



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين تعويضية لتحسين تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة
الكتفين للاعاقة الذهنية البسيطة (القابلين للتعلم) باعمار من (12-15)
سنة

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقدم من قبل الطالب

علي صالح مهدي عبد الحسن

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

اشراف

أ.د علاء عرموط

2023م

1444هـ



يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا تَنَجَّيْتُمْ
فَلَا تَتَنَجَّوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ



سورة المجادلة

الآية 9

الجزء الثامن والعشرون

الإهداء
الى
والدي ووالدتي
برا واحسانا
من كان سببا في تحصيلي الدراسي
اخواني واخواتي
ودي وتقديري
كل من تمنى لي الخير
حبا واحتراما
اهدي ثمرة جهدي

علي

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على امام المتقين ، وسيد الخاشعين ،
 محمد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه المنتجين. بعد الاتكال
 على الله جل وعلا فقد أتم الله سبحانه وتعالى نعمته علينا فأكملنا هذه الدراسة بعون
 من يستحقون الشكر والتقدير.
 يسر الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الرياضية والى الأستاذ
 الفاضل ا.د. علاء عرموط
 الذي شرفني بقبول الإشراف على البحث لما قدمه من عون ومساعدة كبيرة. فضلا
 عن توجيهاته القيمة ، ومتابعته المتواصلة ، لخطوات إتمام البحث ، بعد الظروف
 التي مر بها العراق ، ولم يبخل باي مشورة علمية ، جزاه الله عني خير الجزاء.
 ولا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر والامتنان الى الأساتذة الكرام في كلية التربية
 الرياضية الذين ساهموا في تقديم المشورة العلمية
 واتفقوا بالشكر والتقدير الى زملائي في الدراسة
 ويشكر الباحث فريق العمل المساعد الذي قدموا العون ولم يتوانوا لحظة في ابداء
 المساعدة ، ويسر الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى كلية التربية البدنية وعلوم
 الرياضة لتعاونهم معي
 ولتكن خاتمة شكري مسكا ، اذ أني اتقدم بشكري وتقديري الى عائلتي لصبرهم
 الطويل ومؤازرتهم لي طيلة مدة الدراسة.
 كما اود ان اشكر كل من ساعدني بالكلمة والنصيحة والشعور الطيب ، متمنيا لهم
 الصحة والحياة السعيدة ، واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين

الباحث

المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الاية القرآنية
	الاهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص البحث
	المحتويات
	الباب الاول (التعريف بالبحث)
7	المقدمة واهمية البحث
8	مشكلة البحث
9	اهداف لالبحث
10	فروض البحث
11	مجالات البحث
	الباب الثاني (الدراسات النظرية)
12	الدراسات النظرية
13	التصنيف الطبي للمعاقين
14	ورقة تعريفية بالعباب لساحة والميدان اولمبيا
15	النشاط البدني الرياضي المكيف
16	الدمج في النظام الفنلندي
17	دورات لالعباب البارالمبية
	الباب الثالث (اجراءات البحث)
18	منهج البحث
19	عينة البحث
20	الادوات المستخدمة في عينة البحث
21	
22	الوسائل الاحصائية
	الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)
23	
	الباب الخامس (الاستنتاجات و التوصيات)
24	الاستنتاجات
25	التوصيات
26	المصادر

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 مصطلحات البحث

1. التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن العشرين ولقد اسرف الانسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في ابسط الامور فكان نتاج ذلك انه صبح اكثر عرضة للاصابة بالامراض والانحرافات القوامية.بالاضافة الى العوق الولادي، لا تخلوا المجتمعات المتحضرة من وجود إعاقات على اختلاف أنواعها لذا سعت هذه المجتمعات إلى تقديم أفضل الخدمات لأبنائها ليصبحوا أعضاء فاعلين في مجتمعاتهم، ان الفكرة الرئيسية لرياضة المعاقين تركز على وضع برامج خاصة للنشاط الرياضي والتربوي يتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين وقد مارس رياضيي الاحتياجات الخاصة رياضات متعددة ، وحيث ان معهد الرجاء للاعاقاة العقلية البسيطة هو اول مؤسسة اجتماعية ينتقل اليها الطفل خارج البيت وفيها يتلقى الطالب البرامج الحركية والتمرينات التي تخضع للإشراف المباشر ولديها البرامج الصحية والعلاج من التشوهات القوامية ولديها امكانيات تتمثل بالملاعب والصالات والادوات الرياضية بالاضافة الى المتخصصين ، والمعهد مؤسسة يقضي فيها الطالب مدة طويلة وبالتالي فان الوعي باهمية القوام الجيد وممارسته داخل المعهد يؤثر بدرجة كبيرة على قوام الطالب للحيلولة دون حدوث تفاقم للتشوهات الناتجة من الممارسات اليومية الخاطئة 0 وتكمن اهمية الدراسة كونها الاولى على مستوى المحافظة التي تبحث غي برنامج تأثير تمرينات تعويضية لتحسين تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة الكتفين للاعاقاة الذهنية البسيطة (القابلين للتعلم) باعمار من (12-15) سنة . في معهد الرجاء للاعاقاة العقلية البسيطة بين الطلاب والوقاية من سقوط الراس واستدارة الكتفين وبالتالي وقايتهم من الامراض المصاحبة للتشوه وزيادة الوعي باهمية المحافظة على القوام .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل والد الباحث في اللجنة البارالمبية لسنوات طويلة ولكثرة الزيارات لمعهد الرجاء لاحظ الباحث وجود الكثير من التشوهات القوامية لدى الطلاب مثل استدارة الكتفين وسقوط الراس والتشوهات في بدايتها وهي من المشاكل الوظيفية التي يمكن معالجتها بواسطة التمرينات التعويضية في حال متابعتها فرعى الباحث بانه لا بد من وجود برنامج يتم تطبيقه في المعهد للحد من هذه الظاهرة في ظل تسارع المعلومات والثورة التكنولوجية لذلك قام بعمل دراسة عملية من خلال التمرينات التعويضية لتحسين استدارة الكتفين وسقوط الراس وهو الاكثر انتشارا بين الطلاب .

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على :

- تأثير تمارين رياضية لتحسين تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة الكتفين للاعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم باعمار من (12-15) سنة في معهد الرجاء .
- تأثير التمارين الرياضية على نسب التطور في تحسين تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة الكتفين للاعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم باعمار من (12-15) سنة في معهد الرجاء للاعاقة العقلية البسيطة .

4-1 فرضا البحث :

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى تحسين إنحراف سقوط الرأس وإستدارة الكتفين لدى الطلاب المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم
- 2-توجد فروق ذات دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى التحسن فى اطالة عضالت الصدر والكتفين لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

5-1مجالات البحث :

- المجال البشري : (10) طلاب من المسجلين رسميا في معهد الرجاء للاعاقة الذهنية البسيطة (القابلين للتعلم). لعام 2021 - 2022م .
- المجال الزماني : (من 6 / 1 / 2023 ولغاية 10 / 4 / 2023)
- المجال المكاني : معهد الرجاء للاعاقة الذهنية البسيطة (القابلين للتعلم).

6-1 مصطلحات البحث :

- التشوهات القوامية : هي عبارة عن زيادة او نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم ، او أي شكل غير طبيعي لاي جزء من الجسم ⁽¹⁾

¹ محمد السيد شطاص ، حياة عياد :تشوهات القوام والتدليك الرياضي ، ط3 ، جامعة حلوان ، مكتبة انجلو المصرية ، القاهرة ، 1985 ، ص24

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الاعاقفة الفهنية البسطة (القابلين للتعلم)

2-1-2 التمرينات البدنية

3-1-2 استدارة الكتقين

4-1-2 سقوط الراس

5-1-2 المعوقون في العصر الففء

2-2 الدراسات المثابفة :

1-2-2 دراسة (محمود الفوارى ، 2014)

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الاعاقة الذهنية البسيطة (القابلين للتعلم) :

تعتبر الاعاقة الذهنية البسيطة احدى المشكلات الخطيرة التي يمكن أن تواجه الفرد، والتي يتمثل أثرها المباشر في تدني مستوى أدائه الوظيفي العقلي وذلك إلى الدرجة التي تجعله يمثل وجهاً أساسياً من أوجه القصور العديدة التي يعاني منها ذلك الفرد حيث أن الجانب العقلي رغم ما يعانيه هذا الفرد من مشكلات متعددة يعد هو أصل الإعاقة التي يعاني منها، والتي تترتب عليها مشكلات جمة في العديد من جوانب النمو الأخرى، وفي غيرها من المهارات المختلفة التي تعتبر ضرورية كي يتمكن الطفل من العيش أو التعايش مع الآخرين، وتحقيق التوافق معهم، والتكيف مع البيئة المحيطة.

تعريفات الاعاقة الذهنية البسيطة :

تعريف الاتحاد الأمريكي للإعاقة العقلية:

إن الإعاقة العقلية تشير إلى وجود أداء عقلي عام أقل من المتوسط يرتبط بقصور في السلوك التكيفي، ويمكن ملاحظته أثناء فترة نمو الطفل التي لم تصل إلى سن 16 عام⁽¹⁾.
وينص التعريف الإجرائي على أنها المستوى الوظيفي للأداء العقلي في اختبارات الذكاء المعروفة والذي يقل عن الأداء المتوسط ، بانحرافين سالبين ، يصاحبه عدم القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة الاجتماعية اليومية (السلوك التكيفي) ، ويظهر خلال مراحل نمو الطفل من الولادة وحتى سن الثامنة عشرة.

2-1-2 التمرينات البدنية التعويضية :

التمرينات البدنية :

ان الاتجاهات الحديثة في التدريب والوقاية تسعى باستمرار للطرق الطبيعية للحد من الاثار الجانبية التي تسببها العقاقير والادوية ومن هذه الطرق ممارسة التمرينات باشكالها المختلفة ، وتؤدي ممارسة التمرينات الى حدوث بعض التغيرات سوى كان هذا التغير مؤقتا بشكل استجابة فسيولوجية ناتجة عن اداء التمرينات لمرة واحدة او تغيرا مستمرا نتيجة التكيف الفسيولوجي

¹ Jerome Bruner & other 1979 p 12

لاجهزة الجسم الناتجة عن تكرار اداء التمرينات لمدة زمنية طويلة بانتظام وبطريقة مقننة اذ تتكيف النظم الحيوية كافة لتلبي حاجة المجهود الواقع عليها وتعديل من وظائفها (1) .

2-1-3 استدارة الكتفين :

هو انحراف الجزء العلوي للعمود الفقري مصحوبا بتدوير الكتفين للامام مع ميل الراس امام اسفل مما يؤدي الى ضيق القفص الصدري فيضعف ذلك من مقدرة الشخص على اخذ التنفس العميق الملائم (2) .

2-1-4 سقوط الرأس للامام :

"هي نتيجة لضعف عضلات وأربطة خلف الرقبة مما يؤدي إلي زيادة طولها مع قصر في العضلات والاربطة الامامية للرقبة (3) .

2-1-5 المعوقون في العصر الحديث (4):

إن الثورات الاجتماعية عملت على الاهتمام بالإنسان وحقوقه وتخليصه من الظلم ، مما ولد الاهتمام بالضعفاء والمعوقين وبحث عن وسائل لرعايتهم . في هذا العصر سخرت معظم الدول إمكانيات لرعاية المعوقين منها طرق تعليم المكفوفين: مثل طريقة البراي (PRIERE) للكتابة المنقوشة وطرق قراءة الشفاه بالنسبة للصم البكم . وفي فرنسا مثلاً أعطيت الأهمية الكبرى للمعاقين حسياً ثم للمتخلفين عقلياً، وفي أعقاب الحرب العالمية الأولى كثر عدد المعوقين من ضحاياها، فبدأت الدول تسعى إلى رعايتهم فبدأ التأهيل مصحوباً بطبقة اقتصادية وذلك لتكييف المعاقين كأشخاص عاديين في مجتمعاتهم فأنشئ أول معهد للتأهيل المهني للمعاقين في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1920. كما جاء إعلان حقوق الإنسان الصادر عن الأمم المتحدة ، فكانت نقطة تحول نظرة المجتمعات نحو المعوقين من نظرة اجتماعية إلى اقتصادية ، وقد أمرت بوضع برنامج لتأهيل المعاقين مما جعله يسترد إمكانية الحياة ويراهها بمنظار التفاوض، كما أصدرت المنظمة الدولية وهيئاتها موثيق تحدد حقوق الإنسان والحدود الدنيا لمستوى معيشة الفرد العادي والمعوق ، وفيما يلي ما يخص المعاقين : كفالة حق المعاق في الحياة الكريمة

¹ McArdle Katch Katch 2001p 112

² سميرة خليل محمد ونجلى رؤوف : دراسة تحليلية في تقويم بعض التشوهات القوامية والوسائل الوقائية والصحية ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، بغداد ، العراق ، 2000 ، ص 61

³ زيزي مصطفى يوسف : كفاءة المجال المغناطيسي النابض على الام خشونة الرقبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، 2011 ، ص 66

⁴ صالح عبد الله الزغبى ، سلمان العوالمه أحمد ، التربية الرياضية للحالات الخاصة ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للطباعة ، 2000 ، ص 27

مهما كانت درجة الإعاقة . يجب إستغلال قدرات المعاق حتى لا يحرم من حقوقه الطبيعية والإنسانية .

2-2 الدراسات المشابهة :

دراسة (محمود الحواري ، 2014) الموسومة (برنامج رياضي لتحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوضائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر) ⁽¹⁾ هدفت الدراسة الى معرفة اثر البرنامج رياضي لتحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوضائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر للمرحلة من (15 - 18) سنة تكونت العينة من (12) طالب مصابون بضعف البصر ويمثل مجتمع البحث من مدرسة النور للمكفوفين للعام الدراسي 2012 / 2013 م وتوصات الدراسة الى :

ان للبرنامج الرياضي اثر ايجابي في تحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوضائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر للمرحلة من (15 - 18) سنة.

واوصى الباحث :

ضرورة العمل على تطبيق البرنامج رياضي لتحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوضائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر للمرحلة من (15 - 18) سنة.

¹ محمد الحواري : برنامج رياضي لتحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوضائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر ، جامعة المونفية ، مصر ، 2014

الباب الثالث

3- منهجية وإجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث :

3-1-1 عينة البحث :

3-1-2 وسائل وأدوات جمع البيانات :

3-1-3 إجراءات البحث :

3- منهجية وإجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحده لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة (1).

3-1-1 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب معهد الرجاء للاعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم والبالغ عددهم (33) طالبا في محافظة القادسية للعام 2021-2022 .

3-1-2 عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالب من طلاب معهد الرجاء للاعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم ممن يعانون استدارة الكتفين وانحناء الراس للامام وحسب الكشوفات والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة البحث من حيث الطول والوزن والعمر

جدول رقم (1)

يوضح تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف	معامل الالتواء
السن	السنة	10,800	0,919	0,601 -
الطول	سم	139,530	1,224	0,491 -
الوزن	كغم	35,020	1,165	0,195

يوضح الجدول (رقم 1) قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الاساسية لافراد عينة البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث .

¹ محمد زيدان حمدان. البحث العلمي كنظام، عمان: دار التربية الحديث، 1989، ص80.

3-4 وسائل جمع البيانات (القياسات والاختبارات المستخدمة):

3-4-1 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة:

- 1- قياس ما بين نقطتي الكتف التشريحية
- 2- قياس ما بين لوح الكتف
- 3- قياس ما بين حمة الاذن ومنصف الظهر
- 4- قياس ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية

3-4-2 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 قياس انحناء العمود الفقري:

طريقة الاداء : يقف بالمختبر على الحائط املس خالي من أي بروز يوجد على الحائط متر مرقم ثابت ويكون المفحوص حافي القدمين يقف وجسمه على الحائط تماما وراسه وعاقبيه ملاصقين بالحائط ويتم قياس المسافة بين حمة الاذن ومنتصف لوح الكتف ويتم قياس ايضا المسافة بين لوح الكتف والعظمة الالية .

طريقة التسجيل : يتم قياس المسافة بين حمة الاذن ومنتصف لوح الكتف وكذلك المسافة بين لوح الكتف والعظمة الالية.

3-4-2-2 قياس المسافة بين نقطتين الكتف التشريحية:

طريقة الاداء : يقف بالمختبر على الحائط املس خالي من أي بروز ويكون المفحوص حافي القدمين يقف وجسمه على الحائط تماما وراسه وعاقبيه ملاصقين بالحائط ويتم قياس المسافة بين النقطتين التشريحية للكتفين .

طريقة التسجيل : يتم احتساب الدرجة بالسنتيمتر المسافة بين النقطتين التشريحية للكتفين .

3-4-2-3 قياس المسافة بين نقطتين لوح الكتف:

طريقة الاداء : يقف بالمختبر على الحائط املس خالي من أي بروز ويكون المفحوص حافي القدمين يقف وجسمه على الحائط تماما وراسه وعاقبيه ملاصقين بالحائط وذلك حيث يتم وضع طوابع ممتلئة بالحبر على بروز لوح الكتف ويطلب من المختبر ملاصقة ظهره للحائط حيث

الطوابع ستترك اثر على الحائط ويتم قياس المسافة بين علامتين التي طبعت على الحائط بالسنتيمتر.

طريقة التسجيل : يتم احتساب الدرجة بالسنتيمتر المسافة بين علامتين التي طبعت على الحائط بالسنتيمتر.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الأجهزة المستخدمة واختبارها . قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين هم شباب نادي الرفادين الرياضي والبالغ عددهم (33) افراد في 6 / 1 / 2022 وفي تمام الساعة الثانية عصراً ، وعلى معهد الرجاء للاعاقاة الذهنية ، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

1. ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
2. مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار .
3. تحديد الأخطاء التي تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها .
4. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
5. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (10) افراد من عينة البحث وذلك للتأكد من صلاحية التمرينات التعويضية و التعرف على الايجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث في يوم التجربة الرئيسية.

3-6 تجربة البحث الرئيسية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات (قياس ما بين نقطتي الكتف التشريحية ، قياس ما بين لوجي الكتف ، قياس ما بين حلمة الاذن ومنصف الظهر ، قياس ما بين منتصف الظهر والعظلة الالية) في 29 / 1 / 2022 في تمام الساعة الثانية عصرا في معهد الرجاء في محافظة القادسية.

3-6-2 مفردات التمرينات التعويضية:

أن وضع تمارين التعويضية يجب أن يخضع الى أسس ومعايير تتناسب مع مستوى عينة البحث لتحقيق الهدف والغاية من البحث وهو تحسين تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة الكتفين للاعاقبة الذهنية البسيطة لأفراد عينة البحث وممازرت بالشكل التالي:

1- التمرينات التعويضية هدفها لتعديل وتحسين تشوه سقوط الراس للامام واستدارة الكتفين

2- دامت فترة التمرينات من (2022/2/2) ولغاية (2022/4/10) على مدار (24) وحدة بواقع (3) وحدات في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة (60) دقيقة فترة تنفيذ التمارين

3- مراعاة الحمل التدريبي وفق مستوى افراد عينة البحث

4- التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

3-6-3 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات (قياس ما بين نقطتي الكتف التشريحية ، قياس ما بين لوح الكتف ، قياس ما بين حلمة الاذن ومنصف الظهر ، قياس ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية) في 28 / 4 / 2022 في تمام الساعة الثانية عصرا في معهد الرجاء في محافظة القادسية.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في تمارين (Excel)

- ◀ الوسط الحسابي
- ◀ الانحراف المعياري
- ◀ اختبار (ت) للعينات المترابطة
- ◀ معامل الالتواء

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث:

جدول (2)

يبين الفروق في متغيرات الدراسة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	ما بين نقطتي الكتف التشريحية	سم	33.63	2.38	35.47	2.34	12.21	0.000
2	ما بين لوح الكتف	سم	14.73	1.62	10.84	1.50	11.71	0.000
3	ما بين حلمة الأذن ومنصف الظهر	سم	28.10	3.28	25	2.05	6.87	0.000
4	ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية	سم	31.26	5.08	26.57	3.30	7.02	0.000

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية (2.10)

دلت نتائج البحث من الجدول (2) على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في متغيرات الدراسة (قياس ما بين نقطتي الكتف التشريحية ، قياس ما بين لوح الكتف ، قياس ما بين حلمة الأذن ومنصف الظهر ، قياس ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية) إذ بلغت اقيام مستوى (ت) الدلالة (0.000 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (19) .

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدى) لعينة البحث للاختبارات المدروسة :

من خلال الجداول السابقة (2) تبين ان هنالك تطور معنوي للمتغيرات التابعة (قياس ما بين نقطتي الكتف التشريحية ، قياس ما بين لوح الكتف ، قياس ما بين حلمة الأذن ومنصف الظهر ، قياس ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية) في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لعينة البحث ويعزوه الباحث هذا التحسن الى في المتغيرات المدروسة للاختبار البعدى لفاعلية التمارين التعويضية المستعملة من قبل الباحث لاحتوائها على اداء بدني وترويجي وتشويقي ساهم بشكل مباشر في تحسين (ما بين نقطتي الكتف التشريحية ، ما بين لوح الكتف ، ما بين حلمة الأذن ومنصف الظهر ، ما بين منتصف الظهر والعظمة الالية) من خلال تمارين التعويضية التي ساعدت في تقليل من تشوه سقوط الرأس للأمام وإستدارة الكتفين التي عملت التمارين المعطاة بشكل كبير في معالجة هذا الامر كتمارين العقلة وتمارين القوة وتمارين الاطالات العضلية وخصوصا تمارين العمود

الفكري حيث يعد " المعيار الاساسي للحكم على القوام الفرد جيد كان او غير جيد وذلك لتعدد مفاصله فيكون عرضه للتاثير بالحركات والاضاع المختلفة التي يقوم بها الفرد " (1) مماكان له الاثر الكبير في تقليل المسافة بين لوجي الكتف مما ادى على تقليل استدارة الكتفين .

ان الاهتمام بهذه الفئة ضرورة ملحة نفسيا وجسميا واخلاقيا لهذا الباحث قام بدراسته ويتفق مع ما اشار اليه (هلال ، 2008) بان " ان القوام يعتبر من الاساسيات الهامة التي يجب تناولها بالفحص والدراسة فهو غاية تسعى الدول الى الوصول بمواطنيها اليه حيث ان مؤشر الرقي للانسان وتقدمه دليل على رعاية الدولة للنشء والاهتمام به بدنيا وصحيا ونفسيا ورياضيا " (2).

¹ محمد صبحي حسانين وراغب محمد سلام : القوام السليم للجميع ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 55

² ابراهيم محمد هلال : التنشوهات القوامية الاكثر شيوعا للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية في جامعة طنطا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2008 ، ص19

الفصل الخامس

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- 1- للتمارين التعويضية اثر كبير في تحسين وتقليل من مستوى استدارة الكتفين لدى الطلاب
- 2- ان تمارين القوة وخصوصا عضلات العمود الفقري العنصر الاساس بتقليل من استدارة الكتفين
- 3- ان تمارين الاطالة العضلية عنصر مهم في تقليل من استدارة الكتفين

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالتمارين التعويضية لتقليل من استدارة الكتفين
- 2- ضرورة الكشف المبكر للتشوهات القوامية لمعالجتها مبكرا

المصادر :

- ابراهيم محمد هلال : التشوهات القوامية الاكثر شيوعا للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية في جامعة طنطا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2008
- زيزي مصطفى يوسف : كفاءة المجال المغناطيسي النابض على الام خشونة الرقبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، 2011
- سميرة خليل محمد ونجلاء رؤوف : دراسة تحليلية في تقويم بعض التشوهات القوامية والوسائل الوقائية والصحية ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، بغداد ، العراق ، 2000
- صالح عبد الله الزغبى ، سلمان العوامة أحمد ، التربية الرياضية للحالات الخاصة ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للطباعة ، 2000
- محمد الحواري : برنامج رياضي لتحسين تشوه استدارة الكتفين واثره على بعض الوظائف النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من ضعاف البصر ، جامعة المونفية ، مصر ، 2014
- محمد السيد شطاص ، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي ، ط3 ، جامعة حلوان ، مكتبة انجلو المصرية ، القاهرة ، 1985
- محمد زيدان حمدان . البحث العلمي كنظام، عمان: دار التربية الحديث، 1989
- محمد صبحي حسانيين وراغب محمد سلام : القوام السليم للجميع ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- Jerome Bruner & other 1979
- MCArdle Katch Katch 2001

الملاحق

ملحق (1)

الاسبوع الاول
الوحدة التدريبية الاولى

الملاحظات	الوقت الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	الحجم		الشدة	التمرين	القسم
		المجموعات	التكرار		المجموعات	التكرار			
	24 د	90 ثا	30 ثا	30 ثا	2	10	%70	ضغط اكتاف	الرئيسي
		90 ثا	30 ثا	30 ثا	2	10		فتل الجذع	
		90 ثا	30 ثا	30 ثا	2	10		لف الكتف	
		90 ثا	30 ثا	30 ثا	2	10		شد المرفق	