



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ain Shams University Informatics Network

جامعة عين شمس

شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40 %



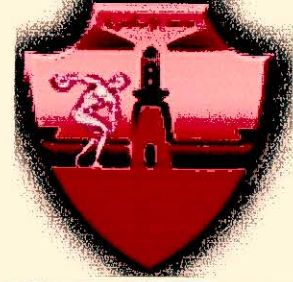
شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم الحيوية والصحية
الرياضية



دراسة بعض المشكلات الصحية و القوامية لمستخدمي
الحاسب الآلي للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة
للحد من آلام العمود الفقري

رسالة مقدمة من الباحث

ياسر أحمد قمر

اختصاصي تأهيل الإصابات الرياضية لكرة اليد بنادي سيورتنج الرياضي
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الحيوية و الصحية الرياضية

إشراف

١. د / حسن محمد النواصره

أستاذ إصابات الرياضة والتأهيل
قسم العلوم الحيوية و الصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

١. د / نادية محمد رشاد

أستاذ التربية الصحية
قسم العلوم الحيوية و الصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

١. د / صفاء الخربوطلى

أستاذ تربية القوام
قسم العلوم الحيوية و الصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠١١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾



صدق الله العظيم

(التين: ٤)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الأحد الموافق ٢٠١١/٤/٣ اجتمعت اللجنة المكونة من :

أستاذ التربية الصحية المتفرغ بقسم العلوم
الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مشرفاً)
أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل المتفرغ بقسم
العلوم الحيوية والصحية الرياضية - كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
(مشرفاً)

أستاذ دكتور / نادية محمد رشاد

أستاذ دكتور / حسن محمد النواصرة

أستاذ دكتور / مرفت إبراهيم رخا

أستاذ دكتور / مسعود كمال غرابة

أستاذ التربية الصحية المتفرغ بقسم العلوم
الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مناقشاً)
أستاذ التربية الصحية ورئيس قسم الصحة
الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة طنطا (مناقشاً)
أستاذ تربية القوام بقسم العلوم الحيوية والصحية
الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الإسكندرية (مشرفاً)

أستاذ دكتور / صفاء صفاء الدين عباس الخربوطلى

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / ياسر أحمد قمر - بقسم العلوم الحيوية
والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية للحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

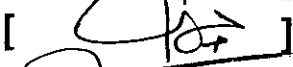
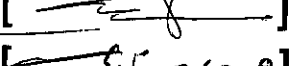
" دراسة بعض المشكلات الصحية والقوامية باستخدام الحاسب الآلي "

للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة للحد من الآم العمود الفقري "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة واقترحت
الماجستير في التربية الرياضية من قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية

توقيعات أعضاء اللجنة

[
[
[
[
[

- أ.د/نادية محمد رشاد

- أ.د/حسن محمد النواصرة

- أ.د/ مرفت إبراهيم رخا

- أ.د/مسعود كمال غرابة

- أ.د/صفاء صفاء الدين عباس الخربوطلى

يعتمد

عميد الكلية

أ.د/ محمد صبري عمر



شكر وتقدير

اللهم لك الحمد والشكر، إستعنت بك فأعني ولجأت إليك فألهممتني، وتوكلت عليك فوفقتني، وأفضت من نعمك علي رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلي والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين فالحمد لله حمد الشاكرين وثناء الذاكرين وسجوداً وخشوعاً لجلال وجهه وعظيم سلطانه فالحمد لله واهب النعم العلي القدير وأسجد ربي حامداً وشاكراً علي ما ألهممتني به من صبر ومثابرة وعزيمة وقدرة وإجتهد لإنجاز هذا البحث.

أتقدم بكل الحب والتقدير والشكر إلي أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة /نادية محمد رشاد أستاذ التربية الصحية بوصفها المرشد الأكاديمي والمشرفة الرئيسية علي هذا البحث لما قدمته لي من رعاية وتوجيهه وإسداء النصيح لي وأشكرها علي كرم رعايتها وتوجيهاتها الصادقة.

وإنه لمن ذواعي فخري وإعتزازي أن منحني الله من فضله وعطاءه لأكون طالب علم في بحر أستاذ جليل من أستاذة التأهيل الرياضي وهو أستاذي الدكتور/ حسن محمد النواصره له مني وافر الشكر والتقدير علي ما قدمه من عون صادق ومساعدته مثمره وأراء هادفة وتوجيهات علمية وبناءه فقد أضاف لي العديد من الخبرات البحثية وكان لتشجيعه المثمر عظيم الأثر في إثراء هذا البحث وإتمامه بالصورة الحالية.

كما يشرفني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي تلك الأيادي البيضاء التي أعانت وقدمت ومهدت الطريق كي يخرج هذا العمل إلي خير الوجود ولقلب الأم الحنون الذي أعطي الحب والرعاية والتوجيهات الصادقة فبكل الحب والوفاء والعرفان بالجميل أتقدم بالشكر العميق إلي الأستاذة الفاضلة الدكتورة / صفاء صفاء الدين الخربوطلي بوصفها المشرفة علي هذا البحث جزاها الله عني خير جزاء.

كما يشرفني أن أتقدم بخالص الحب والشكر والتقدير إلي أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة مرفت رخا والتي درست لي خلال دراستي بمرحلة البكالوريوس وها هي الآن وافقت علي مناقشة هذا البحث المتواضع فقد كانت مثالا للمعلم الذي يعطي بلا حدود فلها عظيم الثناء وجزاها الله عني خير جزاء.

كما أتقدم بخالص الحب والتقدير والشكر إلي الأستاذ الدكتور / مسعود غرابه ... لتفضله بالموافقة علي مناقشة هذا البحث مما يعد مكسباً عظيماً للباحث وإثراءً كبيراً للبحث حيث أعطي الباحث العديد من الخبرات البحثية والعلم فله مني خالص شكري وتقديري وجزاه الله عني خير جزاء.

كما أتقدم بخالص شكري وحببي وتقديري إلي كل من ساهم وساعدني بالعمل وبالדعاء لإنجاز هذا البحث.

أ.د. زكي محمد حسن أ.د. مصطفى طاهر أ.د. عبد الباسط مساعد

د. احمد عمران د. محمد كمال د. زكريا متولي

د. محمد بركات د. صلاح عسران

وإلي روح ابن خالتي الأستاذ/ إبراهيم الشرقاوي الذي كان الأخ والصديق في حياتي رحمه الله وأدخله فسيح جناته أهدي إليه هذا العمل .

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري لأخي الأستاذ/ أحمد قمر وزوجته وأولاده وأخواتي محاسبة/ أماني قمر وزوجها وأولادهما والدكتورة/ عبير قمر وزوجها وأولادهما لهم مني خالص الشكر والتقدير.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ألا أخبركم بنسائك من أهل الجنة الودود، الودود، الغيور علي زوجها، التي إذا أذنت أو أوديت جاءت تأخذ بيد زوجها ثم تقول : والله لا أنوق غمضاً حتي ترضي عني، هي في الجنة، هي في الجنة، هي في الجنة "، كما قال صلى الله عليه وسلم : "أخير النساء التي إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها طاعتك وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالها".

ومن رضا الله عز وجل علي أنه من علي بشريكة دربي والزوجة الحنون التي تحملت معي الكثير من المصاعب أدام الله حبي بقلبيها وحبها بقلبي مدي الدهر وجزاها الله عني خير جزاء. كما أتقدم بالحب والتقدير لأولادي إسراء وعبد الرحمن وقمر وأتمني أن أكون دائماً الأب الحنون الصالح فلهم مني كل الحب.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر إلي أخي الفنان مصطفى قمر فنعم الأخ في كل وقت فكان له الأثر العظيم في حياتي وخاصة في إتمام هذا البحث فله مني كل الشكر والتقدير والاحترام وجعلنا الله متحابين دائماً في الله وجزاه الله عني خير جزاء وخالص حبي و تقديري لزوجته و أولادهما ووفقه في كل ما يتمناه.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر إلي أبي الذي تعب وجعل مني رجل مسئول وعلمني الكثير في هذه الحياة له مني كل الحب والاحترام والتقدير ولا يعطيه الكثير من الكلام حقه فله مني كل الحب والتقدير والشكر بارك الله فيك يا أبي وأطال عمرك وأدام عليك الصحة والعافية.

" قَالَ تَعَالَى ﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَنًا ﴾ (٣١) ﴿ يَقُولُ قَالَ تَعَالَى ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ ﴾ (٣١) ﴿

أمي ها أنا ذا قريب من حلمك اقتربت خطوة كم كنت أتمني أن تكوني معي هنا الآن أنا وأخوتي وأبي وأحفادك فأهدي إليك هذا العمل فأغرق في حضنك الحنون.
أمي أبعث إليك عبر الأسير قبلة علي جبينك ويديك وقدميك تقديراً وإجلالاً لك وأنت في دار الحق ونحن في دار الباطل وأدعو الله أن ينعمك برحمته ويدخلك فسيح جناته وأهدي إليها هذا العمل.

"ربنا آتانا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار" لعل تكون زوجتي هي حسنة الدنيا وهذا البحث هو حسنة الآخرة والعمل الصالح بعد ما نادي المنادي يا بن آدم لقد ماتت التي كنا نرزقك من أجلها فأعمل عملاً صالحاً نرزقك من أجله .
هذا ولا أزعج أنني قد بلغت الغاية وحسبي أنني حاولت .. فإذا كنت قد وفقت فله الحمد وإن قصرت فإن الكمال لله وحده عز وجل .

ونسأله الله التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	العنوان
أ		قائمة المحتويات
ج		قائمة الجداول
ط		قائمة الاشكال
		الفصل الاول (لمقدمة ومشكلة البحث)
٢		المقدمة ومشكلة البحث
٧		أهمية البحث
٧		أهداف البحث
٨		فروض البحث
٩		مصطلحات البحث
		الفصل الثانى
		أولاً: الإطار النظرى
١٢		الحاسب الالى
١٣		المشكلات الصحية
١٧		الإرجونوميكس
٢٠		خصائص المرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة
٢٤		القوام والمشكلات القوامية
٢٧		ماهية الإحراف القوامى
٣١		العمود الفقرى والقوام
٤٧		إصابات الاجهاد المتكرر
٤٨		متلازمة النفق الرسغى
٥٤-٥١		الدراسات المرجعية
		الفصل الثالث (إجراءات البحث)
٥٦		إجراءات البحث
٥٦		منهج البحث
٥٦		مجالات البحث

٥٧	أدوات البحث
٥٨	تصميم الاستبيان
٥٩	الدراسة الاستطلاعية
٥٩	المعاملات العلمية للاستبيان
٦٠	الدراسة الأساسية
٦٠	خطوات اجراء البحث

الفصل الرابع (عرض المناقشات والنتائج)

٦٣	عرض النتائج
١٤٩	مناقشة النتائج

الفصل الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

١٦٧	الاستنتاجات
١٦٨	التوصيات

قائمة المراجع

١٧٠	اولا : المراجع العربية
١٧٧	ثانيا : المراجع الأجنبية
١٨٦	ثالثا : مراجع من شبكة المعلومات والإنترنت
	المرفقات
	الملخص
	المستخلص

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	جدول
٦٣	التكرار والنسبة المئوية لمكان استخدام الحاسب الآلى لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	١
٦٥-٦٤	التكرار والنسبة المئوية لعدد ايام استخدام الحاسب الآلى اسبوعيا فى المنزل لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٢
٦٧-٦٦	التكرار والنسبة المئوية لمتوسط المدة الزمنية التى تستخدم فيها الكمبيوتر كل مرة لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٣
٦٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لاجمالى المدة التى يقضيها التلاميذ لاستخدام الكمبيوتر اسبوعيا و السن عند بدء استخدام الحاسب الآلى للمجموعات الستة (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٤
٧٠	تحليل التباين بين المجموعات الستة فى اجمالى المدة التى تقضى لاستخدام الكمبيوتر اسبوعيا و السن عند بدء استخدام الحاسب الآلى للمجموعات الستة (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٥
٧٤-٧٢	التكرار والنسبة المئوية لعدد سنوات استخدام الحاسب الآلى لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٦
٧٧-٧٥	التكرار والنسبة المئوية للشعور بالراحة اثناء وضع الجلوس لاستخدام الحاسب الآلى لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٧
٧٨	التكرار والنسبة المئوية لنوع جهاز الحاسب الآلى الذى تستخدم فى العادة لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٨
٧٩	التكرار والنسبة المئوية لوضع الجسم عند استخدام الحاسب الآلى لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	٩
٨٠	التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التى يشعر بالآم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	١٠
٨١	التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التى يشعر بالآم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومى - تجريبى - خاصة) بنين وبنات	١١

- ١٢ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٢
- ١٣ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٣
- ١٤ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٤
- ١٥ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٥
- ١٦ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٦
- ١٧ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٧
- ١٨ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٨
- ١٩ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٨٩
- ٢٠ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٩٠
- ٢١ التكرار والنسبة المئوية لاي جزء من أجزاء الجسم التي يشعر بالآلم بها عند استخدام الحاسب الآلى لفترة خلال الفترة الماضية لمجموعات البحث (حكومي - تجريبي - خاصة) بنين وبنات ٩١