الآلام شيوعا والتي تدفعك لزيارة الطبيب أو التعطيل عن العمل

حتى المراهقون يمكن ان يعانون من آلام ، فهذه مشكلة يعانيها الناس على اختلاف أعمارهم امتداد العالم(د صوص2021ص1).

العمود الفقري

هو الدعامة العظمية الرئيسية لجسم الإنسان، ويمتد من قاعدة الجمجمة إلى الحوض، ويتكون من سلسلة فقرات (عادة 33) مكدسة فوق بعضها، تحمي الحبل الشوكي وتوفر دعماً قوياً ومرناً للجذع، وتحمل معظم وزن الجسم، وتفصل بين فقراته أقراص غضروفية لامتصاص الصدمات.

الهيكل والتركيب:

- الفقرات: 33 فقرة عظمية غير منتظمة، تنقسم إلى 7 عنقية، 12 صدرية، 5 قطنية، 5 عجزية (مدمجة)، و 4 عصعصية.
- الأقراص الغضروفية: مادة مرنة بين الفقرات تعمل كوسائد لامتصاص الصدمات وتسمح بالانحناء.
- القناة الشوكية: نفق يمر عبر الفقرات يحتوي على الحبل الشوكي لحمايته.

الوظائف الرئيسية:

- دعم الهيكل: الركيزة الأساسية للوقوف والجلوس والحركة.
- الحماية: يحمي الحبل الشوكي، وهو جزء حيوي من الجهاز العصبي.
- المرونة: يسمح بانحناء وتدوير الجسم بفضل المفاصل والأقراص.

أجزاء العمود الفقري:

يتكون من خمس مناطق: العنقية (الرقبة)، الصدرية (الظهر العلوي)، القطنية (أسفل الظهر)، العجزية، والعصعصية (عظم الذنب).

اصابات العمود الفقري

اغلب الاصابات التي يتعرض اليها كما يلي :

1/الكدمات

2/الكسرا لاجهادي

3/الانحلال الفقاري

4/الم مجهول المنشأ

5/الانزلاق الفقاري

6/التهاب الفقار المثير

7/الكسور

8/تمزق الاربطة

آلام الظهر

مشكلة شائعة ناتجة عن إجهاد العضلات، وضعية الجسم السيئة، انزلاق الأقراص الفقرية، أو حالات أكثر خطورة كالفصال العظمي وهشاشة العظام، وتتطلب التشخيص الدقيق والعلاج المناسب الذي قد يشمل الراحة، العلاج الطبيعي، الأدوية، أو في حالات نادرة الجراحة، مع ضرورة استشارة الطبيب لتحديد السبب ووضع خطة علاجية فعالة وتجنب المضاعفات.

تنقسم آلام الظهر بشكل رئيسي

حسب المدة (حاد، تحت الحاد، مزمن) وحسب النوع (ميكانيكية أو التهابية)، بالإضافة إلى تصنيفها حسب المنطقة المتأثرة (أعلى الظهر، منتصف الظهر، أسفل الظهر)، ويتم تحديدها بناءً على الأعراض مثل طبيعة الألم (وخز، حرق، طعن) ومدى انتشاره للساق أو الأرداف، مع أسباب تشمل الإجهاد العضلي أو مشاكل الفقرات والأقراص أو التهابات وأمراض أخرى .

التصنيف حسب المدة:

- ألم حاد :يظهر فجأة ويستمر لفترة قصيرة (أيام إلى أسابيع قليلة).
- ألم تحت الحاد دون الحاد : (يستمر من الأسبوع السادس إلى الثاني عشر).
- ألم مزمن :يستمر لأكثر من 3-12 أسبوعًا .

التصنيف حسب النوع:

- آلام ميكانيكية :تحدث مع الحركة أو النشاط وتحسن مع الراحة، وتكون بسبب مشاكل في العضلات، الأربطة، أو المفاصل.
- آلام التهابية :تظهر في الراحة وتحسن مع الحركة، وقد تكون مؤشرًا لمرض أكثر خطورة .

التصنيف حسب المنطقة :

- آلام أعلى الظهر (الفقرات الصدرية):بين الكتفين، قد تمتد للرقبة، وتحدث بسبب ضعف العضلات أو الإجهاد.
- آلام منتصف الظهر :تحت الرقبة وفوق أسفل الظهر، قد ترتبط بتشنجات عضلية أو التهابات مفاصل.
- آلام أسفل الظهر :في منطقة الفقرات القطنية، وقد تمتد للأرداف والساقين، وهي الأكثر شيوعًا .

الأسباب الشائعة:

- إجهاد أو إصابة :إجهاد عضلي، التواء أربطة، وضعيات جلوس سيئة.
- مشاكل هيكلية :انزلاق غضروفي، ضيق القناة الشوكية (التضيق الشوكي)، انزلاق فقاري.
- حالات طبية :التهاب المفاصل، الألم العضلي الليفي، عدوى، أو أحيانًا مشاكل في أعضاء داخلية.
- العمل العضلي في بعض الأنشطة الرياضية

• **الوزن الزائد:** ذكر راشد الشمراني (1951 ص 57) عن محمد سعيد أن الفقرات الخمسة الموجودة في المنطقة القطنية تحمل معظم وزن الجسم وهي تعمل كمحور لتحركات الجزء الأعلى من الجسم وعلى الجزء الأسفل وزيادة وزن الجسم يمثل ضغطاً كبيراً على هذه المنطقة مما يسبب الإحساس بالام أسفل الظهر ويزيد من هذه الآلام ضعف الارتباط على جانبي الفقرات القطنية

• **التغيرات التكيسية**

• **فترة الحمل**

• **فترة ما بعد الولادة**

أعراض آلام الظهر لدى النساء

يمكن أن يسبب ألم الظهر لدى النساء مجموعة واسعة من الأعراض. قد تشمل هذه الأعراض ما يلي:

- يمكن أن يكون ألم الظهر حاداً أو نابضاً أو مزمناً. يمكن أن يكون موضعياً في منطقة واحدة أو منتشراً على طول العمود الفقري.
- من الشائع أن يزداد الألم مع حركة معينة أو في أوضاع معينة.
- يمكن أن يؤدي الإجهاد البدني أو العاطفي إلى الشعور بألم الظهر عن طريق زيادة الإرهاق.
- يمكن الشعور بألم الظهر في كثير من الأحيان في منطقة الكتفين والرقبة.
- في حالة الضغط على أعصاب العمود الفقري، قد يكون هناك شعور بالخدر أو الوخز في الأطراف.
- يمكن أن يحد ألم الظهر من النطاق الطبيعي للحركة، خاصة في منطقة أسفل الظهر.
- ومن الشائع أن تزداد شدة الألم أثناء النوم أو في الصباح.
- يمكن أن يسبب ألم الظهر في كثير من الأحيان توتراً وألماً في العضلات المحيطة.

يمكن أن تختلف هذه الأعراض من شخص لآخر وقد تختلف حسب سبب ألم الظهر. في حالة آلام الظهر الحادة أو المستمرة.

تشخيص آلام أسفل الظهر:

•التشخيص البدني

أثناء الفحص البدني، قد يحاول طبيبك تحديد سبب الألم بالضغط على أماكن في الوركين والاردا ف. قد يحرك ساقيك في أوضاع مختلفة للضغط على المفصل العجزي الحرقفي بلطف

اختبارات التصوير الطبي:

يمكن لأجراء الأشعة السينية على الحوض أن يُظهر وجود ضرر في المفصل العجزي الحرقفي اذا كان هناك اشتباه في الإصابة بالتهاب الفقار المقسط، فقد يوصي طبيبك بإجراء التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) وهو اختبار يستخدم موجات الراديو ومجالاً مغناطيسياً قوياً لإنتاج صور مقطعية مفصلة للغاية لكل من العظام والأنسجة الرخوة

أهم طرق الوقاية من آلام الظهر:

تتضمن الوقاية من آلام الظهر الحفاظ على وضعية جسم صحيحة (وقوفاً وجلساً)، ممارسة تمارين تقوية الظهر والبطن بانتظام، الحفاظ على وزن مثالي، وتجنب رفع الأحمال الثقيلة بوضعية خاطئة. يجب أيضاً تجنب الجلوس لفترات طويلة، الإقلاع عن التدخين، والنوم على مرتبة مريحة لدعم العمود الفقري.

الوضعية الصحيحة للجسم:

الوقوف : حافظ على استقامة الظهر، وضعية الحوض المعتدلة، وتبديل الوزن بين القدمين عند الوقوف الطويل

الجلوس : استخدام كرسي مريح بدعامة لأسفل الظهر، ومساند للذراعين، مع إبقاء القدمين مستوية على الأرض، وتغيير الوضعية كل نصف ساعة

النوم: النوم على مرتبة متوسطة الصلابة، مع وضع وسادة تحت الركبتين عند النوم على الظهر، أو بين الركبتين عند النوم على الجانب

تمارين التقوية والمرونة: ممارسة التمارين التي تقوي عضلات البطن والظهر (مثل المشي، السباحة، أو اليوجا) تحمي العمود الفقري وتزيد مرونته

رفع الأحمال بشكل آمن: ثني الركبتين وليس الخصر، الحفاظ على استقامة الظهر، وإبقاء الحمل قريباً من الجسم مع الاستعانة بعضلات الساقين للرفع

الحفاظ على وزن صحي: يقلل الوزن الزائد من الضغط الإضافي على فقرات الظهر السفلي

تجنب التدخين: التدخين يقلل تدفق الدم إلى العمود الفقري ويضعف الأقراص بين الفقرات، مما يزيد من خطر الإصابة بآلام الظهر

تجنب الأحذية ذات الكعب العالي: ينصح بارتداء أحذية مريحة ومنخفضة الكعب لتقليل الضغط على الظهر

- التخفيف من التوتر لتجنب تشنج عضلات الظهر
- تناول نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين

• ممارسة التمرينات العلاجية المتخصصة بهدف تقوية العضلات العاملة على العمود الفقري (محمد سعيد

محمد إبراهيم، 2007ص57)

علاج آلام أسفل الظهر

تتحسن معظم آلام الظهر في غضون شهر من استخدام العلاج المنزلي، خصوصاً بالنسبة إلى الأشخاص الأصغر من 60 سنة. ومع ذلك، يمكن أن يستمر الألم لعدة شهور لدى العديد من الأشخاص. قد يكون كل ما تحتاج إليه هو أخذ مسكنات للألم واستخدام الكمادات الدافئة. ولا يوصى بالراحة في الفراش

الأدوية

تعتمد الأدوية على نوع ألم الظهر. وقد تشمل:

- **مسكنات الألم** . يمكن تخفيف الألم باستعمال مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ، مثل (الأيوبروفين Advil) و Motrin IB وغيرهما أو نابروكسين الصوديوم . (Aleve) تؤخذ هذه الأدوية حسب التوجيهات فقط. فقد يؤدي فرط استخدامها إلى حدوث آثار جانبية خطيرة. إذا لم تساعدك مسكنات الألم التي يمكنك شراؤها دون وصفة طبية، فمن الممكن أن يقترح اختصاصي الرعاية الصحية مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.
- **مرخيات العضلات** . إذا لم تشعر بتحسن في ألم الظهر الخفيف إلى المتوسط بعد استخدام مسكنات الألم، فيمكن أن تساعد مرخيات العضلات على تخفيفه. لكن خذ في الحسبان أن تناول مرخيات العضلات يمكن أن يسبب شعورًا بالدوخة والنعاس.
- **مسكنات الألم الموضعية** . تتضمن هذه المنتجات الكريمات والمُلطِّفات والمراهم واللصائق الجلدية، والهدف منها تخفيف الألم عن طريق الجلد.
- **المواد المخدرة** . يمكن استخدام عقاقير أفيونية المفعول، مثل الأوكسيكودون أو الهيدروكودون، لمدة قصيرة تحت إشراف طبي دقيق.
- **مضادات الاكتئاب** . اتضح أن بعض أنواع مضادات الاكتئاب، خاصةً الدولوكسيتين (Cymbalta) ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات مثل الأميتريبتلين، تسكّن ألم الظهر المزمن

•العلاج الطبيعي:

مفهوم العلاج الطبيعي: يعرف العلاج الطبيعي بأنه هو استخدام الوسائل الطبيعية من حرارة وماء وكهرباء وحركة بعد تقنينها على اسس علمية في العلاج(اسامة رياض وامام حسن ،9111م، ص). ويوافق في هذا التعريف(ي) ،احمد توفيق حجاز7002م، ص65)بأنه العلاج بدون عقاقير أو أدوية طبية، وهو مجموعة من الطرق العلاجية التي تتعامل مع المريض ككل، وهذه الطرق الطبيعية لا تلجأ في علاجها إلى العقاقير الكيماوية التي يلجأ إليها الطب المتداول.

•العلاج المائي: (Hydrotherapy)

هو أحد تخصصات العلاج الطبيعي، يستخدم الخصائص الفيزيائية للماء (الطفو، المقاومة، ودرجة الحرارة) لإعادة التأهيل وتخفيف الألم، ويتم في أحواض مائية مصممة خصيصاً و يقلل الماء من الحمل على المفاصل، مما يسهل الحركة والتمارين، خاصة لمرضى الظهر والعظام، الأعصاب، والإصابات الرياضية .

فوائد العلاج المائي

تجذب فوائد العلاج المائي المطبق في إطار العلاج الطبيعي الانتباه مع التأثيرات الجسدية والنفسية على حد سواء:

- يقلل من توتر العضلات: يعمل التأثير الحراري للماء على إرخاء العضلات وزيادة الحركة.
- يزيد من حركة المفاصل: تدعم التمارين في الماء حركات المفاصل.
- يخفف الألم: مفيد لضغط الماء والآلام المزمنة واضطرابات المفاصل.
- يدعم الدورة الدموية: يعمل تأثير التدليك بالماء على تحسين الدورة الدموية.
- يوفر الاسترخاء النفسي: يوفر التأثير المهدئ للماء الاسترخاء النفسي من خلال تقليل مستويات التوتر.
-

علاقة رياضة السباحة بالنساء اللواتي يعانين من الام الظهر

تعتبر السباحة من أفضل الأنشطة البدنية للنساء اللواتي يعانين من آلام أسفل الظهر، حيث توفر بيئة مائية خالية من الجاذبية تخفف الضغط على الفقرات والأقراص الغضروفية، مما يقلل الألم ويزيد مرونة العمود الفقري، إلى جانب تقوية عضلات الظهر والبطن، مما يساهم في علاج الديسك والانزلاق الغضروفي وتعزيز صحة الظهر بشكل عام

الحركة المائية والمعروفة أيضًا باسم السباحة العلاجية وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والتمارين التي يتم إجراؤها في الماء، ويتم تنفيذها بهدف إعادة تأهيل بعض الإصابات والأمراض. ومن المهم أن نذكر مبدأ أرخميدس، "مما يدل على أن" الجسم المغمور كلياً أو جزئياً في مائع ساكن يتعرض لدفع رأسي لأعلى

يساوي وزن المائع المزاح . "وبربط هذا المبدأ بالسباحة، يمكن أن يكون وزن الجسم المدرك أقل بما يصل إلى 90% في الماء، وبالتالي يكون تأثير أداء التمارين في الماء ضئيلاً.

فوائد ممارسة التمارين في الماء

ممارسة الرياضة في الماء لها فوائد عديدة. في المقام الأول، حيث إنها تشكل مزيلاً مثاليًا من المرح والتدريب والراحة. ومن ناحية أخرى، تعمل قوة مقاومة الماء على تسريع التنعيم، بالإضافة إلى إنتاج زيادة في السرعات الحرارية المستهلكة في الماء. مع التمارين الرياضية في الماء، يتم تقليل الضغط على المفاصل والعظام والعضلات التي تعمل. بالإضافة إلى ذلك، يتم تقليل خطر الإصابة، سواء على مستوى العضلات والمفاصل والعظام، وذلك بفضل مقاومة الجسم للماء. فائدة أخرى للحركة المائية هي تحسين مقاومة القلب والأوعية الدموية في البيئة المائية، عن طريق خفض ضغط الدم

سباحة الظهر و الام الظهر

تعتبر سباحة الظهر من أفضل الرياضات للنساء اللواتي يعانين من آلام وأمراض الظهر، حيث

توفر دعماً للجسم وتزيل الوزن والضغط عن العمود الفقري بفضل الطفو في الماء. تساعد هذه الرياضة على تقوية عضلات الظهر والبطن، تحسين المرونة، وتخفيف آلام الانزلاق الغضروفي (الديسك) دون إجهاد المفاصل

تخفيف الضغط على الفقرات : تعليق الجسم في الماء يقلل من تأثير الوزن على العمود الفقري والأقراص الغضروفية.

تقوية العضلات الداعمة : تقوي عضلات الظهر، البطن، الكتفين، والرقبة، مما يوفر استقراراً للعمود الفقري.

تحسين المرونة ووضع الجسم : تساعد حركات السباحة على الظهر في فتح الكتفين وتحسين استقامة الظهر، مما يقلل من التيبس.

تقليل الالتهابات : يعمل الضغط الهيدروستاتيكي للماء على تقليل التورم والالتهابات.

آمنة ومريحة : تعتبر خياراً مثالياً لعدم احتياجها إلى التواء أو انحناء شديد للعمود الفقري مقارنة بغيرها

سباحة الفراشة و الام الظهر

تعتبر سباحة الفراشة تمريناً قوياً لتقوية عضلات الجذع والظهر العريضة، مما يحسن مرونة العمود الفقري، يحرق سعرات حرارية عالية، ويقوي عضلات الكتفين والرقبة. ومع ذلك، تتطلب تقنية دقيقة لأنها قد تسبب ضغطاً على أسفل الظهر إذا تم أدائها بشكل خاطئ، لذا ينصح بها عادةً تحت الإشراف لتجنب زيادة آلام الظهر.

- **تقوية شاملة للجذع:** تعمل على تقوية العضلات الداعمة للعمود الفقري بشكل مكثف.
- **زيادة المرونة:** تساعد الحركات المتناظرة في الماء على تحسين مرونة الظهر وتخفيف التيبس.
- **تنشيط الجزء العلوي:** تركز على تحريك الصدر وأعلى الظهر، مما يعزز القوة والمرونة في تلك المنطقة.
- **تخفيف الوزن:** تساعد في حرق السعرات الحرارية، مما يقلل الضغط الناتج عن الوزن الزائد على فقرات الظهر

سباحة الصدر والام الظهر:

تعتبر سباحة الصدر خياراً علاجياً ممتازاً للنساء اللواتي يعانين من آلام الظهر، حيث تساعد على تقوية عضلات الظهر والجذع بفضل طفو الجسم في الماء، مما يقلل الضغط عن الفقرات والأقراص الغضروفية. تُوفر هذه الرياضة حركات انسيابية تزيد مرونة العمود الفقري، وتحسن وضعية الجسم، وتخفف آلام الديسك والتوتر العضلي دون إجهاد المفاصل.

- **تخفيف الضغط على الفقرات:** الماء يحمل وزن الجسم، مما يمنع الضغط الذي تحدثه التمارين الأرضية على العمود الفقري.
- **تقوية العضلات الداعمة:** تساعد في بناء وتقوية عضلات الظهر والجذع، وهي العضلات المسؤولة عن دعم العمود الفقري وتخفيف الآلام المزمنة.

- تحسين المرونة ونطاق الحركة :الحركات السلسة والممتدة لسباحة الصدر تساعد في تمدد العضلات وزيادة مرونة العمود الفقري.
- آمنة للديسك (الانزلاق الغضروفي) تُعد من أفضل الرياضات لمرضى الانزلاق الغضروفي لأنها لا تشكل ضغطاً كبيراً على العمود الفقري، خاصة مع إبقاء الرأس فوق الماء.
- علاج مائي وتقوية عامة :تعمل على تحريك الجسم بالكامل، وتقوية الذراعين والساقين، وتحسين اللياقة البدنية والقلب.

الباب الثاني :
الجانب التطبيقي وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري والذي يعتبر كأساس قاعدي لها، يكمله الجانب التطبيقي الذي بدوره يعد من أهم خطوات البحث العلمي حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية و يوسع من مجال تطلعاته .

إن طبيعة المشكل المطروح في بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة ، لذا علينا القيام بدراسة ميدانية كإضافة للدراسي لأن كل بحث نظري يشترط توثيقه ميدانياً وذلك للحصول على النتائج و الاستنتاجات المراد الوصول إليها.

وفي هذا الفصل سحاول تبين الخطوات التي اتبعتها لأجراء هذه الدراسة :

الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تحدد كل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و الفرضيات و على هذا الاساس قمت باجراء دراسة استطلاعية لجمع المعلومات و البيانات الخاصة بموضوع البحث و الهدف منها اعداد برنامج تاهيلي عن طريق رياضة السباحة لتقليل من الام الظهر عند النساء

• **المجال المكاني:** يتحدد المجال المكاني لهذه الدراسة في المسبح الشبه اولمبي سيدي سعيد معسكر

• **المجال الزمني:** تم اجراء هذه الدراسة من 09/01/2026 الى 27 /02/2026

المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي حيث انه يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الظاهرة المدروسة لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة مع موضوع الدراسة و اشكالية البحث حيث ان طبيعة البحث تحدد المنهج المتبع و انطلاقا من موضوع دراستي " فاعلية برنامج تاهيلي بالسباحة لتقليل من الام الظهر عند النساء 19 سنة فما فوق " فان المنهج التجريبي هو المنهج المناسب للجابابة على الاسئلة المطروحة و الفرضيات حيث تناول موضوعنا ظاهرة او افة شائعة عند فئة النساء خاصة الا و هي الام الظهر و التي ساحاول الكشف عن جوانبها و اعراض هذه الظاهرة و توضيح تاثير رياضة السباحة عليها و اقتراح برنامج تاهيلي يساعد في التقليل او التخفيف من الام الظهر لدى النساء و بهذا اعتمدت المنهج التجريبي لدراسة موضوع البحث و الذي يمتد تدريجيا إلى دراسة الانسان بصفة خاصة و يعتبر الفيسيولوجي كلود برنارد **Claud Bernard** اول من قام بصياغة القواعد الاساسية للمنهج التجريبي في كتابة مقدمة لدراسة الطب التجريبي ، حيث يرى أن التجريب هو إخضاع الافكار الى اختبار الاحداث (سامية عرار/حفصة جراي 2016 ص266) .

مجتمع و عينة البحث:

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد العمل عليها وفق المنهج المناسب لهذه الدراسة و كان مجتمع البحث مجموعة من فئة النساء اللاتي يعانين من امراض الظهر حيث كان عددهم حوالي 8مريضات

متغيرات البحث :

متغير مستقل: برنامج تاهيلي عن طريق السباحة

متغير تابع: الام الظهر لدى النساء

أدوات جمع معلومات و بيانات البحث:

للحصول على المعلومات و البيانات الكافية التي تساعدني في بحثي اعتمدت على ما يلي :

مصادر (مجلات كتب رسالات الماجستير و الماجستير) .

شبكة الانترنت

مقابلة شخصية مع طبيب مختص في الام الظهر

مقابلات شفوية مع مرضى الام الظهر

حوارات و ملاحظات مع اهل الاختصاص.

: 6 الأسس العلمية للاختبارات:

1-2-6-1 الموضوعية:

بعد البحث والتشاور مع الأستاذ المشرف ومجموعة الأطباء المختصون ،تم اجماع الأطباء على موضوعية الاختبارين (اختبار شوبر و اختبار الجرس) في دراسة مشكلة البحث المطروحة وتم عرضهما للتحكيم على الأساتذة و دكاترة في الجامعة للتأكيد.

الثبات: "يسند مفهوم ثبات أداء القياس على فكرة استقرار الدرجة التي يتم جمعها بالنسبة لسمة الشخص مرتين او أكثر لقياس سمة معينة". (محمد صبحي حسانين 1995ص137)

ومنه لإيجاد ثبات الاختبارات قامت الطالبة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test et retest) حيث "يعتبر هذا الأسلوب من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية

البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بعامل الاستقرار". (احمد محمد طيب الإحصاء في التربية وعلم النفس. 1999 ص 292)

وذلك على افراد العينة الاستطلاعية، وباستخدام معامل الارتباط ليبرسون تم حساب معامل الثبات لها والجدول رقم (01) يبين ذلك:

الجدول رقم (01) يوضح صدق وثبات الاختبارات

الاختبارات	القياس 1		القياس 2		معامل الصدق	معامل الثبات
	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري		
اختبار شوبر	12.83	1.29	14.17	1.47	0.96	0.91
اختبار الجرس	1.50	0.55	1.67	0.52	0.84	0.71

الصدق: يعرف صدق الاختبار على انه "تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لأثبات كفاية وملاءمة ومعنى أي تأويل او فعل يبني على درجة الاختبار". (احمد محمد الطيب، 1999 ص 230).

أي المقصود بصدق أداة القياس بصفة عامة هو ان نقيس أداة القياس ما ندعي قياسه فعليه ان يقيس فعلا ما وضع لأجله قياسه. ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من الثبات. وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته. ومن خلال المعادلة التالية:

"معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات". (محمد حسن علاوة، محمد نصر الدين رضوان. 1988 ص 378).

من كل ما سبق نجد ان أداة القياس تتمتع بصدق وثبات عاليين وهذا الامر في الحصول على نتائج موثوق بها. ومنه تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة ومنه نستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على افراد المجتمع الأصلي.

الاختبارات:

اختبار شوبر

الاختبار بسيط جداً، فهو يقضي بقياس المسافة بين نقطتين في الظهر قبل انحناء جذع الجسم وخلالها. أثناء حركة الانحناء للمس القدمين مثلاً، يُفترض أن تتحني الفقرات نحو الأمام. في حال غياب أي مشاكل في العمود الفقري، يصبح أسفل الظهر دائري الشكل. لكن عند وجود مشكلة، لا يصبح دائرياً بما يكفي بل يبقى مستقيماً. في الحالة الأولى، يُترجم انزلاق الفقرات بتمدد أسفل الظهر. وفي الحالة الثانية، تبقى الفقرات ثابتة نسبياً ولا تتمدد. عملياً، يكون لمس الأرض صعباً جداً.

خطوات العملية:

يقف المريض في وضعية الانتصاب، ويتم تعيين علامة على الجلد بالقلم على خط المفصل القطني العجزي. ثم يتم قياس 5 سم إلى الأسفل وتوضع علامة أخرى، وتوضع علامة ثالثة إلى الأعلى من خط المفصل بـ 10 سم.

يتم وضع نقطة الصفر في شريط القياس على العلامة العلوية، ومن ثم نطلب من المريض الانحناء للأمام بأقصى ما يستطيع، ونقيس المسافة بين النقطة العلوية والسفلية عندما يصل المريض لأقصى مدى. في الحالة الطبيعية تزداد المسافة بين النقطتين من 15 إلى 21 أو 22 سم. وبالتالي فإن أي نقص في هذه المسافة يدل على تحدد في حركة العمود الفقري.

-يجب عدم ثني الركبتين اثناء الأداء.

اختبار الجرس:

يقضي الاختبار الى تسجيل شدة الألم بعد الضغط على منطقة الألم على اليمين والشمال بأصبع الابهام مثل الضغط على الجرس من طرف طبيب مختص. وهذا بعد ان يرقد المريض على السرير الطبي على صدره مستقيماً وممدوداً.

خطوات العملية:



بعد ان يرقد المريض على صدره يقوم طبيب مختص بالضغط بالإبهام على منطقة الألم ثم تحسب شدة الألم حسب المريض، إذا كان الألم حاد نضع علامة (1) على خانة الألم الحاد وإذا كان الألم متوسط نضع علامة (2) على خانة الألم المتوسط، أما إذا كان الألم خفيف نضع علامة (3) على خانة الألم الخفيف.

-تعاون المريض وصدقه يؤثر على الاختبار. -الاسترخاء التام وعدم مقاومة الطبيب اثناء الأداء.

عرض وتحليل نتائج البحث

تمهيد

عرض وتحليل النتائج

استنتاجات

تمهيد

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية و سنحاول اعطاء بعض التفسيرات و امور متعلقة بجوانب الدراسة وسنقوم بعرض نتائج الاستبيان الخاص بالمريضات والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية ذات قيمة علمية

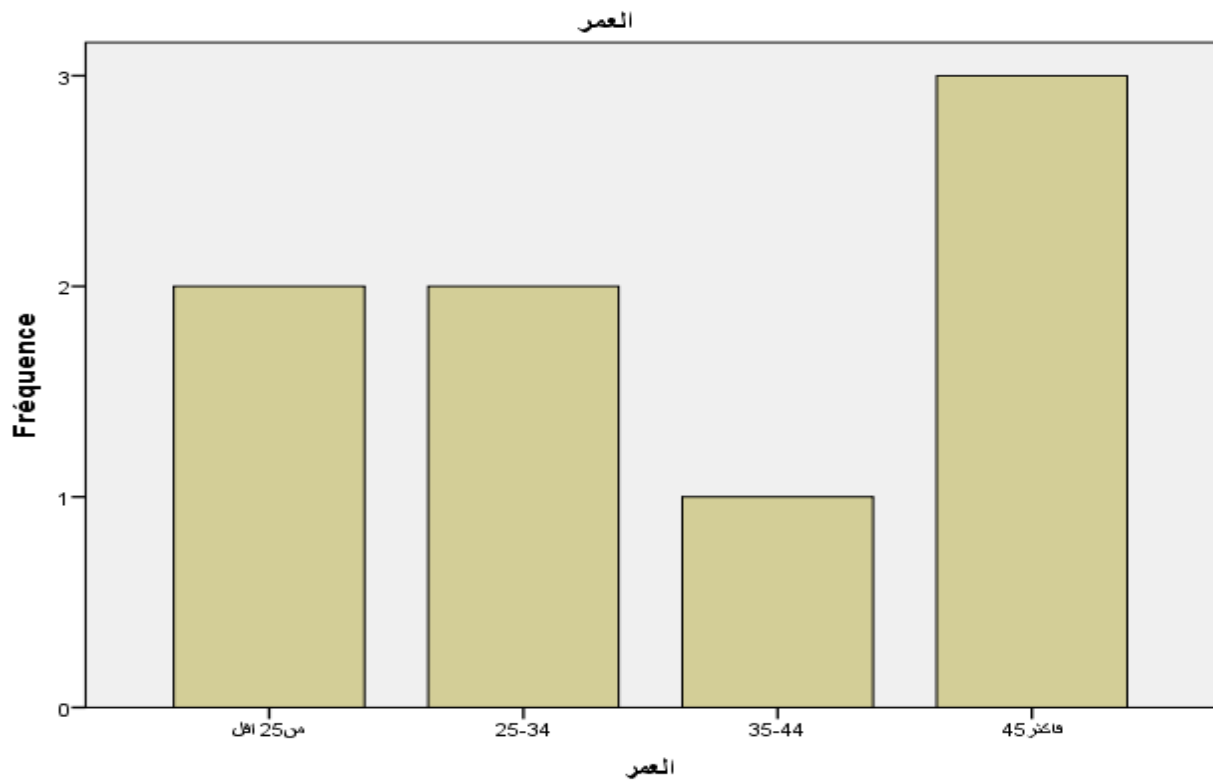
عرض نتائج الاختبار الورقي بعد و قبل تطبيق البرنامج التدريبي التاهيلي الخاص بالمريضات

جدول احصائي يمثل عمر المريضات

العمر

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 25 اقل من	2	25,0	25,0	25,0
25-34	2	25,0	25,0	50,0
35-44	1	12,5	12,5	62,5
45 فاكثر	3	37,5	37,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

1 الشكل البياني رقم



الشكل البياني رقم 1

1=25 أقل من

2=34/25 من

3=35/44 من

4=45 فأكثر

التحليل و المناقشة :

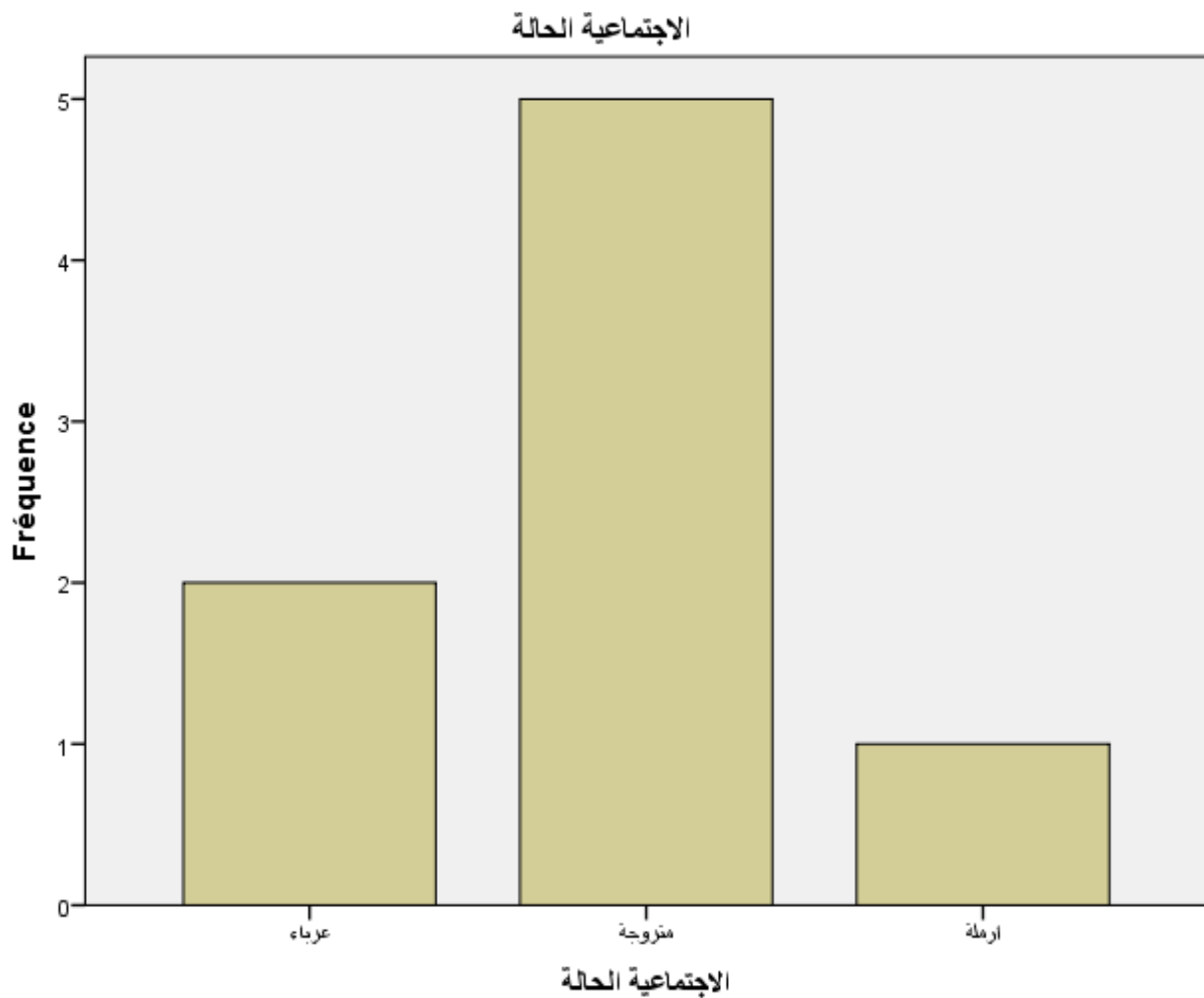
من خلال الجدول السابق و الشكل البياني 1 نلاحظ ان معظم المريضات اعمارهم فوق 45 سنة حيث ان 3 مريضات اعمارهم اكثر من 45 سنة بنسبة 37% و نجد اقل من 25 سنة مريضتان بنسبة 25% و نجد كذلك

مريضتان تتراوح اعمارهم بين 25 و 34 سنة بنسبة 25% و مريضة واحدة يتراوح عمرها بين 35 و 44 و ذلك بنسبة 12.5 % و هذا يدل على ان معظم المريضات اعمارهم فوق 45 سنة

جدول احصائي يمثل الحالة الاجتماعية للمريضات

الحالة الاجتماعية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide عزباء	2	25,0	25,0	25,0
متزوجة	5	62,5	62,5	87,5
ارملة	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 2

عزباء=1

متزوجة=2

ارملة=3

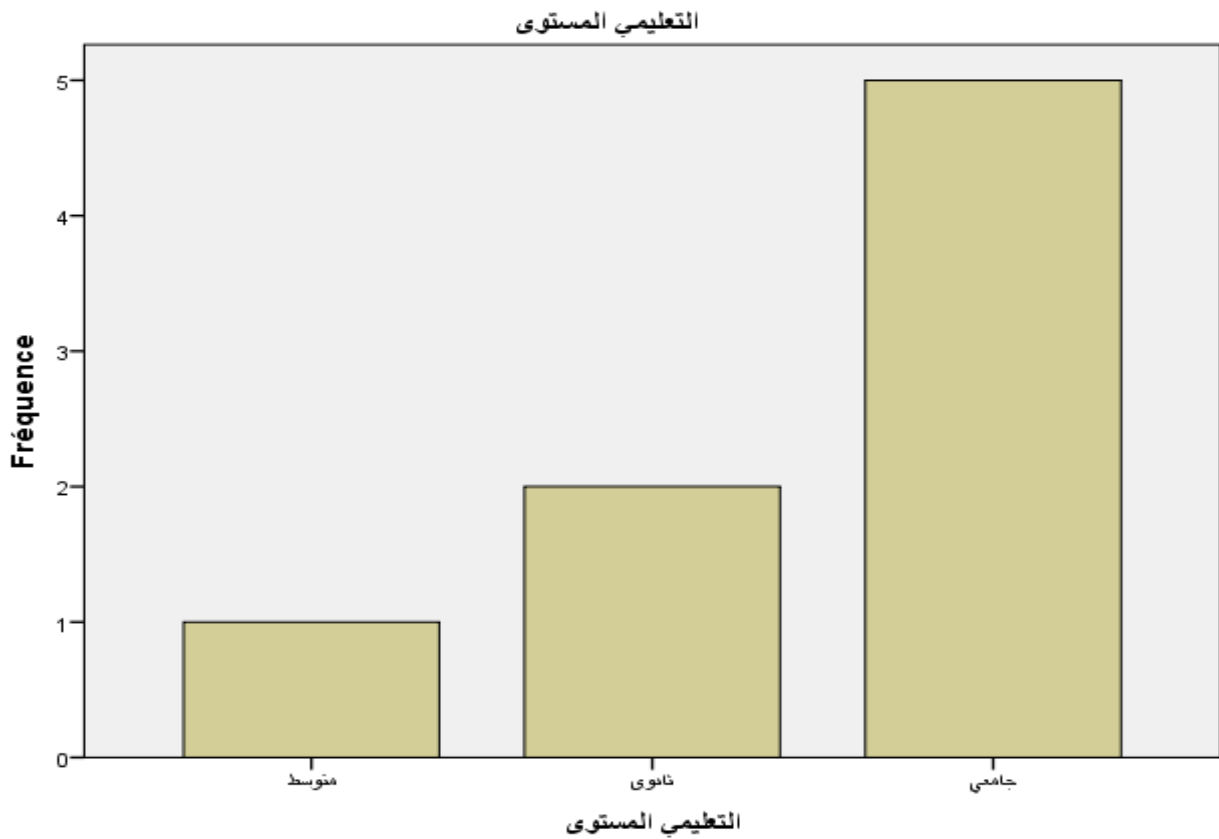
التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول و الشكل البياني رقم 2 نلاحظ ان معظم المريضات متزوجات حيث بلغ عددهم 5 نساء وذلك بنسبة 62.5% و مريضتين عازبات بلغت نسبتهن 25% و مريضة واحدة ارملة بنسبة 12.5%

جدول احصائي يمثل المستوى التعليمي للمريضات:

المستوى التعليمي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide متوسط	1	12,5	12,5	12,5
ثانوي	2	25,0	25,0	37,5
جامعي	5	62,5	62,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 2

ابتدائي=1

متوسط=2

ثانوي=3

جامعي=4

التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول الاحصائي السابق و الشكل البياني رقم 2 نلاحظ ان معظم المريضات مستواهم التعليمي جامعي حيث ان 5 مريضات يملكون المستوى الجامعي و هذا بنسبة 62.5% و 25% المستوى التعليمي عندهم ثانوي و ذلك بمعدل مريضتين اما الباقي المريضات متحصلة على المستوى الابتدائي و ذلك بنسبة

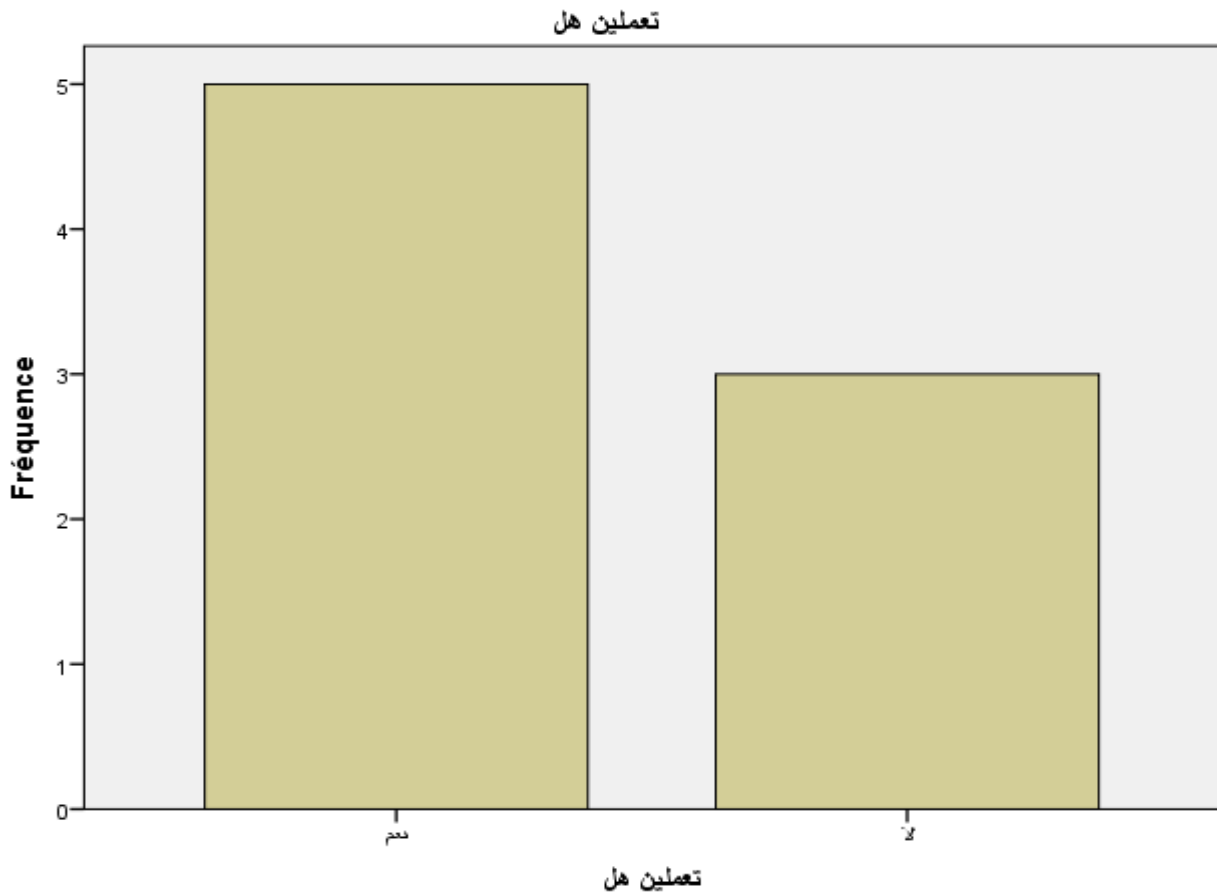
12.5 %

العبارة رقم 1 هل تعملين ؟

جدول إحصائي يمثل عبارة رقم 1

هل تعملين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	5	62,5	62,5	62,5
لا	3	37,5	37,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 3

التحليل و المناقشة

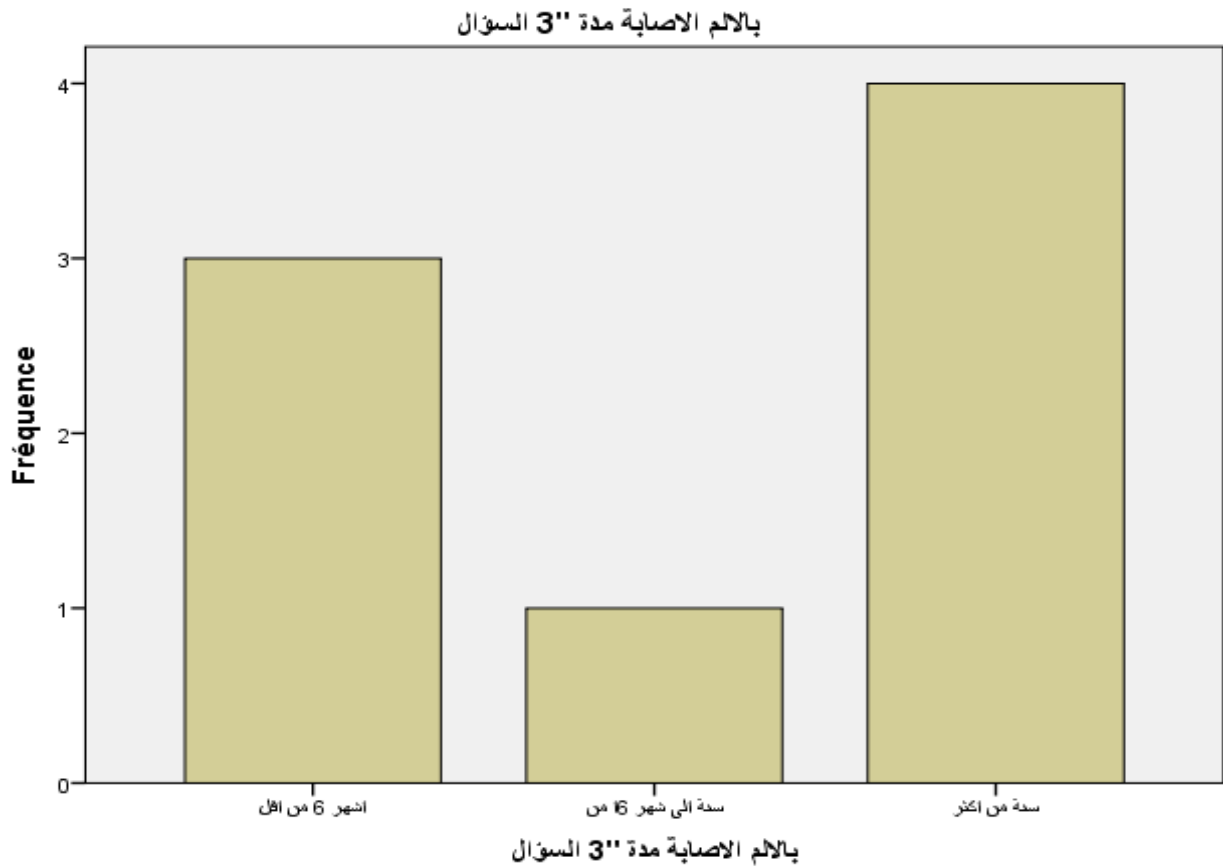
يمثل الجدول السابق و الشكل البياني رقم 3 نسبة النساء العاملات و الماكثات في المنزل حيث ان نسبة النساء المرضيات العاملات كانت اكثر من الماكثات في المنزل اي ان 5 مريضات تعملن و بلغت نسبتهم 62.5% اما ما تبقى منهم لا تعملن وبلغت النسبة 37.5% و من هنا نستنتج ان معظم النساء اللواتي يعانين من الام اسفل الظهر عاملات حيث نستطيع القول ان العمل خارج المنزل من اسباب الاحساس بالالم

العبرة رقم 4: مدة الاصابة بالام الظهر: اقل من ستة اشهر /من 6 اشهر الى سنة /اكثر من سنة

جدول احصائي يمثل العبرة رقم 4

مدة الإصابة بالظهر

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e				
أقل من 6 أشهر	3	37,5	37,5	37,5
من 6 أشهر الى سنة	1	12,5	12,5	50,0
أكثر من سنة	4	50,0	50,0	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 4

اقل من ستة اشهر=1

من 6 اشهرالى سنة =2

اكثر من سنة =3

التحليل و المناقشة

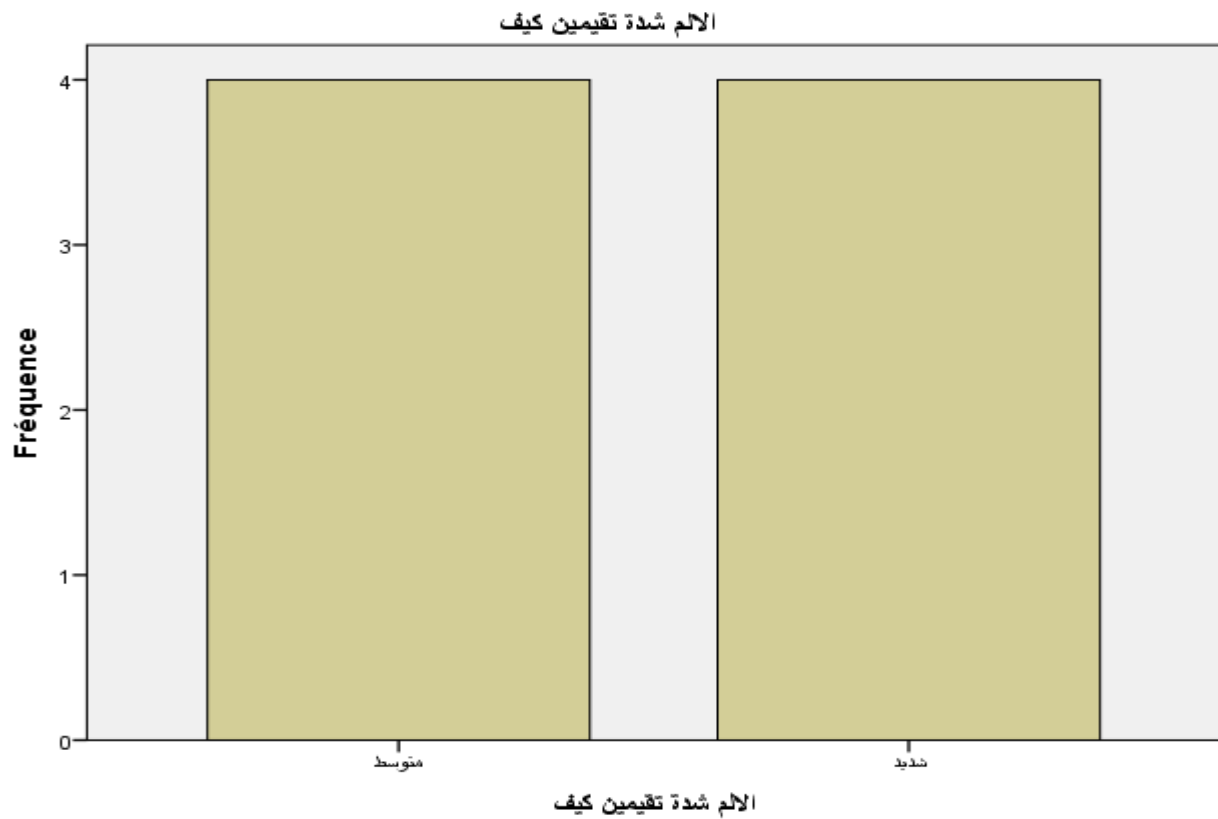
يمثل الجدول الاحصائي السابق و الشكل البياني رقم 4 مدة اصابة النساء بالام اسفل الظهر حيث ان 4 مريضات تعاني من الم اسفل الظهر اكثر من سنة بنسبة %50 اما 3 مريضات اصببت بالم الظهر اقل من ستة اشهر و ذلك بنسبة %37.5 اما مريضة واحدة تعاني من الم الظهرمن ستة اشهر الى سنة بنسبة %12.5

العبارة رقم 5 كيف تقيمين شدة الالم خفيف/متوسط/شديد

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 5

كيف تقيمين شدة الالم

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid متوسط	4	50,0	50,0	50,0
شديد	4	50,0	50,0	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 4

خفيف=1

متوسط=2

شديد=3

نتيجة بعدية

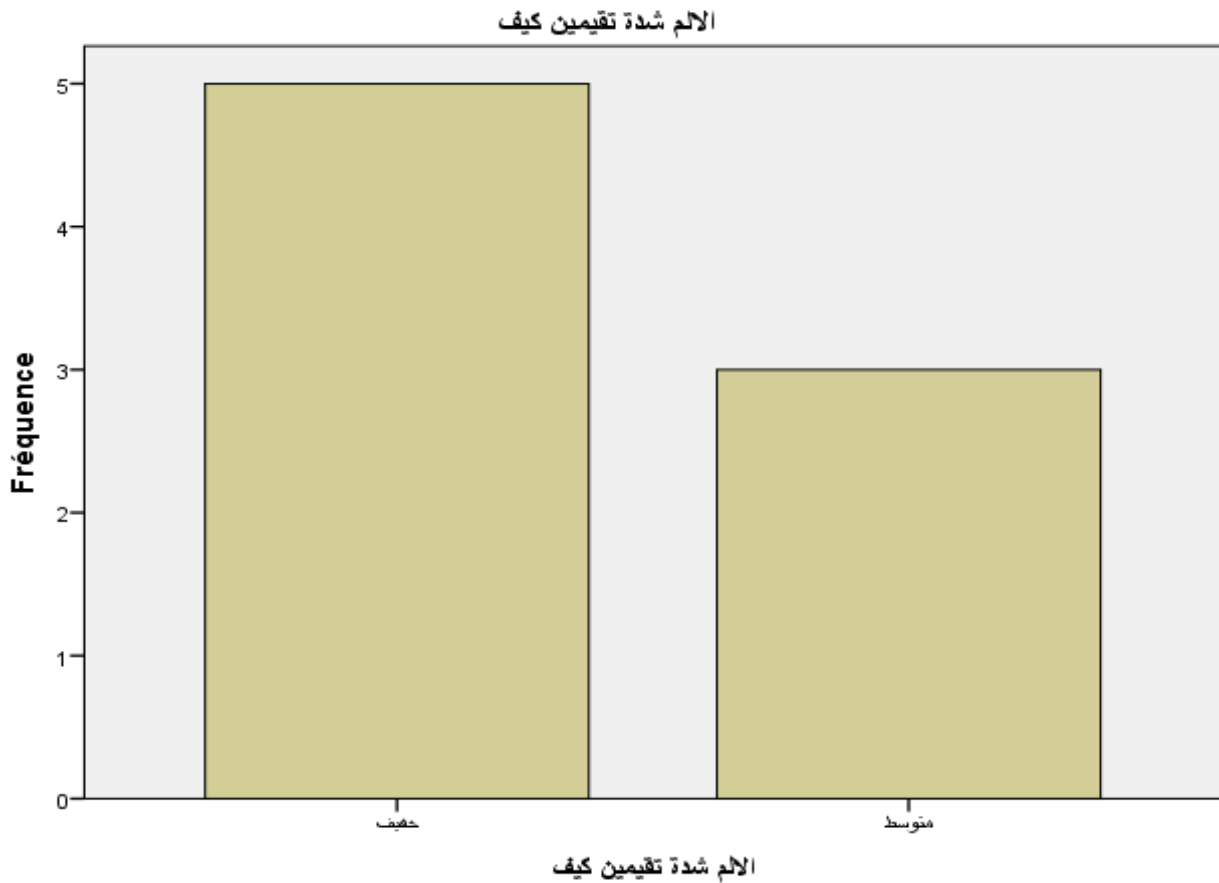
جدول احصائي يمثل العبارة رقم 4

كيف تقييمين شدة الآلم

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
--	-----------	-------------	--------------------	--------------------

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

Valid	خفيف	5	62,5	62,5	62,5
	متوسط	3	37,5	37,5	100,0
Total		8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة

انطلاقاً من الجدول و الشكل البياني الاولين نلاحظ ان اغلبية النساء تعاني من الام شديدة و متوسطة على مستوى الظهر حيث **50%** يعانون من الام متوسطة على مستوى الظهر و ذلك قد يكون بسبب حمل اشياء ثقيلة او بسبب الدورة الشهرية او اجهاد او شد عضلي و **50%** يعانون من الام شديدة و الذي نستنتج انه قد يكون السبب الرئيسي مشاكل نسائية كتكيس المبايض او بطانة الرحم المهاجرة وكانت هذه النتيجة قبل تطبيق البرنامج و بعد تطبيقه ظهرت نتائج ايجابية نوعاً ما حيث ان نسبة **62.5%** من النساء تشعر بالام

خفيفة اما نسبة 37.5% تشعر بالام متوسطة و التي قد تكون بسبب وضعية نوم غير مريحة او ضغط نفسي و توتر و الذي يسبب شد عضلي في الظهر

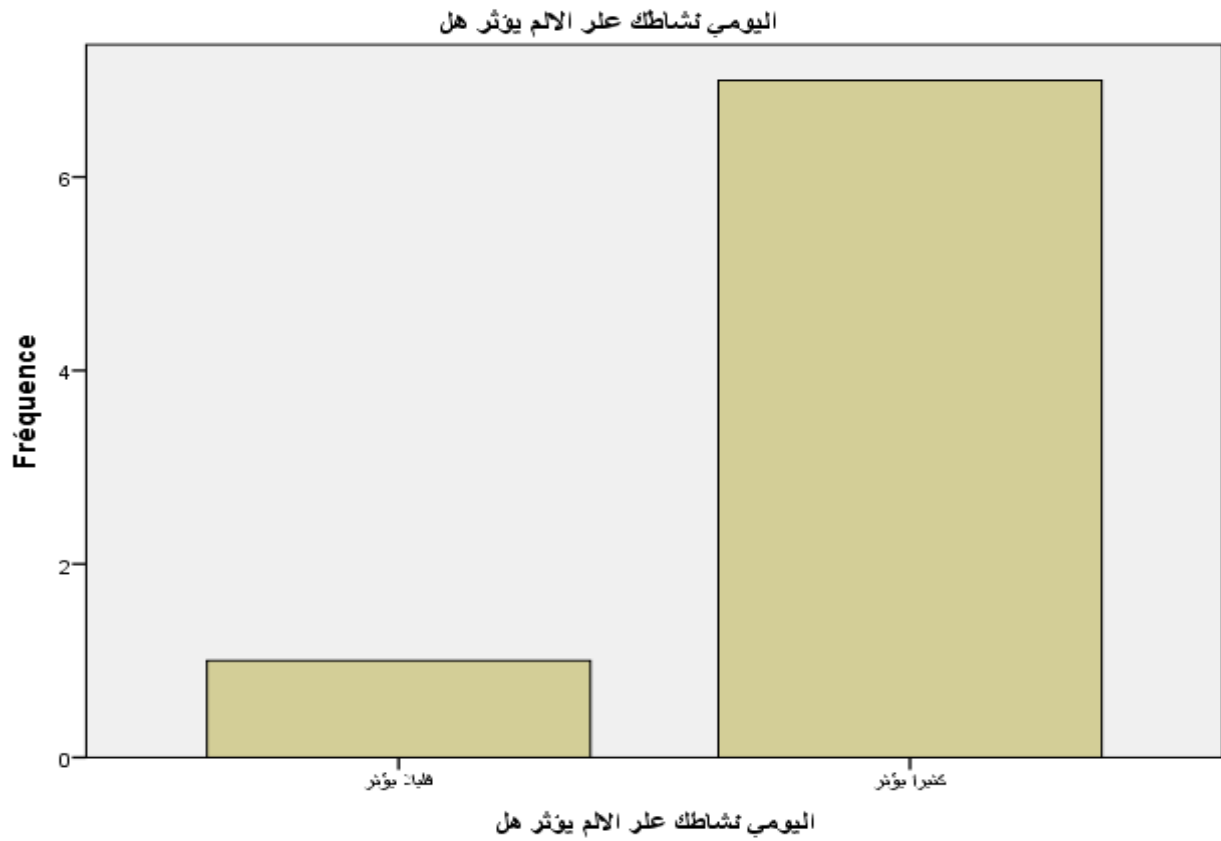
العبارة رقم 6 هل يؤثر الألم على نشاطك اليومي؟ لا يؤثر/يؤثر قليلاً /يؤثر كثيراً

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 6

هل يؤثر الالم على نشاطك اليومي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide يؤثر قليلاً	1	12,5	12,5	12,5
يؤثر كثيراً	7	87,5	87,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 5

لا يؤثر=1

يؤثر قليلا =2

يؤثر كثيرا =3

نتيجة بعدية

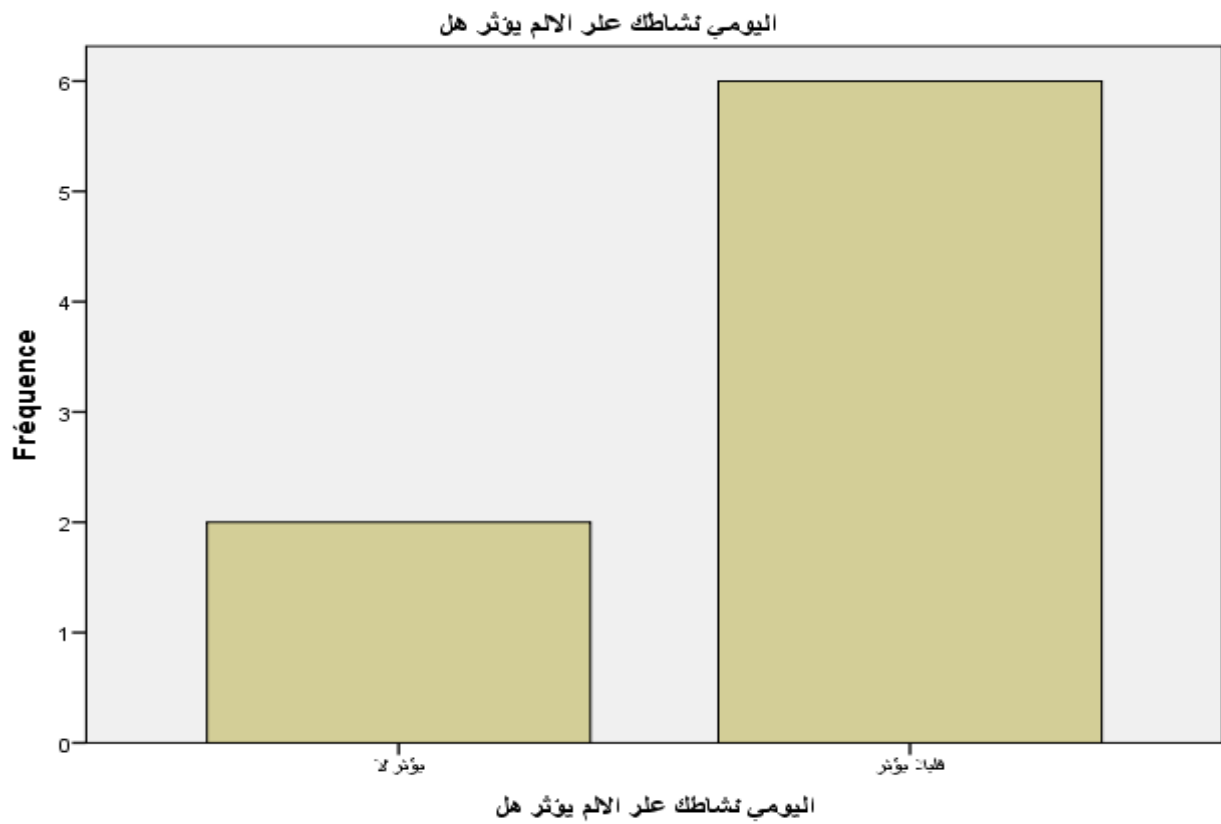
جدول احصائي يمثل العبارة رقم 5

هل يؤثر الالم على نشاطك اليومي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
--	-----------	-------------	--------------------	--------------------

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

Valide	لا يؤثر	2	25,0	25,0	25,0
	يؤثر قليلا	6	75,0	75,0	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة :

انطلاقاً من الجدولين و الشكليين البيانين يتضح لنا ان اغلبيه النساء تؤثرعليها الام اسفل الظهر في حياتها اليومية حيث بلغت نسبة هذه الفئة 50% اما 37.5% تعاني من تاثيرات قليلة حيث نستنتج ان هذه التاثيرات قد تكون بسبب الحمل او اجهاد عضلي او المشي او الوقوف لمدة طويلة اما 12.5% من النساء لا تعاني من اي تاثيرات وبعد القيام بالبرنامج اتضح ان هناك فئة كبيرة اصبح تاثير الالم على نشاطها اليومي قليل و هنا نستنتج ان البرنامج المطبق قد كان له تاثير فعال في تخفيف الالم

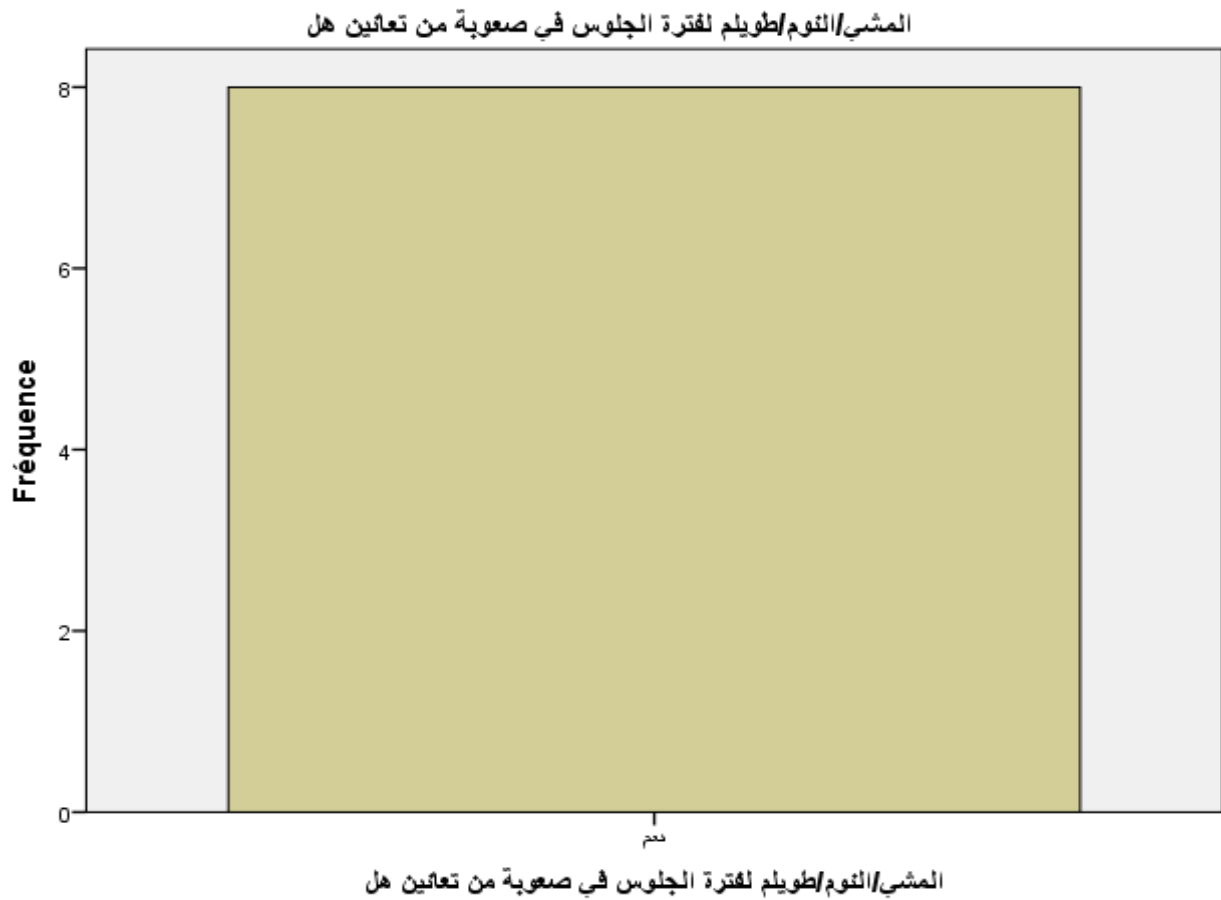
العبارة رقم 7: هل تعاني من صعوبة في: الجلوس لمدة طويلة / المشي / النوم

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 7

هل تعاني من صعوبة في الجلوس لفترة طويلة/النوم/المشي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	8	100,0	100,0	100,0



الشكل البياني رقم 7

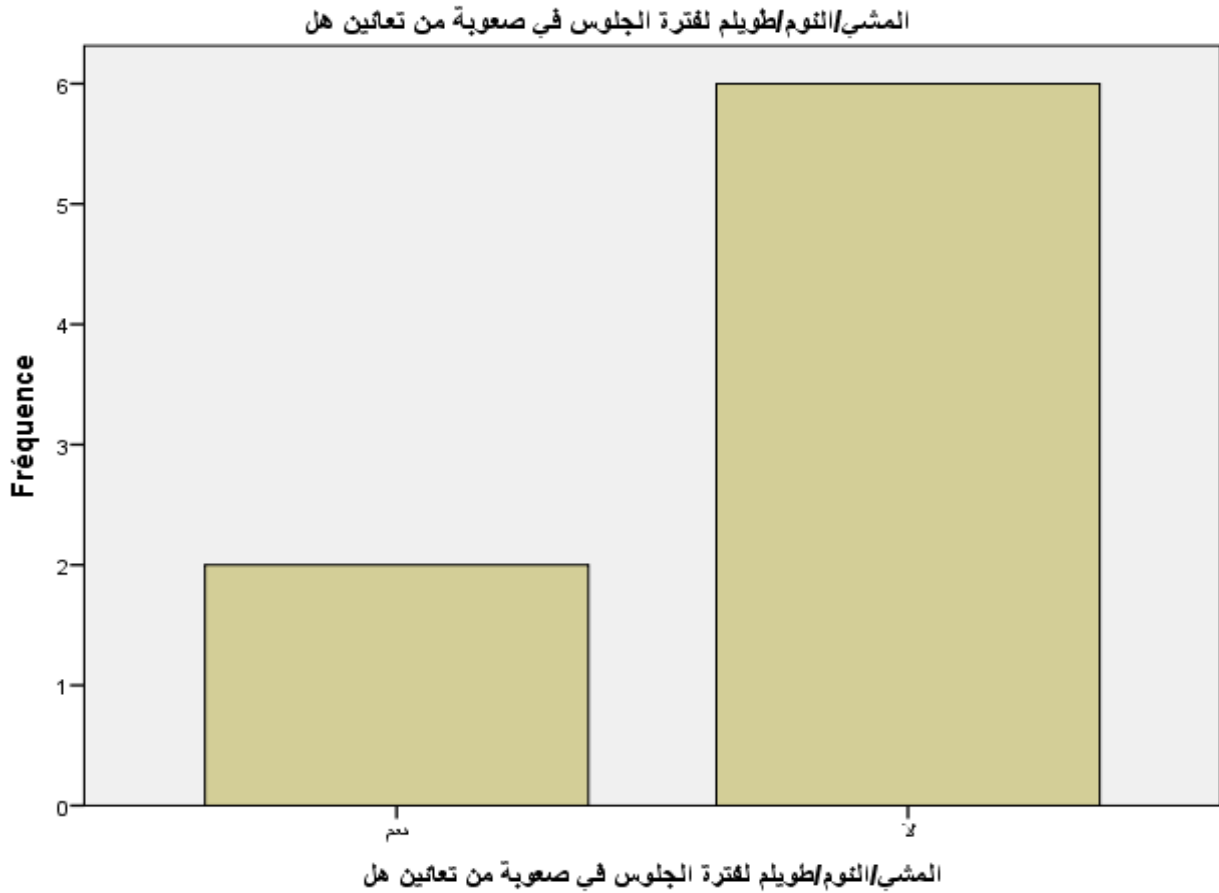
نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة 7

هل تعانين من صعوبة في الجلوس لفترة طويلم/النوم/المشي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e نعم	2	25,0	25,0	25,0
لا	6	75,0	75,0	100,0

Tota l	8	100,0	100,0
-----------	---	-------	-------



التحليل و المناقشة :

انطلاقاً من الجدول و الشكل البياني السابق نلاحظ ان جميع النساء المريضات تعاني من صعوبة في الجلوس لفترة طويلة و المشي و النوم و ذلك بنسبة **100%** و من هنا نستنتج ان هذه الصعوبة قد تكون بسبب الاعمال المنزلية الاجهاد المفرط النوم بوضعية خاطئة والمشي بالكعب العالي لفترة طويلة مما يسبب تعب سريع و ضغط غير طبيعي ينتقل الى الفقرات و المفاصل و الركبتين اما بعد تطبيق البرنامج اتضح نتائج اخرى كما هو مبين في الجدول و الشكل البياني الثانيين حيث نسبة **75%** من النساء اصبحت لاتعاني من صعوبة في المشي و الجلوس و النوم و ذلك بسبب ممارسة التمارين العلاجية الموجودة في

البرنامج اما نسبة قليلة مازالت تجد صعوبة في الجلوس لفترات طويلة و النوم و المشي و قد يكون ذلك بسبب الاجهاد المنزلي او ارتداء الكعب العالي

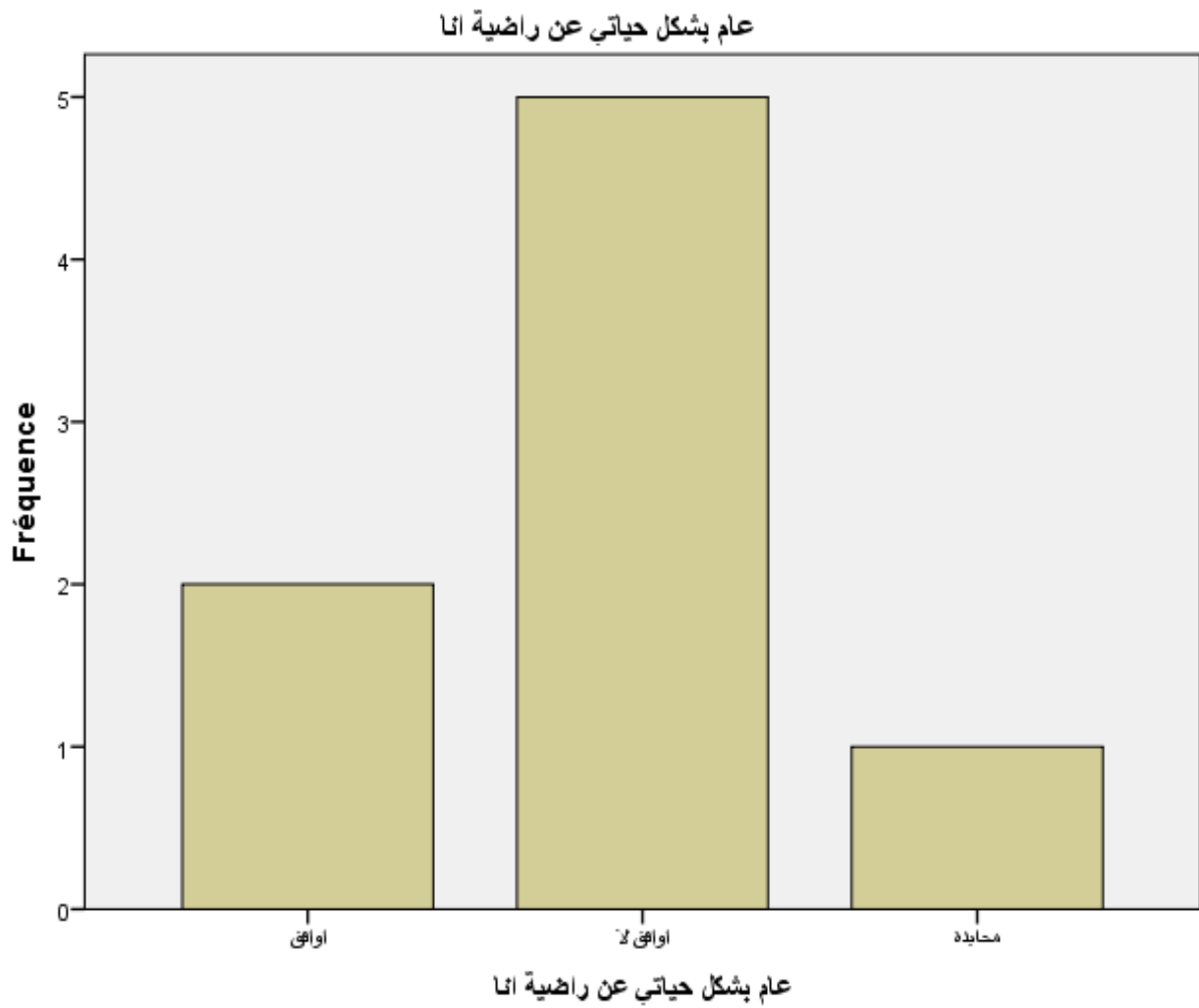
العبارة رقم 8 أنا راضية عن حياتي بشكل عام

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 8

انا راضية عن حياتي بشكل عام

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	2	25,0	25,0	25,0
لا	5	62,5	62,5	87,5
وافق	1	12,5	12,5	100,0
محايده				
Tota l	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 8

1=اوافق

2=لااوافق

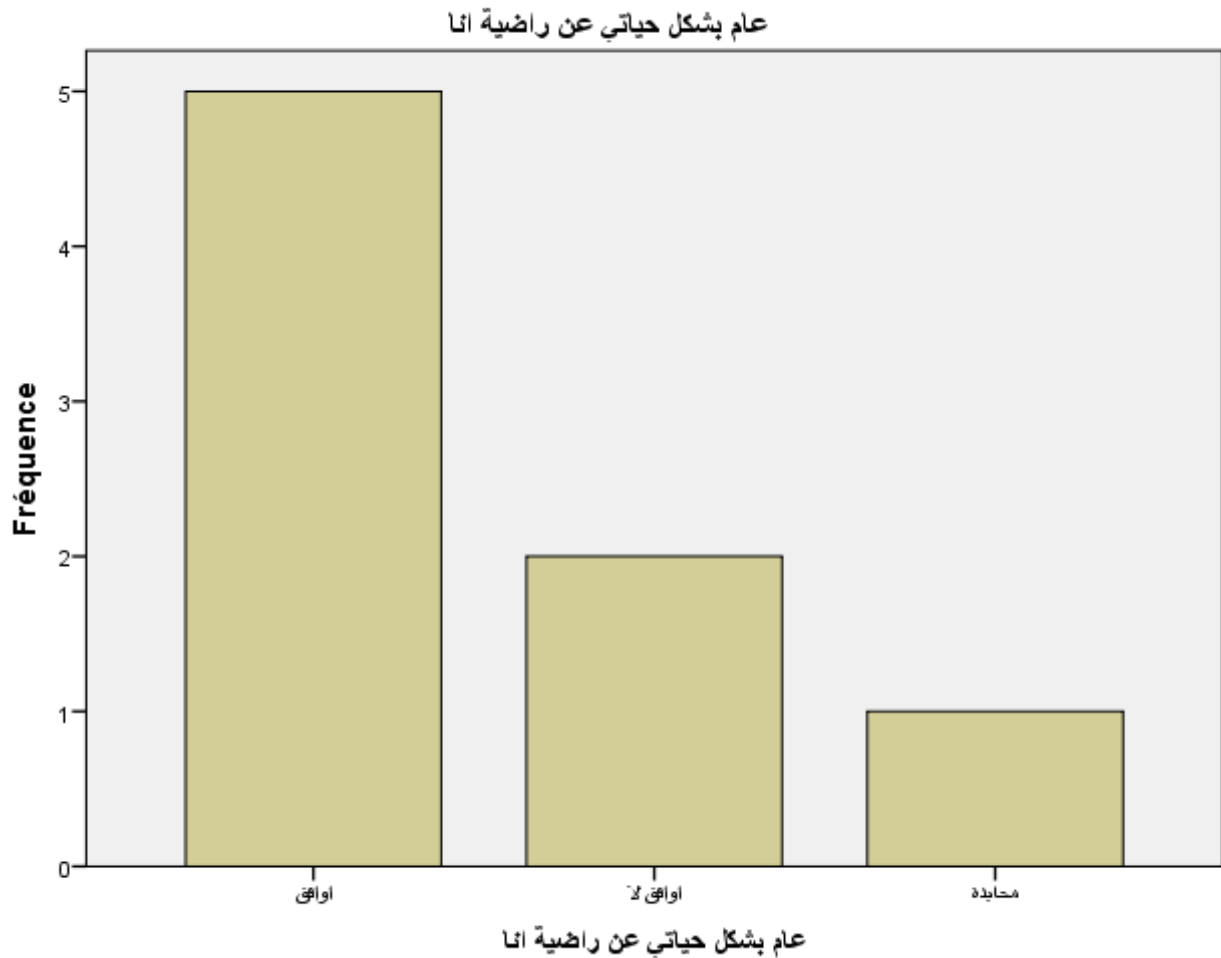
3=محايدة

نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 8

انا راضية عن حياتي بشكل عام

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	5	62,5	62,5	62,5
لا اوافق	2	25,0	25,0	87,5
محايدة	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة :

نلاحظ من خلال الجدول و الشكل البياني ان **50%** من النساء ليست راضية على حياتها اليومية و ذلك بسبب عدم القدرة على القيام باعمالهم بكل اريحية اما **37.5%** راضية على شكل حياتها و نستنتج ان هذه الفئة الام الظهر قد تؤثر عليهم بنسبة خفيفة و ذلك بسبب الدورة الشهرية او وضعيات نوم خاطئة ... اما ما تبقي **12.5%** فهذه النسبة قد كانت محايدة وبعد النتيجة البعدية تغيرت نسبة النساء اللواتي لم تكن راضيات على حياتهم حيث اصبحت نسبتهم **62.5%** وهذا التغير قد يكون بنقص معاناتهم من الام اسفل الظهر

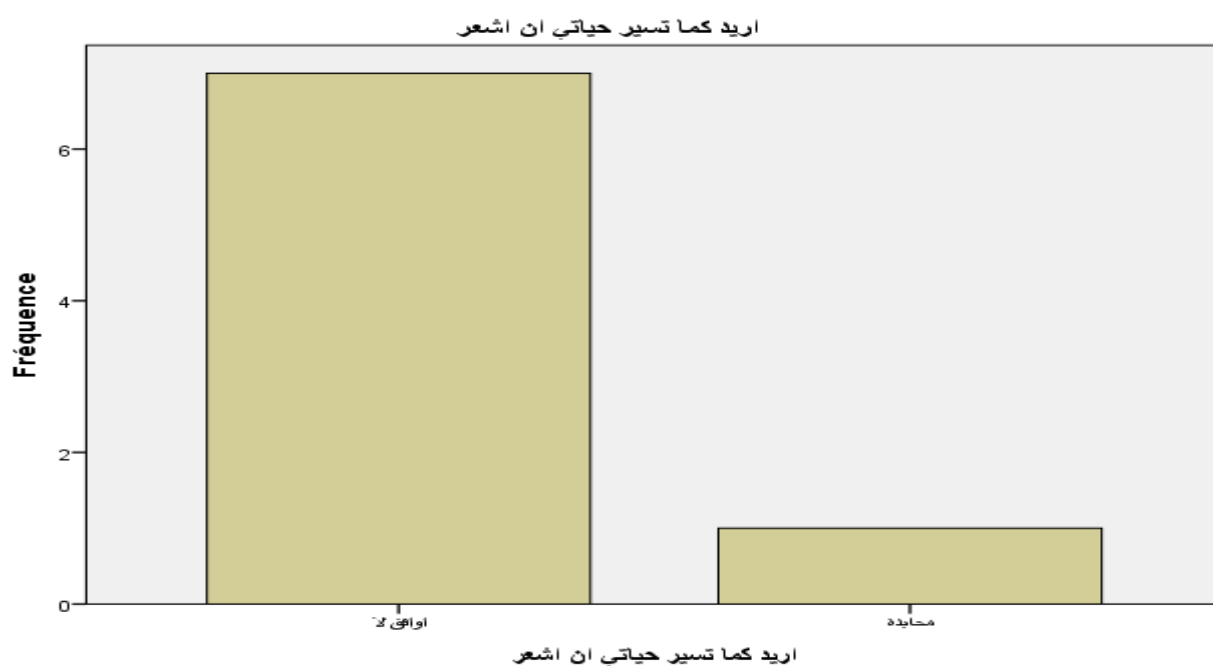
العبارة رقم 9 أشعر أن حياتي تسير كما أريد

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 9

اشعر ان حياتي تسير كما اريد

		Fré que nce	Pourcentag e	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	لا اوافق	7	87,5	87,5	87,5
	محايدة	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 9

1= اوافق

2= لا اوافق

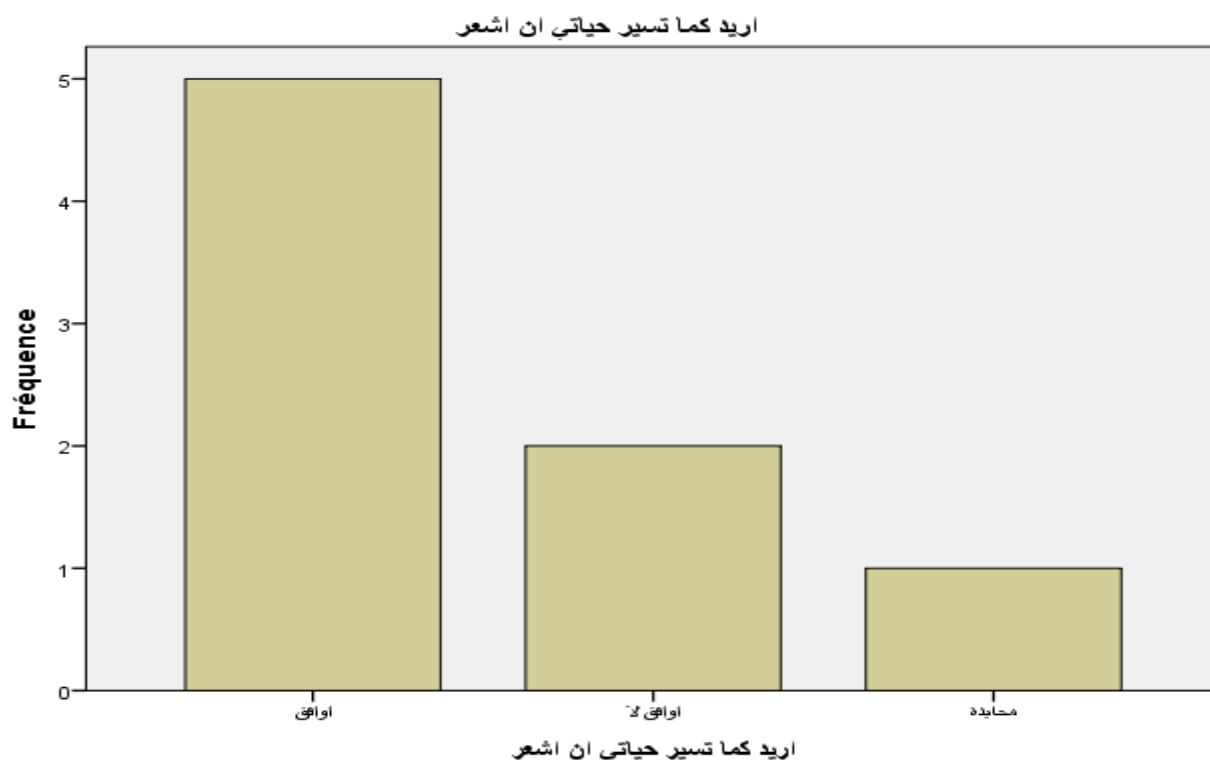
3= محايدة

نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 9

اشعر ان حياتي تسير كما اريد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	اوافق	5	62,5	62,5	62,5
	لا اوافق	2	25,0	25,0	87,5
	محايدة	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة :

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ ان نسبة 50% من النساء لا تشعر ان حياتها تسير كما تريد و ذلك بسبب تاثير الام الظهر على جدول اعمالهم اليومية اما 37.5% تشعران حياتها عادية و تسير كما تريد و 12.5% اجابت انها محايدة وهنا نستنتج ان معظم النساء غير راضية على حياتها و ذلك لتاثير السلبي لآلم اسفل الظهر على سيرورة حياتهم اليومية

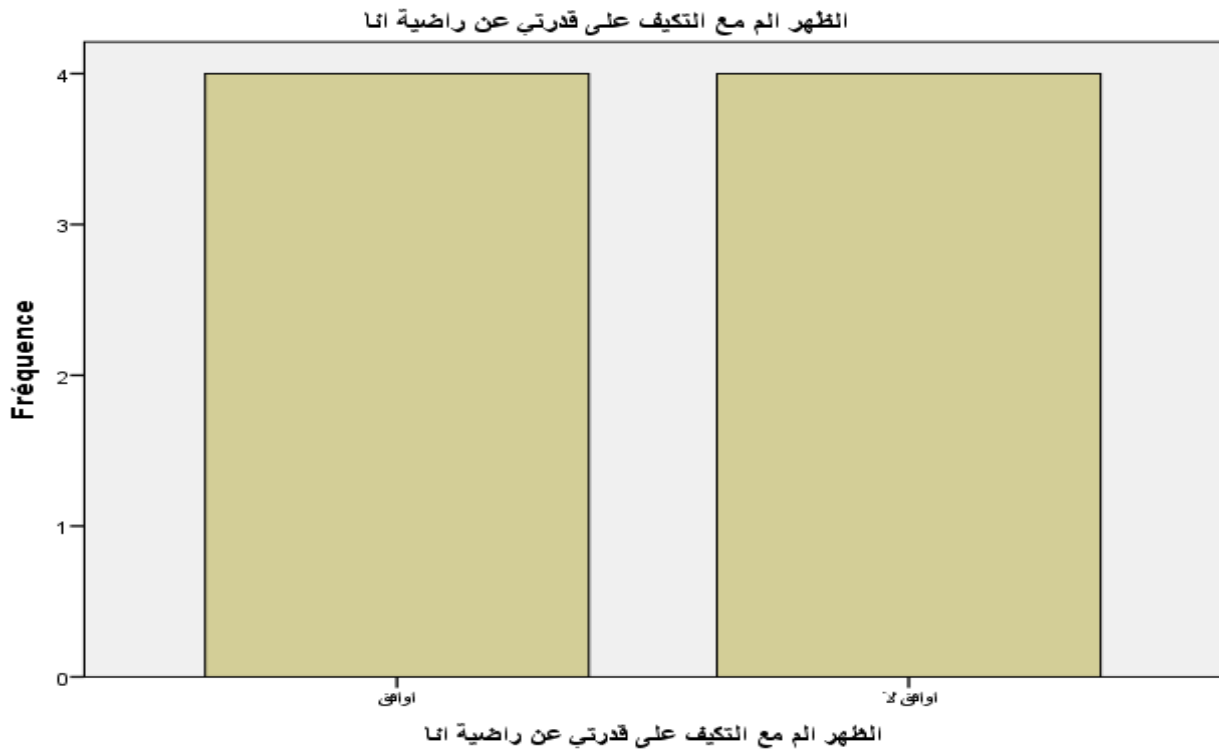
اما الجدول والشكل البياني الثانيين يبينان ان هناك عينة من النساء تغيرت اجاباتهم بعد تطبيق البرنامج التدريبي التاهيلي حيث 62.5% كانت اجابتهم انهم يشعرون بان حياتهم اليومية اصبحت تسير كما يريدون

العبارة رقم 10 أنا راضية عن قدرتي على التكيف مع ألم الظهر.

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 10

انا راضية عن قدرتي على التكيف مع ألم الظهر

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e اوافق	4	50,0	50,0	50,0
لا اوافق	4	50,0	50,0	100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 10

اوافق=1

لا اوافق=2

محايدة=3

التحليل و المناقشة

انطلاقا من الجدول و الشكل البياني السابق نلاحظ ان 50% من النساء راضية على قدرتها على التكيف مع الم الظهر ،و 50% من فئة النساء غير راضية على التكيف مع الم الظهر و من هنا تستنتج ان اجابات العينة توزعت بالتساوي حيث فئة تشعر انها تستطيع التكيف مع الم الظهر و الفئة الاخرى لا تستطيع و هذا يدل على طريقة عيش كل عينة لحياتها اليومية ،حيث ان هناك نساء حياتهم اليومية سهلة اي انها تستطيع التكيف و هناك فئة اخرى حياتها اليومية صعبة (رعاية اطفال ،عمل داخل وخارج المنزل).

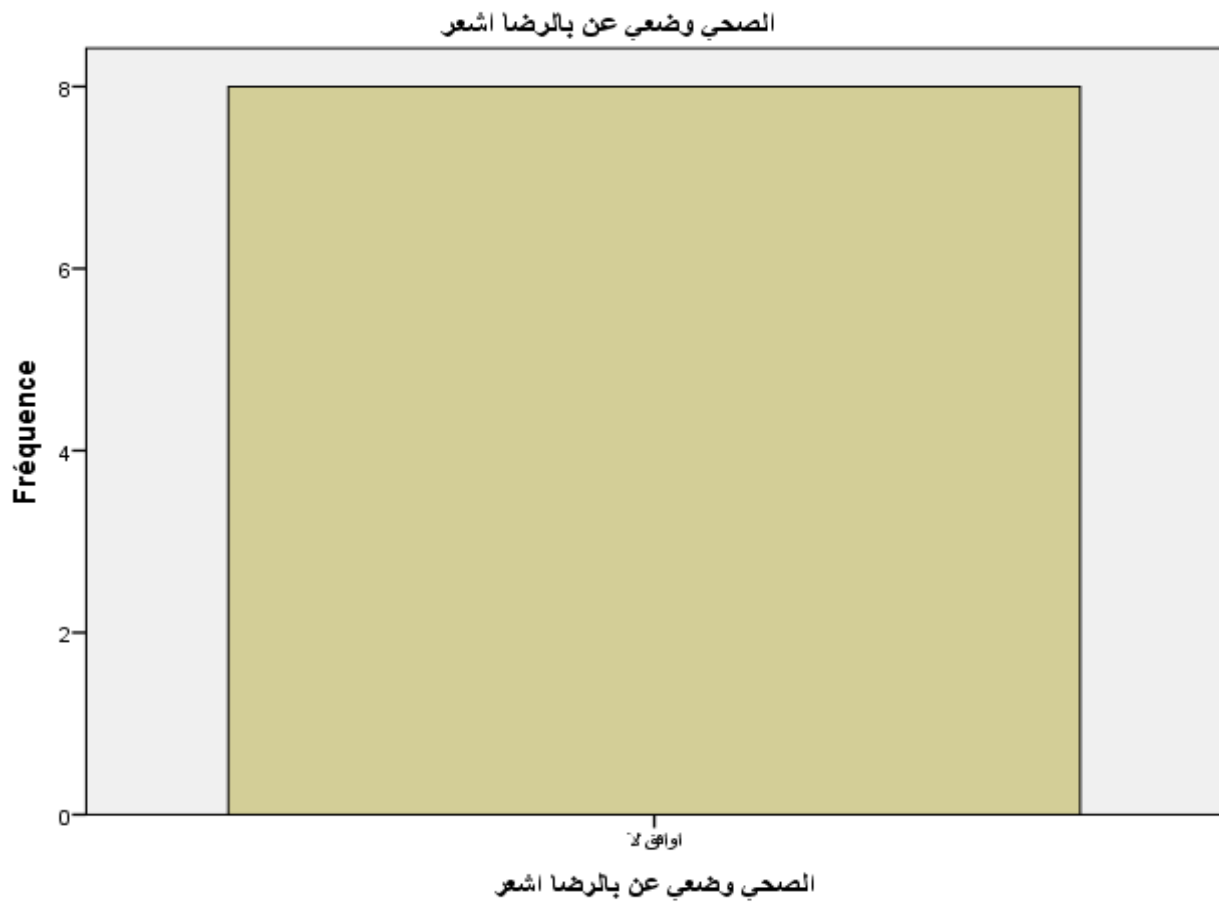
العبارة رقم 11 أشعر بالرضا عن وضعي الصحي الحالي

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 11

اشعر بالرضا عن وضعي الصحي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e لا اوافق	8	100,0	100,0	100,0



1=وافق

2=لاوافق

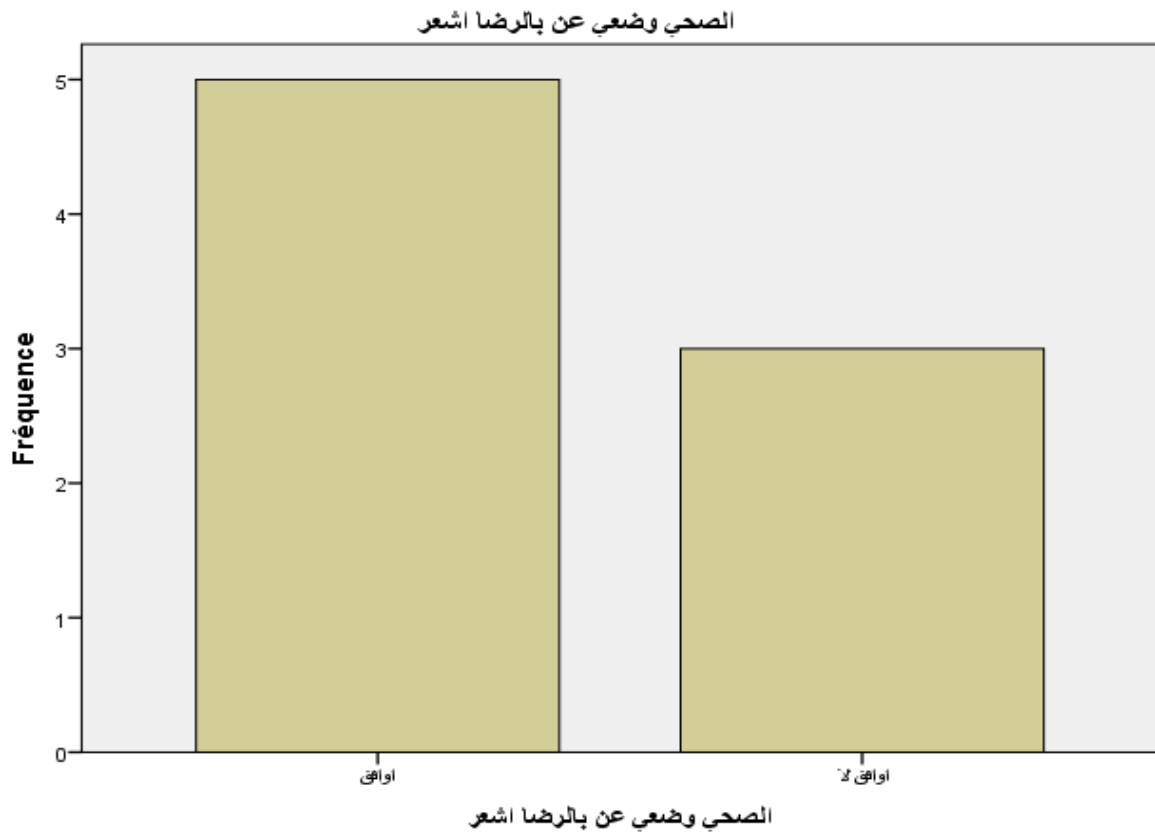
3=محايدة

نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 11

اشعر بالرضا عن وضعي الصحي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e وافق	5	62,5	62,5	62,5
لاوافق	3	37,5	37,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة:

انطلاقا من الجدول الاحصائي و الشكل البياني الاول يتبين لنا ان كل العينة كانت لاتشعر بالرضا عن الوضع الصحي لديهم و هذا بسبب صعوبة القيام بالاعمال اليومية و الشعور بعدم الراحية وهذا قبل البدء في البرنامج اما بعد تطبيقه كانت هناك نسبة **62.5%** من النساء شعرت بتحسن و ان نسبة الالم قد قلت وهذا يدل على ان اغلبية افراد العينة لديهم شعور ايجابي على وضعهم الصحي و يعكس قدرتهم على التكيف مع حالتهم الصحية او شعورهم باستقرار وضعهم الصحي رغم وجود الام اسفل الظهر اما النسبة الغير راضية فهي قليلة مما تشير لوجود بعض الصعوبات الصحية او النفسية التي تؤثر على وضعهم الصحي

العبارة رقم 12 أستطيع الاستمتاع بحياتي رغم الألم.

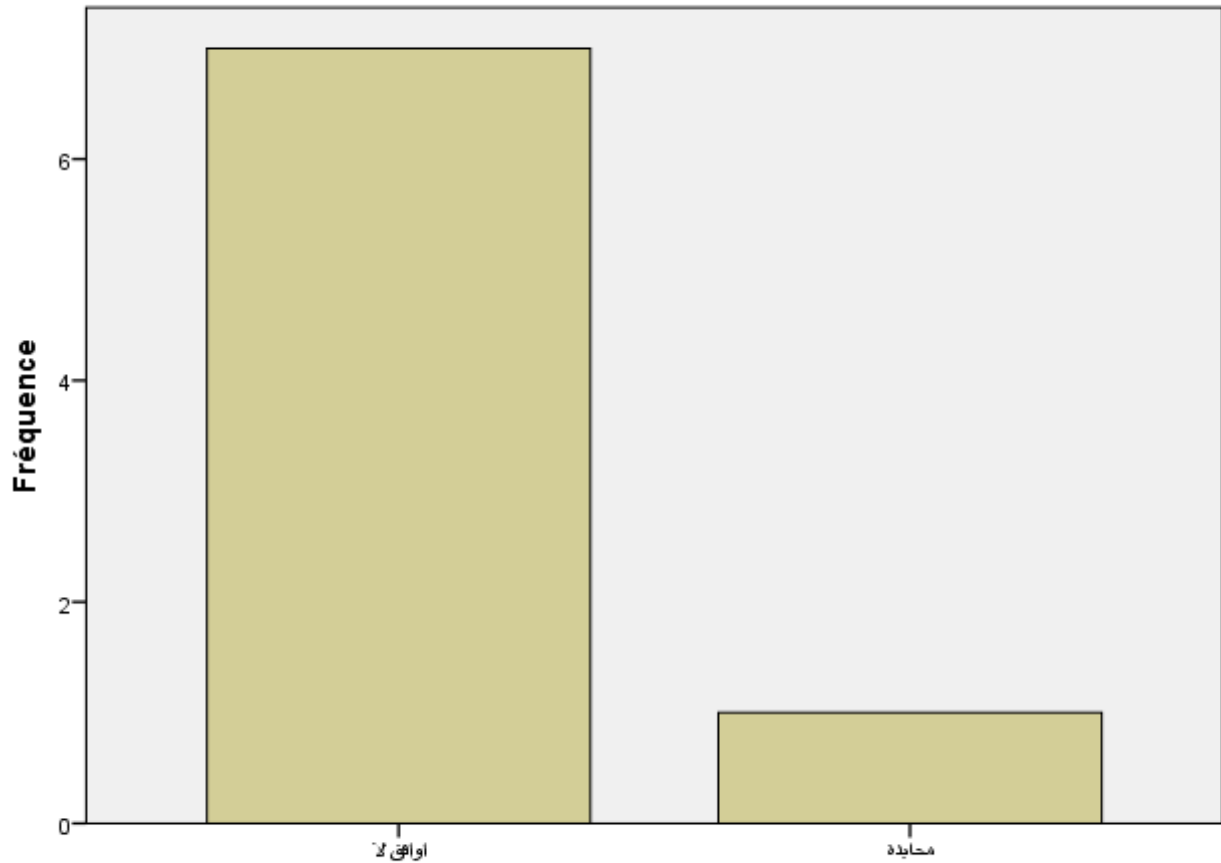
نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 12

استطيع الاستمتاع بحياتي رغم الالم

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e لا اوافق	7	87,5	87,5	87,5
محايدة	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

الالم رغم بحياتي الاستمتاع استطيع



الالم رغم بحياتي الاستمتاع استطيع

الشكل البياني رقم 12

1=وافق

2=لاوافق

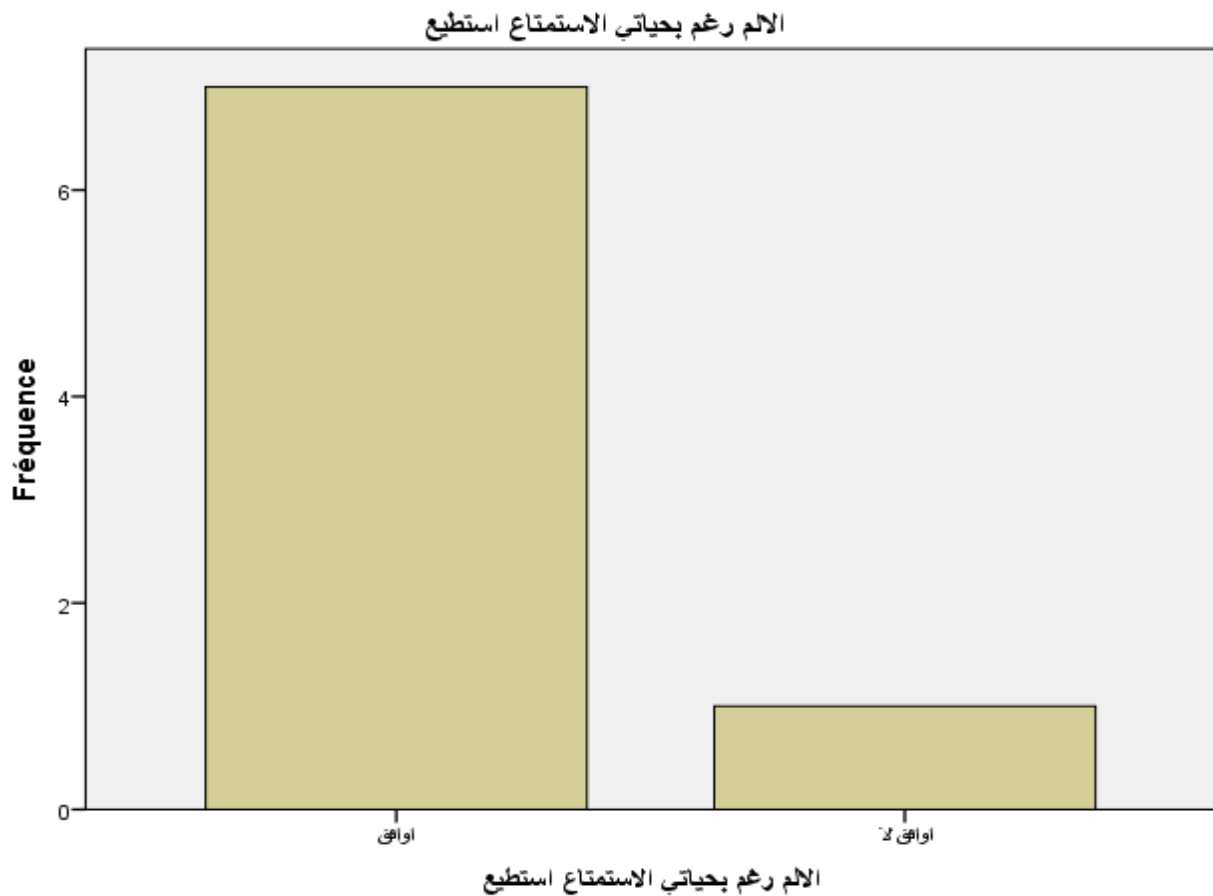
3=محايدة

نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 12

استطيع الاستمتاع بحياتي رغم الالم

	Fréque nce	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Vali de وافق	7	87,5	87,5	87,5
لاوافق	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	



التحليل و المناقشة :

يبين الجدول و الشكل البياني السابق ان نسبة عدم الموافقة بلغت **87.5%** من العينة حيث نستنتج ان اغلب الافراد لا يشعرون بالقدرة على الاستمتاع بالحياة اليومية الخاصة بهم اما بعد النتيجة البعدية كان هناك تغير ملحوظ في النتائج و هذا ما يبينه الشكل البياني الثاني و الجدول الاحصائي حيث ان **7** مريضات تغيرت اجابتهن الى انهم يستطيعون الاستمتاع بحياتهم اليومية رغم من وجود الآلم و هنا نستنتج ان نسبة الآلم قد قلت بنسبة ملحوظة

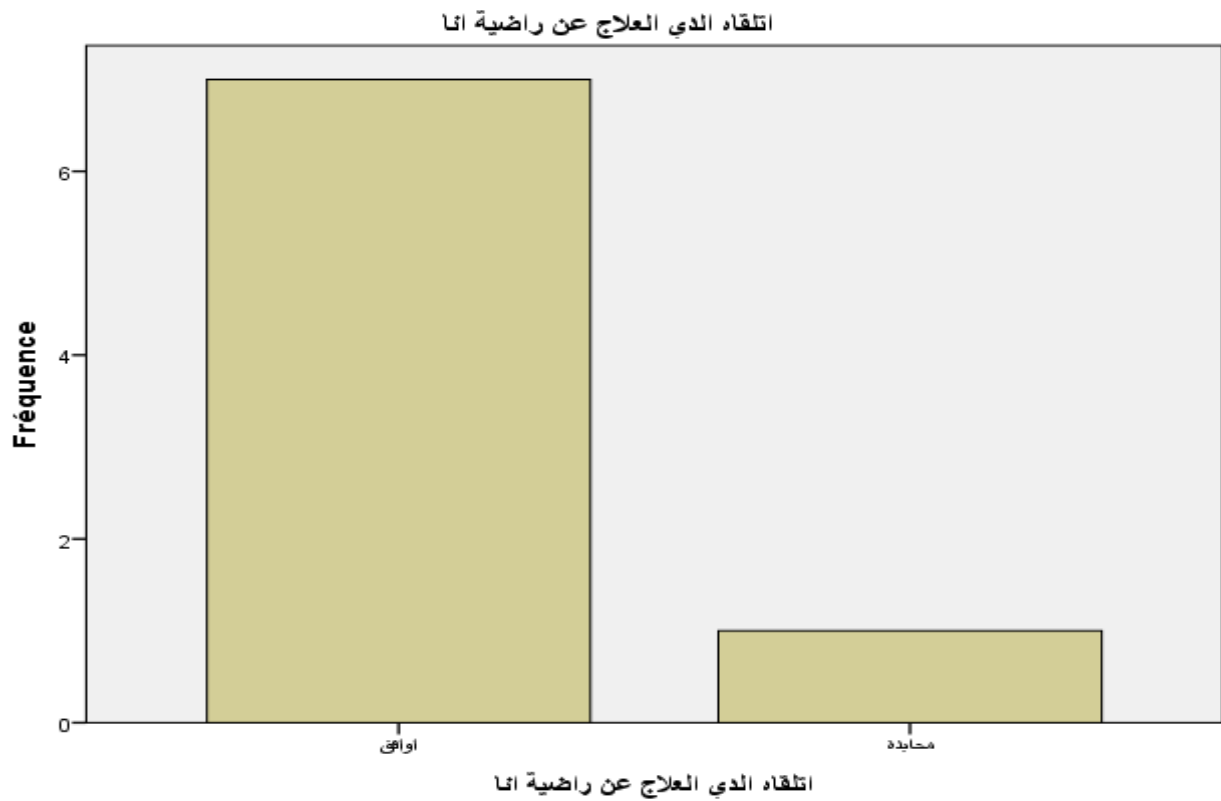
العبارة رقم 13 أنا راضية عن العلاج الذي ألقاه.

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 13

انا راضية عن العلاج الذي اتلقاه

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	7	87,5	87,5	87,5
محايده	1	12,5	12,5	100,0
Tota l	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 14

1= اوافق

2= لا اوافق

3= محايده

التحليل و المناقشة :

يبين الجدول الاحصائي و الشكل البياني السابقين ان رضا افراد العينة عن العلاج الذي تلقوه قد بلغت نسبتهم **87.5%** اما عينة واحدة محايدة قد بلغت نسبتها **12.5%** وانطلاقا من النتائج فان فعالية العلاج و مدى تقبل المرضى له سواء من حيث تخفيف الالم او تحسين حالتهم الصحية و النفسية

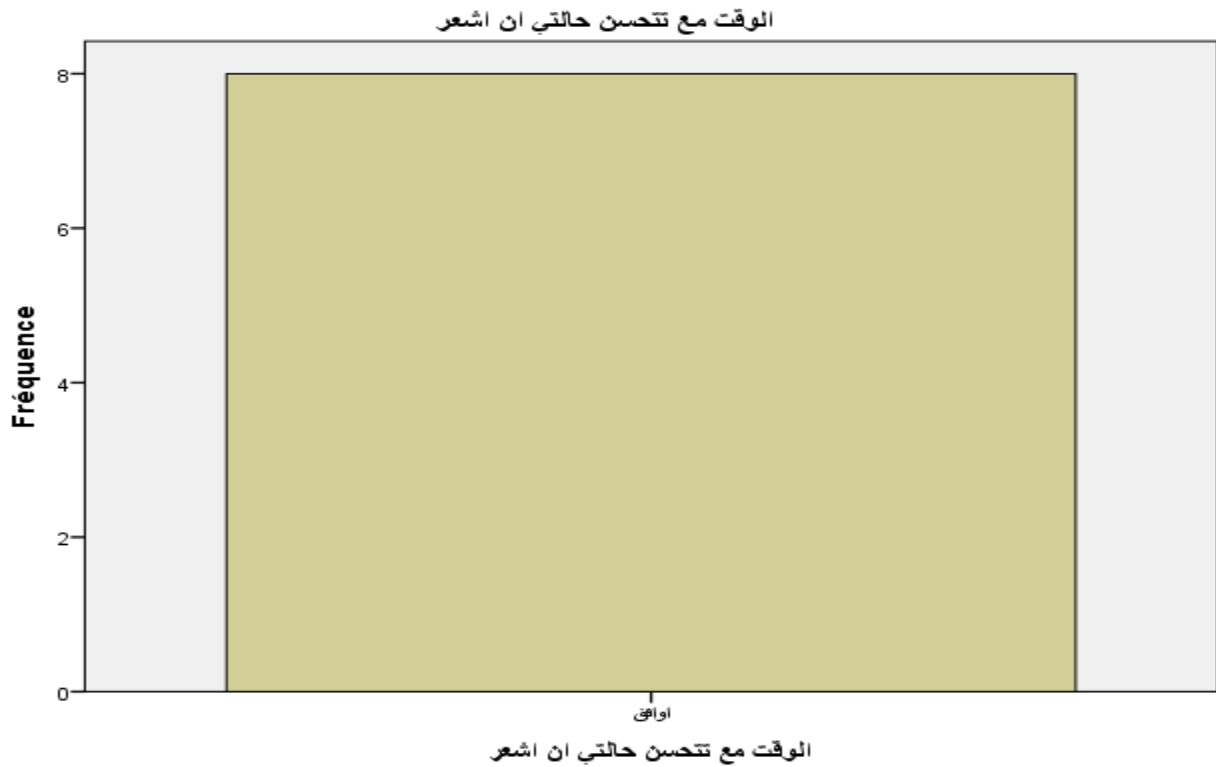
العبارة رقم 15 أشعر أن حالتي تتحسن مع الوقت

نتيجة بعدية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 15

اشعر ان حالتي تتحسن مع الوقت

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e اوافق	8	100,0	100,0	100,0



الشكل البياني رقم 15

التحليل و المناقشة:

انطلاقا من الجدول و الشكل البياني نلاحظ ان كل افراد العينة يشعرون ان الحالة الصحية لديهم تتحسن مع الوقت حيث بلغت نسبتهم 100% و من نستنتج العلاج الذي تلقوه قد كان له تاثير ايجابي على حالتهم الصحية

العبارة رقم 16 لدي القدرة على التحكم في الألم

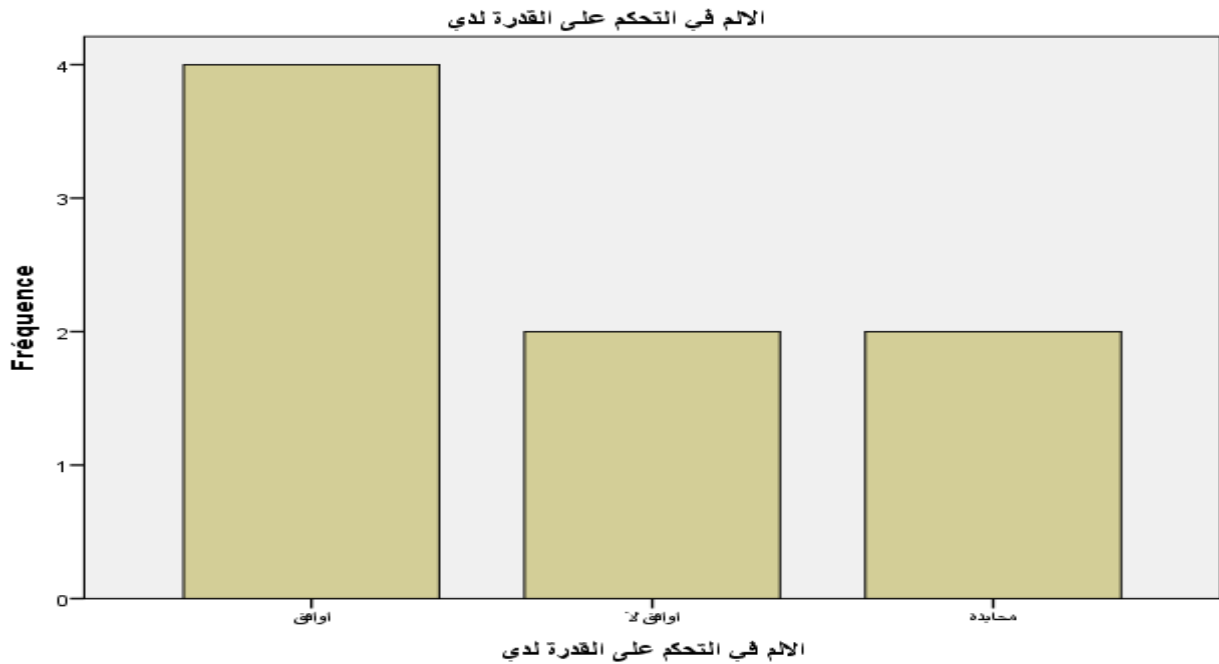
جدول احصائي يمثل العبارة رقم 16

لدي القدرة على التحكم في الألم

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid اوافق	4	50,0	50,0	50,0

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

e	لا اوافق	2	25,0	25,0	75,0
	محايدة	2	25,0	25,0	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 16

اوافق=1

لا اوافق=2

محايدة=3

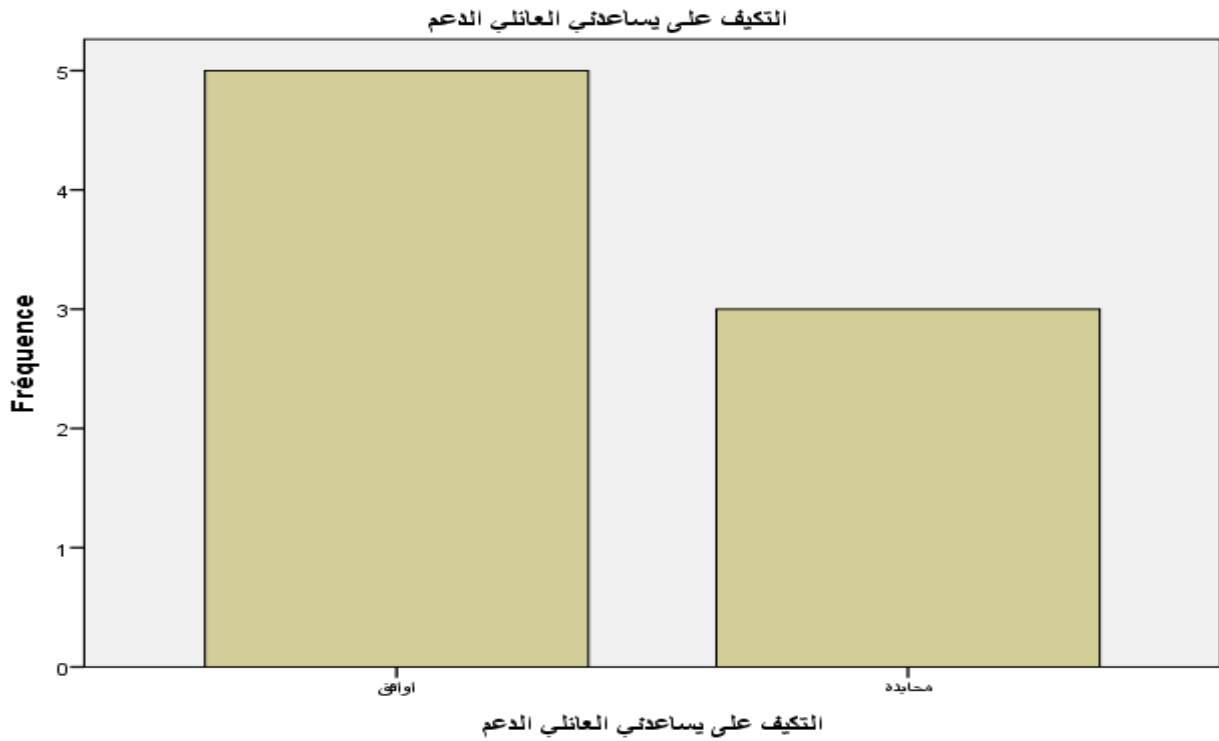
التحليل و المناقشة:

انطلاقا من الشكل البياني و الجدول يتبين لنا ان نسبة الموافقة قد بلغت **50%** اي ان هذه الفئة لديها القدرة في التحكم على الالام اما نسبة العينة الغير موافقة و المحايدة فكانت متسويتان حيث بلغت **25%**

العبارة رقم 17 الدعم العائلي يساعدني على التكيف.

الدعم العائلي يساعدني على التكيف

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide				
اوافق	5	62,5	62,5	62,5
محايدة	3	37,5		100,0
Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 17

اوافق=1

لااوافق=2

محايدة=3

التحليل و المناقشة:

يبين الجدول ان اغلبيه افراد العينة يؤكدون ان الدعم العائلي يساعدهم على التكيف حيث بلغت نسبة الموافقين % 62.5 اي 5 افراد من اصل 8 اما 37.5% كانت اجابتهم محايدة و نستنتج من هذه النتائج ان الاسرة تلعب دورا اساسيا في الدعم النفسي خاصة مع الظروف او الضغوط المختلفة.

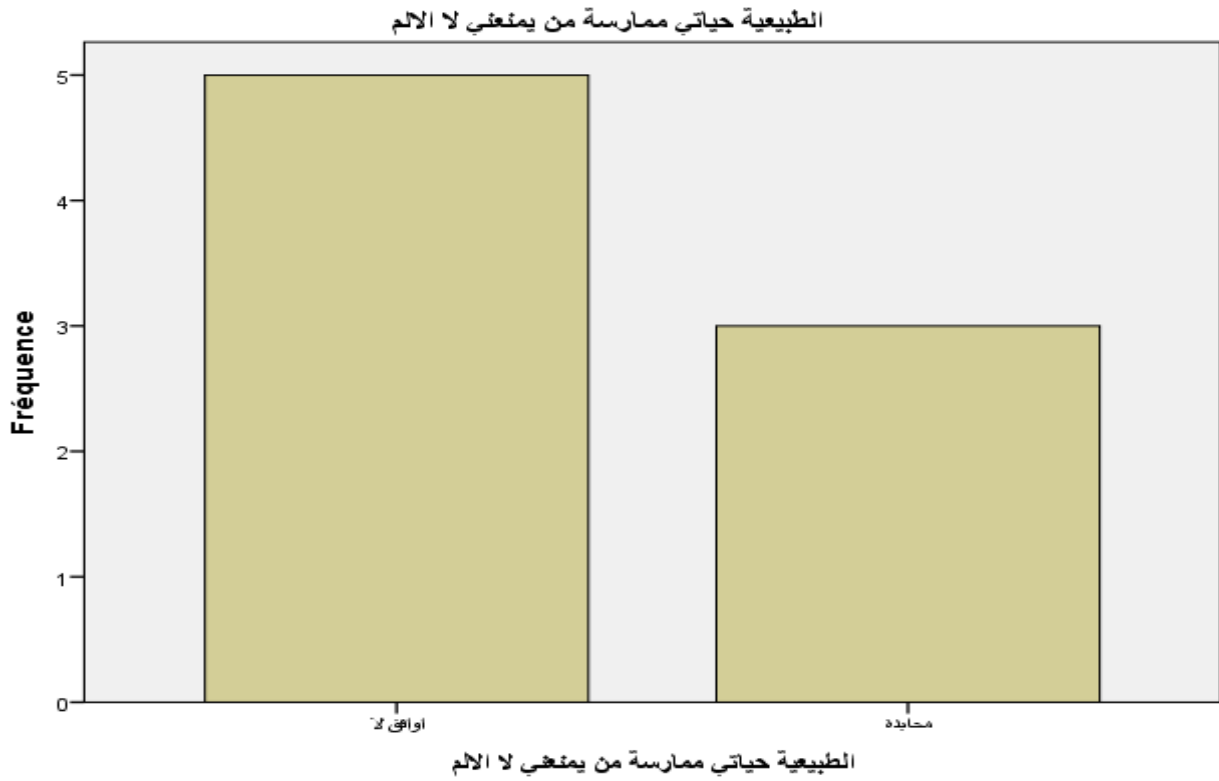
العبارة رقم 18 الألم لا يمنعني من ممارسة حياتي الطبيعية.

نتيجة قبلية

جدول احصائي يمثل العبارة رقم 18

الالم لا يمنعني من ممارسة حياتي الطبيعية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid e	لا اوافق	5	62,5	62,5	62,5
	محايدة	3	37,5	37,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 18

اوافق=1

لااوافق=2

محايدة=3

نتيجة بعدية:

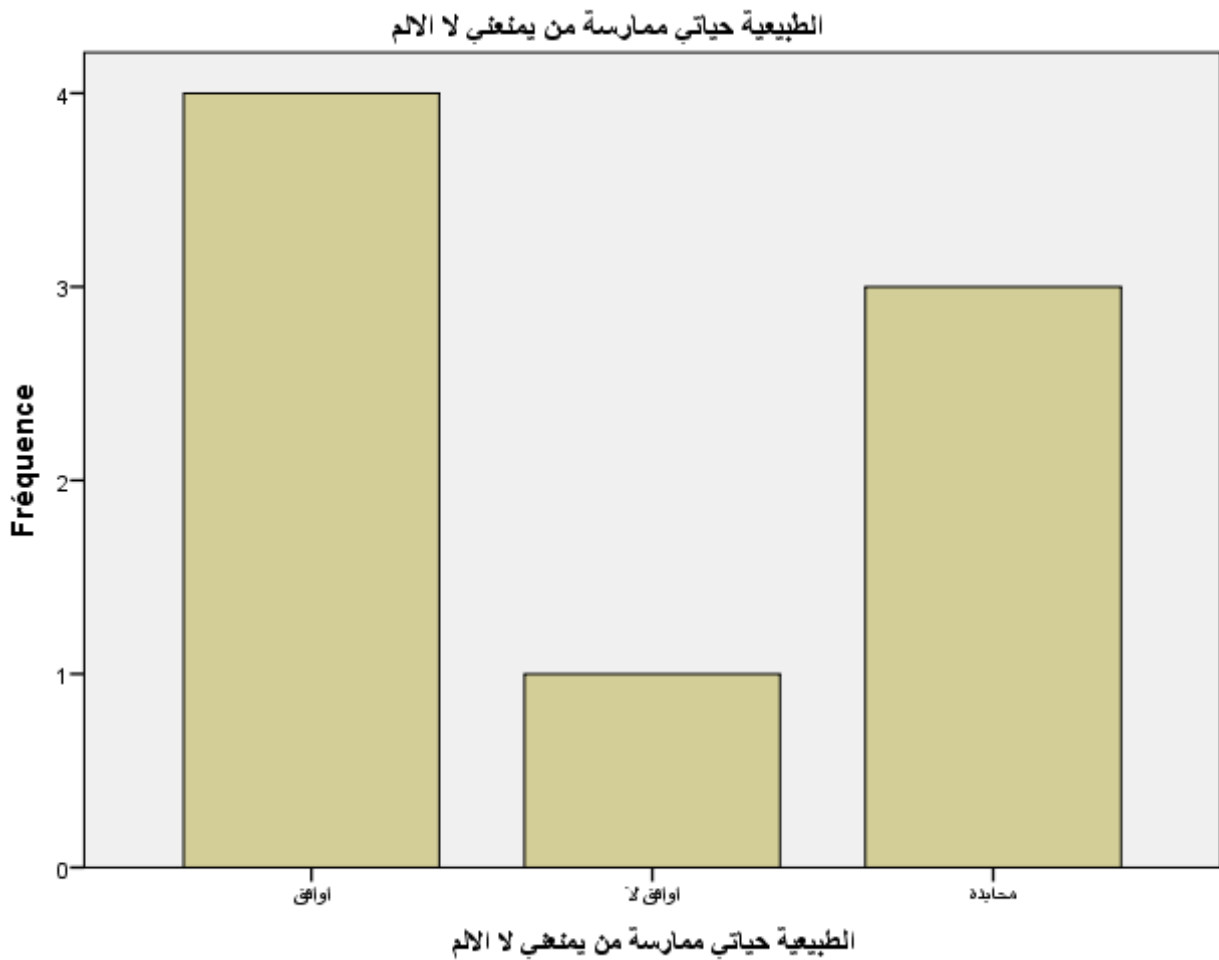
جدول احصائي يمثل العبارة رقم 18

الالم لا يمنعي من ممارسة حياتي الطبيعية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid اوافق	4	50,0	50,0	50,0

الجانب التطبيقي و إجراءاته الميدانية

e	لا اوافق	1	12,5	12,5	62,5
	محايدة	3	37,5	37,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 18

التحليل و المناقشة

اظهرت النتائج من خلال الجدول و الشكل البياني ان نصف افراد العينة كانت اجاباتهم غير موافقين حيث بلغت النسبة **62.5%** بينما **37.5%** كانت اجابتهم محايدة و بعد النتيجة البعدية قد بلغت نسبة الموافقة **50%** اما الفئة المحايدة قد كانت بنسبة **37.5%** و من هنا نستنتج ان الالم لايشكل عائقا كبيرا امام

ممارسة الحياة الطبيعية حيث ان تاثير الالم على الحياة اليومية يبقى نسبيا و يرتبط بدرجة تحمله و طبيعة الظروف الصحية و النفسية للفرد

الاستنتاج:

من خلال ما تطرقنا اليه سابقا توصلنا الى نتائج حول فاعلية برنامج تاهيلي بالسباحة لتقليل من الالم اسفل الظهر عند النساء 19 سنة فما فوق حيث ان العينة قد كان تاثير ايجابيا بشكل نسبي على وضعهم الصحي حيث ان معظم الافراد قد كانت اجابتهم انهم لديهم القدرة على التكيف على الالم و عدم تلقي اي صعوبة في تسير حياتهم اليومية و اغلبية العينة كانوا راضين على العلاج الذي تلقوه خلال الحصة و هنا نستطيع القول ان فرضيات الدراسة قد تحققت و هذا من خلال المقارنة بين الاجابات السابقة و البعدي

مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال الفرضية الأولى والتي تفترض أن يؤثر البرنامج التأهيلي المبني على السباحة إيجابياً في خفض من شدة آلام الظهر عند النساء، فقد كانت محققة استناداً إلى النتائج التي توصلنا إليها، حيث إن أغلبية أفراد العينة كانوا راضين عن العلاج الذي تلقوه والذي كان له نسبة كبيرة في التقليل من شدة الألم لديهم. ويعزى ذلك إلى طبيعة الوسط المائي الذي يتميز بتخفيف العبء الواقع على العمود الفقري والمفاصل، مما يسمح بأداء التمارين الحركية بسهولة أكبر ودون الشعور بآلام شديدة، إضافة إلى أن مقاومة الماء تساعد على تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري وتحسين مرونتها وتوازنها

أما الفرضية الثانية التي تتمحور حول وجود فروق فردية بين شدة الألم قبل وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي بالسباحة، فقد كانت إيجابية حسب النتائج المتوصل إليها، وكذلك من خلال الدراسة السابقة للطالبة نصري جيهان التي اقترحت برنامجاً رياضياً مكيفاً ومقنناً في الوسط المائي لتخفيف آلام أسفل الظهر لدى النساء، وما سبق ذكره في الجانب النظري. وقد لوحظ استناداً إلى النتائج وجود فروق شاسعة بين شدة الألم قبل وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تحقيق الأهداف المسطرة. كما يمكن تفسير هذه النتائج بأن الممارسة المنتظمة للتمارين المائية أسهمت في تحسين كفاءة الجهاز العضلي الهيكلي، وزيادة مدى الحركة والمرونة، والحد من التشنجات العضلية التي تعد من أهم أسباب استمرار آلام أسفل الظهر. إضافة إلى ذلك، فإن ممارسة السباحة في بيئة مائية توفر الشعور بالراحة النفسية وتقلل من التوتر والقلق المصاحبين للألم المزمن، الأمر الذي انعكس إيجابياً على استجابة أفراد العينة للبرنامج التأهيلي

وتتفق النتائج الحالية مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن البرامج التأهيلية المعتمدة على التمارين المائية تعد من أكثر الأساليب العلاجية فعالية في تخفيف آلام أسفل الظهر وتحسين القدرة الوظيفية لدى النساء، وهو ما يعزز من مصداقية نتائج هذه الدراسة ويؤكد صحة الفرضيات التي انطلقت منها. كما تبين أن الانتظام في تطبيق البرنامج التأهيلي والالتزام بحصصه التدريبية كان له دور كبير في الوصول إلى هذه النتائج الإيجابية. وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن البرنامج التأهيلي المبني على السباحة لم يقتصر تأثيره على خفض شدة الألم فقط، بل ساهم أيضاً في تحسين القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، وزيادة مستوى الاستقلالية الوظيفية، والرفع من جودة الحياة لدى النساء المصابات بآلام أسفل الظهر، مما يؤكد أهمية إدراج البرامج التأهيلية المائية ضمن الخطط العلاجية والتأهيلية لهذه الفئة

خلاصة :

من خلال هذا الفصل استطيع القول اني تمكنت من تبيان تاثير البرنامج التدريبي التاهيلي المعتمد على السباحة ان كان له تاثير ايجابي و فعال في تخفيف الام اسفل الظهر لدى النساء حيث ساهم في تقليل شدة الالم و تحسين القدرة على ممارسة الانشطة اليومية .

كما اظهرت النتائج وجود فروق واضحة بين حالة المريضات قبل و بعد تطبيق البرنامج مما يؤكد نجاح السباحة كوسيلة علاجية و تاهيلة و تدريبية في نفس الوقت، و كذلك تساعد على تقوية العضلات و تحسين مرونة الظهر، لذلك يمكن اعتبار السباحة من افضل الانشطة الرياضية التي تساهم في الوقاية من الام اسفل الظهر و علاجها بطريقة امنة و صحية .

التوصيات و الاقتراحات

الاقتراحات :

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات و بعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع المهمة في مجال الرياضة :

- نوصي بإجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- نوصي بتجنب حمل الانتقال و طرق العمل المريحة للجسم خاصة كبار السن.
- توفير مراكز و احواض مهيئة خاصة بهذه الحالات .
- تشجيع النساء اللواتي يعانين من الام اسفل الظهر على ممارسة التمارين المائية المناسبة .
- تجنب العادات الخاطئة مثل الجلوس لفترات طويلة و الوضعيات غير السليمة.

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة يتضح ان رياضة السباحة من الوسائل التدريبية و التأهيلية الفعالة في تخفيف من الام اسفل الظهر لما لها من دور مهم في تقوية العضلات و تحسين مرونة العمود الفقري دون التسبب في ضغط كبير على المفاصل و قد اظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي و التأهيلي المبني على السباحة ساهم بشكل ملحوظ في تقليل شدة الالم و تحسين الحالة البدنية و النفسية للمريضات .

و من هنا نبرز اهمية ممارسة السباحة بانتظام و اعتمادها كوسيلة وقائية و علاجية للمساعدة في الحد من مشكلات الظهر بانواعها مع ضرورة المتابعة الطبية لضمان افضل النتائج .

قائمة المصادر و المراجع

1. اشرف عدلي. ابراهيم محمد. فتحي الكرداني. يحيى مصطفى علي.السباحة (تعليم -تدريس برامج الطبعة الاولى. 2014 الناشر مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء
2. سمعية خليل: الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل، مركز الكتاب والنشر، العراق 2005،
3. علي مروش: المرشد الصحي للرياضيين، الجزائر
4. محمد عادل رشيدى: الام أسفل الظهر، الاسكندرية، 1997،
5. فراج عبد الحميد توفيق: التمرينات البدنية كعلاج تحفظي لآلام أسفل الظهر، مصر الجديدة، سنة 2003،
6. ا.د.خالد تحسين الحديدي،الروماتيزموالتأهيل،القاهرة، 2008،
7. -عبد العظيم العوادلي:الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية،دار الفكر العربي، 1999،
8. جيني ساتكليف:علاج مشاكل الظهر ،ترجمة مركز التعريب،بيروت، 1999
9. عادل الشيشاني: مادة التمرينات العلاجية التأهيلية،الاردن، 1998
- 10.رسمي محمد اقبال:الإصابات الرياضية وطرق علاجها،القاهرة، 2008
11. <http://Majaleess.com/up/get-8-2009-Z8478bpp>
12. -محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع:ميكانيكا إصابة العمود الفقري،الاسكندرية، 1997
13. -محمد فتحي هندي:علم التشريح الطبي للرياضيين ،الاسكندرية، 1991
14. -رسمي محمد اقبال:الإصابات الرياضية وطرق علاجها،القاهرة، 2008
- 15.عبدو اسمهان2015،" تأثير برنامج برنامج تدريبي مقترح في تخفيف الام اسفل الظهرالمزمنة لدى النساء "مذكرة تخرج نيل شهادة ماستر في النشاط البدني المكيف والصحة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .الجزائر ، جامعة محمد بوضياف المسيلة
- 16.منظمة الصحة العالمية التصنيف الدولي للأمراض المراجعة الحادية عشر جنيف منظمة الصحة العالمية 2018
- 17.ايمن الحسين الم الظهر مكتبة ابن سينا القاهرة 1994
- 18.دليل الاختصاصي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيا
19. عبد الله محمود ربابعة المنطلقات و المفاهيم الاساسية في السباحة 2013
- 20.الخربوطي، 2003p

قائمة المصادر و المراجع

21. عادل الشيشاني، مادة التمرينات العلاجية التأهيلية ،الأردن 1998
22. د صوص 2021 ص1
23. احمد محمد الطيب الاحصاء في التربية و علم النفس 1999
24. كامل لويس علم النفس الرياضي الطبعة الاولى
25. لمياء المنتدى علوم التربية الرياضية الفلسفة و الطب الرياضي
26. محاضرات اختبار و القياس
27. محمد صبحي حسانين، الم اسفل الظهر، منشأة المعارف ،الاسكندرية 1996

الملاحق

الملاحق

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي
سعيد

الادوات الميقاتي صافرة

المدة 60 دقيقة

الحصة رقم 1

هدف الحصة: التأقلم في الوسط المائي

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	الاعداد البدني والنفسي	- تمديدات عضلية - استحمام - تبليل الأطراف وأسفل الظهر بماء الحوض.		10د	الاستجابة والقبالية
المرحلة التعليمية	انجاز مهارة المشي داخل الحوض	ت1: المشي بخطوات واسعة وتفرّد اليدين للأمام. المشي للأمام ثم الرجوع بالخلف و المشي جانباً (مسافة 3م تكرار 5مرات راحة بين كل 5م 30ثا) مع الحرص على أداء خطوات واسعة. - راحة 2دقائق ت2: نفس التمرين الأول لكن بمسك اليدين مع بعض المشي للأمام ثم الرجوع بالمشي خلفاً. ثم المشي جانباً. (مشي مسافة 3م تكرار 5مرات بين كل مرة راحة 30ثا) - راحة 2د ت3: باستخدام pull buoy يمشي المريض ويضغط عليه باتجاه قاع الحوض ثم الرفع لسطح الماء (3متر تكرار 5مرات بين كل مرة 30ثا راحة) - راحة 2د ت4: نفس التمرين 3 لكن بتوجيه pull buoy للأمام (نفس تكرار)	  	3د 3د 3د 3د	- العمل بتنظيم - كلما كانت الخطوات واسعة كلما كانت مفيدة - الأداء الصحيح للحركة - التركيز الجيد
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية	- تمديدات عضلية - استحمام		5د	الاسترخاء التام

الملاحق

المدة 60 دقيقة

الحصة رقم 2

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي سعيد

الادوات الميقاتي صافرة

هدف الحصة: التنفس

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والجسدي	- تمخينات وتمديدات عضلية - الاستحمام - التبلل بماء الحوض قبل الدخول لتجنب التشنجات العضلية		10د	الانضباط والاستجابة
المرحلة التعليمية	- تنظيم التنفس داخل الماء وأثناء الحركة - تقوية الأطراف السفلية	ت1: ادخال الرأس وعمل زفير داخل الماء (اخراج الزفير من الأنف) مدة 10 مرات تكرر 5 مرات بين كل مرة القيام بشهيق وزفير خارج الماء مدة 30 ثا. - 2 دقيقة راحة ت2: يقوم المريض بإمساك حافة الحوض ثم ينزل لقاع الحوض ويقوم بدفع رجليه من أرضية الحوض لأعلى دفعا قويا مرتكزا على يديه لغاية خروج الجذع العلوي (بروز الرأس والكتفين) مع الحرص على عملية التنفس. (شهيق خارج الماء والزفير داخل الماء). 8 مرات ثم راحة 30 ثا تكرر 2 مرة. - 2 دقيقة راحة ت3: نفس التمرين الثاني ولكن بالصاق اليدين في الجسم يقوم المريض بالقيام بنفس الحركة الأولى مع الحرص على عملية التنفس داخل الماء والدفع لأعلى يكون بالأرجل. 2*8 30 ثا راحة - 2 دقيقة راحة ت4: نفس التمرين الأول والدفع يكون باليدين والرجلين كأنه يدفع في كرة من داخل الماء. 2*8	   	5د 4 4 4	- التنفس الجيد - القابلية لأداء التمرين - التركيز على عمل تمرين بطريقة صحيحة
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- طفو على الظهر بمساعدة المدرب. - استحمام.		7د	الاسترخاء الجيد

الملاحق

المدة 60 دقيقة

الحصة رقم 3

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي سعيد

الادوات الميقاتى صافرة

الهدف: تقوية عضلات البطن

المراحل	الأهداف الاجرائية	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة المفاصل والعضلات	التسخينات والتمديدات العضلية الاستحمام التبلييل بماء الحوض قبل النزول لتفادي أي تشنجات التسخين داخل الحوض بالقيام بخطوات للأمام والخلف مع تحريك الأيدي.		10د	الانضباط والسمع الجيد
المرحلة التعليمية	تقوية عضلات البطن وبالتالي تقوية حزام أسفل الظهر	- ت1: باستخدام لوح الطفو يدفعها جيدا لأسفل مع الفقر بحيث يصبح الكتفين خارج الماء ولوح الطفو تحت الماء 10 مرات. راحة 30 ثا عند كل دفعة. - 2 دقيقة راحة - ت2: الإمساك بحافة المسبح والظهر مقابل الحائط يقوم بشئ ركبتيه مع دوران الجذع قليلا لليمين واليسار ودفع الماء بباطن الرجل. 12*3. راحة بين الفترات 30 ثا. - 2 دقيقة راحة - ت3: نفس الوضعية لكن مع تمديد الرجلين على سطح الماء والقيام بضمهما للصدر ثم يمدد 12 مرة*3. راحة بين كل تكرار 30 ثا. - 2 دقيقة راحة - ت4: الوقوف مقابل الحائط مع الإمساك بحافة المسبح. الرجلان مضمومتان ثم يقوم برفعهما نحو صدره 12*3.	  	5د 5د 5د 5د	-القابلية لأداء التمارين -التركيز أثناء الأداء -الأخذ بتعليمات المدرب
المرحلة الختامية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	- التمدد على الظهر (مع وجود المدرب داخل الحوض) -الاستحمام		9د	-الاسترخاء التام

الملاحق

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي سعيد

الادوات الميقاتي صافرة

المدة 60 دقيقة

الحصة رقم 4

الهدف: تقوية عضلات الطرف السفلي من الجسم

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	-الاعداد النفسي والبدني -تهيئة المفاصل والعضلات	-التسخينات والتمديدات العضلية. -الاستحمام. -تبلييل الأطراف بماء الحوض لتفادي أي تشنجات عضلية.		10د	الانضباط والقدرة على الأداء
المرحلة التعليمية	-أداء تمرين لحركة الأرجل بوجود عائق	ت1: عمل خطوات بالأرجل للأمام وللخلف من الثبات مع محاولة دفع pull buoy للأمام. 3*12 راحة بين كل فترة 30ثا ت2: نفس التمرين الأول لكن بدفع الأداة لأسفل 3*12 راحة بين كل فترة 30ثا ت3: عمل فتح وضم للأرجل واليدين بطريقة جانبية. تكرر 3*10 راحة بين كل فترة 30ثا ت4: عمل فتح وضم للأرجل بطريقة المقص بحيث تصبح نهاية الحركة على شكل 3*12 x راحة بين كل فترة 30ثا.	  	6د 6د 5د 7د	-الاصغاء الجيد لتعليمات المدرب -عدم الكلام أثناء الأداء -التركيز أثناء الأداء
المرحلة الختامية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	-الإسماك بلوح الطفو بضمه للصدر والاسترخاء على الظهر مع الحرص على وصول الماء نصف الأذن. والقيام بضربات أرجل خفيفة. -الاستحمام.		10د	الاسترخاء التام

هدف الحصة: التقوية العضلية للأطراف السفلية وعضلات أسفل الظهر

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	-تهيئة النفسية والبدنية. -تسخين المفاصل والعضلات.	-التمديدات والتسخينات العضلية -الاستحمام -تبليل الأطراف بماء الحوض لتفادي أي تشنجات عضلية.		10د	-التسخين الجيد
المرحلة التعليمية	-تقوية الجذع السفلي مع تحريك أسفل الظهر	ت1: بمحاذاة الحائط يمسك المريض بحافة المسبح ثم يقوم برفع ركبته بينما الرجل الأخرى ممدودة والعكس (جري بطريقة عمودية) 20*3 راحة 30ثا. - راحة 3 دقائق مع التنفس ت2: نفس التمرين الأول لكن بربط عصيا طفو على كلتا الرجلين لزيادة قوة دفع الرجل لأسفل الحوض. 12*3 30ثا راحة بين كل تكرار. -2 دقيقة راحة. ت3: امسك المريض لعمود الطفو بين ذراعيه حيث تكون زاوية ذراع 45 درجة ثم القيام بالمشي مع دفع الماء بباطن قدمه مع استقامة الرجل (غلق مفصل الركبة) مسافة 10م 3*30 راحة تنفس (شهيق خارج الماء زفير داخل الماء). -2د راحة. ت4: يمسك عصا الطفو ثم يقوم بإنزائها لأسفل ويقوم بالقفز عليها. 12*4، 30 ثا راحة.	   	6د 6د 8د 8د	- الانضباط والتنظيم -الاصغاء لتعليمات المدرب -الرغبة في الأداء
المرحلة الختامية		-التمديدات العضلية. -الاستحمام.		10د	-الاسترخاء

الملاحق

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي سعيد

الادوات الميقاتي صافرة

المدة: 60 دقيقة
الحصة رقم: 06

الهدف: التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية والبدنية - تسخين المفاصل والعضلات	- تسخينات وتمديدات عضلية - الاستحمام		10د	- الإحماء الجيد
المرحلة التعليمية	- تحريك الأطراف العلوية للجسم	ت1: الجري في الماء باستخدام عمود الطفو (أكوا نودل) بطريقة ركوب الحصان مع تحريك اليدين، مسافة 10 متر تكرر 4 مرات. مع الحرص على التنفس، راحة بين الفترات 30 ثا. - 4 دقيقة راحة.		7د	- الفهم الجيد للتمرين
	- تمديد للأطراف العلوية	ت2: نفس التمرين الأول لكن تغرد اليد للأمام (chercher loin)، مسافة 10 تكرر 4 مرات، راحة بين الفترات 30 ثا. - 4 دقيقة راحة.		7د	- الانضباط أثناء الأداء
	- المقاومة في الماء	ت3: نفس التمرين لكن مع ضم وفتح اليدين أثناء الجري، مسافة 10 تكرر 4 مرات، راحة 30 ثا بين الفترات. - 4 دقيقة راحة.		7د	- الإصغاء للتعليمات
		ت4: الوقوف في الماء ثم الإمساك بالنودل من سطح الماء ومحاولة إنزالها الى الوسط بالزراع الأيمن ثم الأيسر، 12 مرة تكرر 3 مرات راحة 30 ثا بين كل تكرار.		7د	
المرحلة الختامية	- الرجوع للحالة الطبيعية	- التمديدات العضلية - الاستحمام		10	- الاسترخاء التام

المدة: 60 دقيقة

الخصصة رقم: 07

المكان مسبح شبه اولمبي سيدي سعيد

الادوات الميقاتي صافرة

الهدف: الحفاظ على التوازن في الماء

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة المفاصل والعضلات - التحضير النفسي والجسمي	- التمدينات والتمديدات العضلية - الاستحمام - التبلل بماء الحوض قبل النزول للماء		10د	- الانضباط - الاحماء الجيد
المرحلة التعليمية	- محاولة إبقاء الجسم في توازن	1- وضع لوحتي طفو تحت الأبط ومحاولة المشي مسافة 10 متر. مع الحفاظ على استقامة الظهر تكرر 3 مرات بين كل مرة راحة 30ثا. 2- 4 دقائق راحة. 2- الإمساك ب pull buoy 2 باليدين ثم القيام بتحريك الأرجل (حركة ركوب الدراجة). مسافة 10 متر تكرر 2 مرة، 30ثا راحة بينهما. 3- 4 دقائق راحة. 3- التمدد على سطح الماء بإمساك لوح العطف باليدين وإمساك نوبل بالقدمين ثم عمل حرف I بالأرجل مع الحفاظ على استقامة الجسم 12*3 و 30ثا راحة بين كل تكرار. 4- 4 دقائق راحة. 4- نفس التمرين 3 مع عمل حركة الذراعين بضمها للصدر ثم الفرد 12*3، 30ثا راحة	  	7د 7د 7د 7د	- الإصغاء للتعليمات - الأداء الصحيح للحركة - الرغبة في الأداء
المرحلة الختامية	- الرجوع للحالة الطبيعية	- التمدد على الظهر - الاستحمام		10د	الاسترخاء التام

الهدف: تقوية عضلية

المراحل	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي والبدني - تهيئة المفاصل والعضلات	- تسخينات وتمديدات عضلية - الاستحمام - تبليل الأطراف بماء الحوض		10د	- الإحماء الجيد - التنظيم
المرحلة التعليمية	- المقاومة	- ت 1: التجذيف بلوح الطفو على سطح الماء بحواف اللوح مع دوران الجذع أثناء دفع الماء. 12*3 راحة 30 ثا بين كل تكرار. - 4 دقائق راحة.		5د	- الرغبة في الأداء
	- تقوية عضلات البطن الجانبية	- ت 2: مد الذراع اليمنى وحمل اللوح من كل طرف مع إبقاء المرفق بالقرب من الجسم تحرك نحو المنتصف ثم بعد ذلك تعاد لوضعية اليد 12*3 راحة 30 ثانية. تكرر العملية باليد اليسرى 12*3 راحة 30 ثا بين كل تكرار. - 4 دقائق راحة.		9د	- الإصغاء لتعليمات المدرب
	- تقوية عضلات الذراعين	- ت 3: وضع لوح الطفو على الصدر بالطول والامساك بها جيدا ثم تحريك الجذع لليمين واليسار. 12*3 راحة بين كل تكرار 30 ثا. - 4 دقائق راحة.		7د	- الأداء الجيد
		- ت 4: المشي والامساك بلوح الطفو للأمام تمتد اليدين مع كل خطوة ثم تضم. مسافة 3 متر 5 مرات، راحة 30 ثا بين كل مسافة. مع الحفاظ على التنفس أثناء الأداء.		7د	
المرحلة الختامية	- الرجوع للحالة الطبيعية	- تمديدات عضلية - استحمام		10د	- الاسترخاء التام

اختبار ورقي لعينة من النساء اللواتي يعانين من الام اسفل الظهر

-يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجية منكم الاجابة على الاسئلة الموجودة فيها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، و لكم جزيل الشكر و الامتنان

موضوع البحث:

فاعلية برنامج تدريبي تاهيلي بالسباحة لتقليل من الام اسفل الظهر عند النساء

19سنة فما فوق

ملاحظة [هناك اسئلة تجيبين عليها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي التاهيلي]

يرجى وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

1العمر:

☐ أقل من 25

☐ 25-34

☐ 35-44

☐ 45 فأكثر

2. الحالة الاجتماعية:

☐ عزباء

☐ متزوجة

☐ أرملة

3. المستوى التعليمي:

☐ ابتدائي

☐ متوسط

☐ ثانوي

☐ جامعي

4. هل تعملين؟

☐ نعم

☐ لا

5. مدة الإصابة بالآلام الظهر:

☐ أقل من 6 أشهر

☐ من 6 أشهر إلى سنة

☐ أكثر من سنة

ثانيًا: شدة الألم وتأثيره

(اختاري الإجابة المناسبة)

1. كيف تقيمين شدة الألم؟ [اجابة قبلية وبعديّة]

☐ خفيف

☐ متوسط

☐ شديد

2. هل يؤثر الألم على نشاطك اليومي؟ [اجابة و قبلية وبعديّة]

☐ لا يؤثر

☐ يؤثر قليلاً

☐ يؤثر كثيراً

3. هل تعانيين من صعوبة في: [اجابة قبلية وبعديّة]

* الجلوس لفترة طويلة؟ ☐ نعم ☐ لا

* المشي؟ ☐ نعم ☐ لا

* النوم؟ ☐ نعم ☐ لا

ثالثًا: مقياس معدل الرضا (Satisfaction With Life Scale)

[كل الاجابات ستجيبين عليها اجابة قبلية و بعديّة الا السؤال الثالث]

التعليمات:

اقرئي العبارات التالية وحددي درجة موافقتك:

محايدة 3/=2 لا أو افق 1/= أو افق

1. أنا راضية عن حياتي بشكل عام.

2. أشعر أن حياتي تسير كما أريد.

3. أنا راضية عن قدرتي على التكيف مع ألم الظهر.

4. أشعر بالرضا عن وضعي الصحي الحالي.

5. أستطيع الاستمتاع بحياتي رغم الألم.

رابعًا: الرضا عن الحالة الصحية والعلاج

(نفس مقياس 1 إلى 3)

1. أنا راضية عن العلاج الذي أتلّقه.

2. أشعر أن حالتي تتحسن مع الوقت. [اجابة قبلية و بعديّة]

3. لدي القدرة على التحكم في الألم.

4. الدعم العائلي يساعدني على التكيف.

5. الألم لا يمنعني من ممارسة حياتي الطبيعية. [اجابة قبلية و بعدية]

خامسًا: أسئلة مفتوحة (اختياري)

1. ما أكثر شيء يزعجك في ألم الظهر؟

.....

2. ما الذي يساعدك على التخفيف من الألم؟

.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 12/ 05/2026

Ref:018 / S.T / 2026

Sport training département

مستغانم في: 12/ 05 / 2026

الرقم: 018 / ت.ر. / 2026

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: مسؤول المسبح سيدي سعيد .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم
إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة :

- عطالي ليلي .

المسجلة في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2025 / 2026 .
وهذا قصد توزيع استبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

رئيس القسم

موافقة المسؤول



إمضاء : د . شاشو سداوي





جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي التنافسي

تحكيم اختبار خاص ببحث علمي في تخصص تدريب تنافسي

تحية طيبة وبعد :

في إطار اعداد وتحرير منكرة تخرج ماستر تحت عنوان :

تأثير تمارين السباحة لتخليص
العضلات من شحاد ٥٩ ستة خما خوق

- الطلبة: مدحها لاي ليلالي
- المشرف: لاي لاي
- نرجوا من سيادتكم تحكيم هذا الاستبيان لذي يدخل ضمن متطلبات التخرج ماستر وهذا نظيرا لكفاءتكم وخبرتكم في مجال البحث العلمي.

الرقم	الاستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	مستور سوري	تربية رياضية	أ.م.أ	
02	مسالي كهر	=	أ.م.أ	
03	عزراء كهر	" "	" "	
04	دعوي كهر	" "	" "	
05	صبيان كهر	" "	" "	