

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

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%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

تأثير برنامج تدريبات علي تشوه التجويف القطني وآلام أسفل الظهر

إعداد

سهام فاروق إسما عيل مهدي
المعيدة بقسم علوم الصحة الرياضية

إشراف

د / عصام عبد الحميد حسن

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

أ.د / فاروق السيد عبد الوهاب

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ

بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا سابقاً

بحث مقدم لتحقيق إحدى متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية

١٤٤٢ هـ - ٢٠٠٢ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (٣٢)

صدق الله العظيم

(سورة البقرة : الآية ٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

عن البحث المقدم من الدارسة / سهام فاروق إسماعيل مهدي المعيدة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : تأثير برنامج تمرينات علي تشوه التجويف القطني وآلام أسفل الظهر .

في تمام الساعة الحادية عشرة يوم السبت الموافق ١١-١-٢٠٠٣ بمقر كلية التربية الرياضية جامعة المنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ١٦ / ١٢ / ٢٠٠٢ ومن الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٢ والمشكلة من السادة :

أ.د/ سليمان علي حجر الأستاذ المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية بجمعة حلون

(منقشاً)

أ.د/ فلوق السيد عبد الوهاب أستاذ فسيولوجيا الرياضة للمتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية

لتربية الرياضية سابقاً بجمعة المنيا (مشرفاً)

أ.د/ بهاء الدين إبراهيم سلامة أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية

لتربية الرياضية بجمعة المنيا (منقشاً)

د / عصم عبد الحميد حسن مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بجمعة المنيا (مشرفاً)

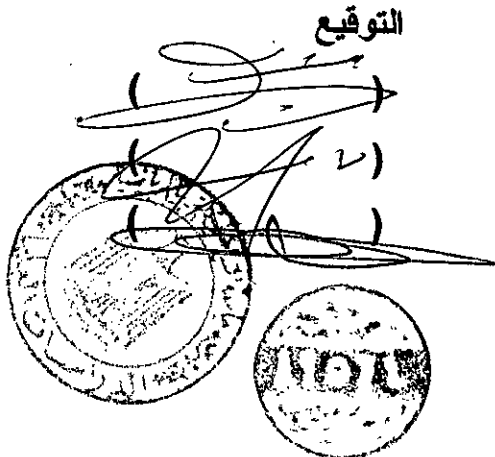
وناقشت الدارسة في البحث المقدم والمسجل بتاريخ ٢٢ / ١٠ / ٢٠٠١ م والمعتمد من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٠ / ٣ / ٢٠٠٢ م . وبعد المناقشة علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الدارسة/سهم فاروق إسماعيل مهدي درجة الماجستير في التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة

أ.د/ سليمان علي حجر

أ.د / فاروق السيد عبد الوهاب

أ.د/ بهاء الدين إبراهيم سلامة



شكر وتقدير

تستهل الباحثة شكرها بحمد الله سبحانه وتعالى حمداً كثيراً مباركاً والثناء عليه بلا حدود على نعمه وفضله وتوفيقه سبحانه القائل " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي " صدق الله العظيم .

وعرفانا بالجميل تتقدم الباحثة بكل الشكر والتقدير والإعزاز وأسمى معاني الوفاء إلى الأستاذ الدكتور / فاروق السيد عبد الوهاب الأستاذ المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (سابقاً) الدكتور / عصام عبد الحميد حسن المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا المشرفان على البحث لما قدماه من وقت وجهد وفكر سديد في توجيه الباحثة وخبرتهما الميدانية والمعاونة الصادقة لإخراج هذا البحث بالصورة التي عليها الآن فلهن مني خالص الشكر والتقدير .

كما تتقدم الباحثة بالشكر والتقدير للأستاذين الجليلين الأستاذ الدكتور / سليمان على حجر الأستاذ المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان والأستاذ الدكتور / بهاء الدين إبراهيم سلامة الأستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا على تفضلهما بقبول مناقشة الباحثة .

ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من عاون الباحثة بالفكر والرأي والمشورة والى عينة البحث بمحافضة المنيا حيث كان لعونهم ومساندتهم أكبر الأثر في إتمام هذا العمل العلمي والى أحبائي الذي قال في حقهما عز وجل " وأفضل لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " أبي وأمي مقبله يديهما فلهما مني عظيم شكري وتقديري على ما بذلاه معي من راحتهم لتهيئة الجو المناسب لي طوال فترة إعداد البحث ، وأخيراً أتقدم بالشكر لصاحب الفضل زوجي والذي كان لعونه الأثر الكبير لتفرغ الباحثة لاتمام هذا البحث .

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- الآية القرآنية	ب
- قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
- شكر وتقدير	د
- قائمة المحتويات	هـ
- قائمة الجداول	ح
- قائمة الأشكال	ط

الفصل الأول

- مقدمة البحث	٢
- مشكلة البحث	٣
- ماهية البحث	٤
- أهداف البحث	٥
- فروض البحث	٥
- مصطلحات البحث	٥

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

- ماهية القوام	٨
- العمود الفقري	٨
- التركيب التشريحي لل فقرات القطنية	١١
- آلام أسفل الظهر	١٨
- العلاج البدني	٢٠
- خصائص النمو في مرحلة التعليم الإعدادي من سن (١٢ - ١٤) سنة	٢٢
- التعليق علي الدراسات المرتبطة	٢٥

تابع قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٢٨		- منهج البحث
٢٨		- مجتمع البحث
٢٨		- عينة البحث
٢٩		- أدوات البحث
٣٩		- التجارب الاستطلاعية
٤٠		- البرنامج العلاجي المقترح
٤٥		- القياس القبلي
٤٥		- تنفيذ تجربة البحث
٤٥		- القياس البعدي
٤٦		- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٤٨		أولاً : عرض النتائج
٥٠		ثانياً : مناقشة وتفسير النتائج

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

٥٧		أولاً : الاستخلاصات
٥٧		ثانياً : التوصيات

المراجع

٦٠		- أولاً المراجع باللغة العربية
٦٨		- ثانياً المراجع باللغة الأجنبية

تابع قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

المرفقات

٧١	مرفق (١) الاختبارات البدنية المرتبطة ببرنامج التمرينات
٧٨	مرفق (٢) الخطة العامة للبرنامج العلاجي المقترح
٨٠	مرفق (٣) نموذج للتوزيع الزمني للبرنامج العلاجي المقترح
٨٤	مرفق (٤) بيان بأسماء السادة الخبراء الذين استند علي آرائهم
٨٦	مرفق (٥) استمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات
٨٨	مرفق (٦) الاستمارة الخاصة بقياسات درجة تشوه التجويف القطني ودرجة آلام أسفل الظهر
	مرفق (٧) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول التمرينات العلاجية المقترحة لتشوه التجويف
٩٠	لقطني ولحد مكن آلام أسفل الظهر لدي التلميذات من (١٢ - ١٤) سنة
	مرفق (٨) بعض نماذج لتشوه التجويف القطني وبعض التمرينات المستخدمة في لبرنامج وصورة
٩٨	لأجهزة للقياس المستخدمة
١١٠	مرفق (٩) المرفقات الإدارية

ملخص البحث

١١٣	أولا : ملخص البحث باللغة العربية
١١٨	ثانيا : ملخص البحث باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث	٢٩
٢	الاختبارات المختارة والغرض منها ووحدة قياسها	٣٢
٣	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث	٣٣
٤	معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث	٣٣
٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تشوه التجويف القطني للعينة قيد البحث	٤٨
٦	دلالة الفروق بين عدم الشعور بآلام والشعور بآلام في آلام أسفل الظهر للعينة قيد البحث قبل وبعد البرنامج	٤٨
٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث	٤٩
٨	نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لتشوه التجويف القطني	٤٩
٩	نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية قيد البحث	٥٠

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	العمود الفقري	١٠
٢	الفقرات القطنية	١١
٣	التجويف القطني	١٥
٤	جهاز شاشة القوام	٩٩
٥	جهاز وودراف	١٠٠
٦	الشريط المعدني المرن	١٠١
٧	جهاز الخيط والثقل	١٠٢
٨	تشوه التجويف القطني	١٠٣
٩	اختبار القضبان	١٠٤
١٠	نموذج لتشوه التجويف القطني قبل البرنامج	١٠٥
١١	نموذج أداء تمرين من البرنامج لتقوية عضلات البطن والساق ..	١٠٦
١٢	نموذج أداء تمرين من البرنامج لإطالة عضلات الظهر	١٠٧
١٣	نموذج الأداء تمرين من البرنامج لتقوية عضلات الظهر والساق .	١٠٨
١٤	نموذج أداء تمرين من البرنامج لتقوية عضلات البطن وإطالة لعضلات الظهر	١٠٩

الفصل الأول

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- ماهية البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث