

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القواميه للعمود الفقري
دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة، ولاية باتنه.

The effect of adapted swimming on the deviations of the spine A case study on taxi drivers, Batna.

دغنوش عقبه ،

جامعة باتنة 2،

a.deghnouch@univ-batna2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/06/20

تاريخ القبول: 2022/01/23

ملخص:

هدفت الدراسة إلى إبراز ما مدى أثر السباحة المكيفة على الانحراف ألقوامي لدى سائقي سيارات الأجرة، وكانت الفرضية العامة للدراسة أن للسباحة المكيفة أثر إيجابي على القوام السليم لدى سائقي سيارات الأجرة ، و تمثلت عينة البحث في 20 فردا من سائقي سيارات الأجرة الممارسين والغير ممارسين للسباحة المكيفة واعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي حيث قمنا باستخدام برنامج التحليل الحركي كينوبا وتحليل الصور الفوتوغرافية على الحاسوب، وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وسائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف ألقوامي لصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة ومن هنا وجب التنويه إلى ضرورة الاعتماد على للسباحة المكيفة للحفاظ على القوام السليم للفرد.

الكلمات ألفتاحيه: السباحة المكيفة ، الانحرافات القومية للعمود الفقري ، سائقي سيارات الأجرة.

Summary:

The study aimed to highlight the extent of the impact of adapted swimming on spinal deviation in taxi drivers, The general hypothesis of the study was that adapted swimming has a positive effect on the sound posture of taxi drivers, The sample of the study consisted of 20 taxi drivers practicing and not practicing adapted swimming, we relied on the descriptive approach, where we used the Kenova kinetic analysis

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

program and analyzed the photographs on the computer, it was found that there are statistically significant differences between taxi drivers who do not practice adapted swimming and taxi drivers who do practice adapted swimming in the deviation of stature in favor of taxi drivers who do practice adapted swimming.

Keywords: Adapted swimming; Spinal deviations; taxi drivers.

دغنوش عقبه : a.deghnoucheC@univ-batna2.d

أولا. مقدمة:

تعتبر مهنة سائقي سيارات الأجرة من المهن التي تتطلب الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة أو لفترات زمنية طويلة يوميا. وهذه المهنة تؤدي إلى الإصابة بالانحراف القوامي، وتتطلب أعمالهم، الجلوس على مقعد السيارة لست أو سبع أو ثمان ساعات يوميا مما يعرضهم لتشوهات استدارة المنكبين (الكتفين)، أو تحدب الظهر، هذا بالإضافة إلى آلام منطقة أسفل الظهر، إن الانحراف القوامي ينشأ من نوع العمل المهني فالعامل الذي يعتاد على حمل أكياس ثقيلة على كتف واحد كل يوم فتتخفف هذه الكتف، وعنق الكاتب تنحني لضرورة إمالة رأسه أثناء قيامه بعمله تؤدي إلى انحرافات في منطقة الظهر¹، كما أن مستخدمي الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر يصابون بانحرافات تقوس الظهر أو سقوط الرأس للأمام نتيجة للانحناء للأمام وكذلك لاعب الملاكمة أو ركوب الخيل².

وسواء كان التعب عقليا أو جسمانياً، فإنه يعرقل النشاط العضلي العصبي لأن العضلات المتعبة، تكون حركتها في غير مسارها الصحيح وبالتالي قد يسبب هذا انحرافات قوامية، كما أن ضعف العضلات يحدث تغيرات في الوضع الطبيعي للعظام على المدى الطويل فتتحرف قوامها.

وان استقامة الجسم وخلوه من الانحراف القوامي لها علاقة وثيقة بسلامة الجهازين الدوري والتنفسي حيث تضغط على الحجاب الحاجز، وان وجود أي خلل في هذين الجهازين يكون سبب في حدوث انحرافات عديدة ومختلفة في الجسم، ومن أكثر المناطق تعرضاً لذلك حدوثاً في العمود الفقري والشائعة بين السائقين هو تحذب العمود الفقري³، إن بعض العادات والممارسات الخاطئة و الغير صحيحة ينتج عنها انحرافات في قوام الفرد، وكون العمود الفقري هو المحور الذي يركز عليه القفص الصدري والذراعان وتتصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى فيعد العمود الفقري هو الدعامة التي يستند عليها جسم الإنسان⁴ وان اي زيادة غير عادية بالمنطقة الظهرية في العمود الفقري تنعكس سلبيا وذلك بانضغاط عظم القص وانخفاض القفص الصدري وبالتالي صغر حجم الصدر والفراغ المتوفر لحركة الرئتين التنفسية تعيقه في أداء مهامه و نشاطاته اليومية، و يعتبر الحرص على ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها سواء البسيط منها من المشي أو الهرولة، أو ممارسة السباحة المكيفة بمجهود أعلى يساهم في تقوية عضلات الجسم وبناءه بل و يمتد أثر هذه الممارسة إلى داخل الجسم نفسه بما فيه من مختلف الأجهزة الداخلية، فممارسة السباحة بشكل دوري ومنتظم تساهم في حماية الهيكل العظمي للجسم من الإصابة بأي انحراف أو خلل كما تساعد في الحصول على قوام متناسق من خلال إحداث تنمية ونمو شاملين لجميع العضلات الموجودة في جسم الإنسان.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة في تناول هذا الموضوع ذو الصلة بحياة الإنسان وأدائه لمختلف الأنشطة الحياتية وتتجلى هذه الأهمية في الجهود التي بذلت في مختلف الميادين للحد من هذه الانحرافات سواء كانت وراثية أو مكتسبة دفع بالباحث إلى إعداد هذه الدراسة التي تعتبر بمثابة الحل لمشكلة مرضى التحذب الظهر والقطني لغير الممارسين للسباحة.

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغوش

من يعانون بمثل هذه الإصابة من سائقي سيارات الأجرة .

ثانياً. إشكالية الدراسة

تعتبر السباحة المكيفة من ضمن النشاطات التي يمارسها السائقين ويمتازون بالرشاقة و بالتالي فإنها تساعدهم على التغلب على طبيعة عملهم فالسباحة المكيفة تعتمد على نشاط الجهاز الحركي الذي يؤثر إيجاباً على القوام ويمتازون أيضاً بالرشاقة و السرعة بينما في الجانب المقابل نجد أن السائقين الذين لا يمارسون السباحة المكيفة إضافة إلى أن طبيعة عملهم تعتمد على الجلوس في مقعد السيارة لساعات طويلة وهذا ما يؤثر سلباً على الجسم نظراً لسكون الجهاز الحركي مما تنشأ عنه انحرافات قوامية كتقوس الظهر و البدانة . وقد انحصرت الدراسات العلمية الخاصة بالقوام في الكشف عن انتشار الانحراف القوامي للفئات العمرية المختلفة،

إن محاولة اكتشاف هذه الانحرافات وتصحيحها ما أمكن قبل تفاقمها، يساهم في نشوء جيل صحيح قوي قادر على مواكبة عصر التحدي والتكنولوجيا. وبالتالي تأتي هذه الدراسة في بعض جوانبها لتسليط الضوء على طبيعة العلاقة ما بين استخدام الحاسوب وظهور الانحراف القوامي للعمود الفقري والعمل على توجيه أنظار المهتمين نحو هذه العلاقة.

إن اختيار الباحث لمشكلة بحثه نابع من شعوره بأهمية المشكلة وإمكانية ضبط المتغيرات ورغبة في حلها لمدى أصالة وحداثة المشكلة ومقدار إسهامها العلمي في البناء المعرفي لهذه الفئة المهمة وكذلك التعرف على مدى أثر السباحة المكيفة على الانحراف القوامي عند سائقي سيارات الأجرة . وعلى ضوء هذا نطرح التساؤلات التالية:

1. التساؤل العام

-ما مدى أثر السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية عند سائقي سيارات الأجرة ؟

2. التساؤلات الجزئية .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التجويف القطبي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التحذب الظهري ؟

ثالثا. فرضيات الدراسة

1. الفرضية العامة:

- للسباحة المكيفة أثر إيجابي على القوام السليم لدى سائقي سيارات الأجرة .

2. الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التجويف القطبي ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التحذب الظهري ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

رابعا. أهداف الدراسة

لكل بحث أهدافه الخاصة، فبحثنا هذا تتجلى أهدافه أساسا في التأكيد على ضرورة ممارسة الرياضة للحفاظ على القوام السليم للفرد و تحديد درجة

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

الفروق في الانحراف القوامي بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

خامسا. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

1. الانحراف القوامي للعمود الفقري

وهو تغيير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم، وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيا، وهذا التغير قد يكون موروثاً أو مكتسباً وبالتالي يبذل الفرد مجهود كبير وبكفاءة أقل⁵.

كما أن القدماء المصريين قد عرفوا انحرافات العمود الفقري وذكروا ذلك في ورق البردي وكان أبو القاسم الطواهري وابن سينا من أشهر أطباء العرب وأول من أوضحوا أنواع الانحرافات وطرق علاجها وانحرافات العمود الفقري هي زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي لانحناءات العمود الفقري المسلم به تشريحياً ويعتبر انحرافات العمود الفقري من أكثر الانحرافات انتشاراً في فترة النمو فيؤثر ذلك على تناسق الجسم، فيحدث تغيرات في تكوين أجزاء الجسم مثل القفص الصدري وأربطة الكتف فتقل كفاءة عمل الأجهزة الحيوية كالرئتين والقلب وينعكس ذلك على الحركة فتضعف الصحة وتقل قدرة الإنسان على العمل⁶

وتعرفه دينا كاردنر (Cardiner Dena) بأنه سلوك أو تصرف محقق من قبل الجسم بمساعدة النغمة العضلية ويعمل العديد من العضلات للحصول على التوازن أو لتشكيل قاعدة أساسية يتم الاعتماد عليها في الحركة⁷

وللتشوه القوامي تأثيرات سلبية على جميع النواحي (الصحية والنفسية والاجتماعية) وخصوصاً تأثيرها المباشر في حدوث بعض الإصابات الرياضية بل تعد عاملاً مساعداً لذلك⁸.

ويشير Charles - Loman (1960) إلى أن أي تحديد القوام المعتدل يجب أن يضع في اعتباره العلاقة السليمة بين أجزاء الجسم المختلفة التي يجب أن ترتبط

وتتعاون معا لحفظ الجسم في حالة الاتزان والتعادل مع بذل الحد الأدنى من الطاقة⁹.

1.1. التعريف الإجرائي

إن الانحراف القوامي للعمود الفقري هو انحرافه عن مكانه الطبيعي، مما يشكل خلل في تناسق أعضاء الجسم ما يشكل تشوها في الجسم، و يعيق الإنسان من أداء نشاط أو عمل أو التحرك بشكل عادي.

2.1. التحذب الظهرى

هو زيادة غير عادية في تحذب المنطقة الظهرية في العمود الفقري للخلف وتنعكس تأثيرات الإصابة بهذا التشوه سلبيا وذلك بانضغاط عظم القص وانخفاض القفص الصدري وبالتالي صغر حجم الصدر.

كما أن هذا التشوه يعتبر نتاجا للجلوس الخاطئ لفترات زمنية طويلة، لذلك هو من أكثر التشوهات انتشارا بين تلاميذ المدارس وأصحاب المهن الحرف التي تتطلب الجلوس إلى المكاتب والمناضد لفترات زمنية طويلة¹⁰

1.2.1. التعريف الإجرائي

هو انحناء الظهر أو انحناء العمود الفقري من الجانب بشكل غير طبيعي.

3.1. التقعر القطني

هذا الانحراف عبارة عن زيادة كبيره في التقعر القطني وينتج عن ميل الحوض للأمام . وغالبا ما يصاحب هذا التشوه تشوه آخر وهو تحذب الظهر حيث يؤدي كل تشوه منهما إلى الآخر كنوع من التعويض للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز . ومن ناحية أخرى قد يؤدي تقعر القطن إلى البسط الذائد في الركبتين ، كما أن تقعر القطني يعني تقارب الحوض الخلفية لفقرات مما يضيق الفراغ الذي تمر فيه الأعصاب فيسبب ذلك نوع من الألم نتيجة الضغط علي هذه الأعصاب¹¹.

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

1.3.1 التعريف الإجرائي

هو زيادة التفرع القطني في العمود الفقري، مما ينتج عنه ميل الحوض للأمام، وهو زيادة غير عادية.

2. السباحة المكيفة

هي الرياضة الأكثر ممارسة من طرف المرضى لذوي الاحتياجات الخاصة لأنها تسمح لأكثر عدد منهم الدخول إلى المسبح وذلك لاستعمال طاقتهم في وسط تنعدم فيه الجاذبية قبل الإحساس في وقت ما بالانعدام الإصابة والإعاقة. : كما عرفها حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : هي الرياضة والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم¹².

تعريف ستور (store) : هي كل الحركات والتمارين وكل رياضة يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودي قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى¹³.

1.2 التعريف الإجرائي

هي مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي تمارس في المسبح والتي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية.

3. القدرات البدنية

هو المظهر الجسماني، فهي تشير إلى البدن كمقابل إلى العقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا عندما تضاف كلمة القدرات إلى كلمة بدنية تتحصل على مفهوم القدرات البدنية¹⁴

1.3.1 التعريف الإجرائي

هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية

4. القدرات الحركية

تمثل كافة الوسائل الإدراكية عند التعلم والتي بموجها يتم استقبال المثيرات في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها للمراكز العقلية في الدماغ ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الأجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز البصري والتمييز السمعي اللمسي والقدرات التوافقية¹⁵

1.4. التعريف الإجرائي

القدرات الحركية عبارة عن حركة مفصلية وعضلية للأعضاء الوظيفية تنمو وتتطور باختلاف برنامج التأهيل الحركي.

سادسا. الدراسات السابقة والمشابهة

أثر برنامج تأهيلي مقترح لتحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى مرضى الانزلاق الغضروفي القطني

الكاتب : غليس محمد . بلكبش قادة . ماحي صفيان .

من خلال تطبيق برنامج تأهيلي باستخدام تمارين رياضية علاجية، يحاول الباحثون عبر هذه الدراسة التجريبية، الكشف عن أثر ذلك على مستوى المدى الحركي للعمود الفقري (المدى الحركي للأمام، المدى الحركي للخلف، المدى الحركي المحوري القطني يمين، المدى الحركي المحوري القطني يسار) لدى أفراد العينة، و تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، و اختيار أفراد العينة بالطريقة المقصودة لـ 20 مصابا بالانزلاق الغضروفي القطني، معدل أعمارهم (63.85 ± 1.41) سنة، و أظهرت النتائج أفضلية استخدام البرنامج التأهيلي المقترح، على استخدام البرنامج التأهيلي التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة في تحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني¹⁶.

دراسة الانحرافات ألقواميه الأمامية الخلفية التي تشمل العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة لولاية وهران

الكاتب : هشام لوح .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الانحراف ألقوامي الأمامي. الخلفية التي تشمل العمود الفقري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من 9-11 سنة بولاية وهران للوقوف على نوعية هذه الانحرافات بالإضافة إلى توصيف الحالة ألقوامي لدى هؤلاء التلاميذ في ظل التغييرات التشريحية المصاحبة لها و التي تنعكس على زوايا مناطق العمود الفقري . طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها 560 تلميذ ذكور من المرحلة الابتدائية 9-11 سنة ، و قد خلصت هذه الدراسة إلى وجود انتشار كبير للانحراف ألقوامي الأمامية الخلفية التي تشمل العمود الفقري بين أفراد عينة البحث و ظهرت حسب الترتيب تنازلي كالتالي : 1. استدارة أعلى الظهر 30.71 % 2. بروز البطن 26.78 % 3. التجويف القطني معا 1.96 % 4. تسطح الظهر 21.42 % 5. استدارة الكتفين 18.21 % 6. استدارة الظهر والتجويف القطني معا 1.96 % . كما أظهرت هذه الدراسة وجود تباين واضح في زوايا مناطق العمود الفقري بين مجموعات البحث.¹⁷

الانحرافات ألقواميه التي تمس العمود الفقري وأسبابها لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

الكاتب : عبد القادر حاجي .

يهدف الباحث من خلال دراسته هذه إلى التعرف على الانحرافات ألقواميه ، وخاصة تلك التي تمس العمود الفقري هذا البناء المهم في تركيبه جسم الإنسان ، لدى فئة تلاميذ مرحلة المتوسط ، وكذا توضيح الأسباب التي أدت إلى ظهور مثل هذه التشوهات لدى هذه الفئة و توضيح خطورة هذا الأمر على الناشئة لما له من تأثيرات صحية ونفسية وأيضا تأثيرات على التحصيل الدراسي للتلميذ وكذا لفت انتباه القائمين على العملية التربوية والمسؤولين عن قطاع التربية إلى ضرورة

العمل على التصدي لمثل هذه المسببات .حفاظا على صحة رجال الغد ،وأیضا تحديد الوسائل الكفيلة بالمحافظة على القوام السليم للتلميذ¹⁸
إعداد برنامج تأهيلي لعلاج انحراف العمود الفقري وأثره على بعض المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة 12-14 سنة في الجزائر

الكاتب : بن جدوا بعيط رضوان . عمروش مصطفى . زباني محمد
هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تأهيلي لعلاج انحراف العمود الفقري وكشف أثره على بعض المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة (12-14) سنة، ولقلة الدراسات وانعدام البرامج التأهيلي الذي قد يشفي أو يحسن الحالة ألقواميه للمصابين ،أجرى الباحث هذه الدراسة على عينة قوامها(05) تلاميذ مصابين بانحراف العمود الفقري، واستخدم المنهج التجريبي لللائمة لطبيعة هذه الدراسة، ومن خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن ممارسة البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي على تحسين انحراف العمود الفقري وعلى طول ووزن أفراد العينة وتحسين حالتهم ألقواميه، وفي الأخير قدم الباحث اقتراحات قد تساهم في بعث أفكار إضافية حول ضرورة تطبيق البرنامج التاهيلي المقترح في المدارس للحد من نسبة انتشار هذه الإصابة. الكلمات الدالة: القوام، التدريب الرياضي، القوة العضلية، تحذب الظهر، التمارين العلاجية¹⁹.

تأثير برنامج للتمرينات والوعي ألقوامي على تحسين بعض الانحرافات ألقواميه الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية
الكاتب : عفيفي، مجدي محمد نصر الدين.

يعد القوام الجيد من العوامل المساعدة الهامة في التربية الرياضية والحركية للطفل في مختلف المراحل السنية عن طريق أداء الحركات والمهارات المختلفة دون عوائق قواميه ،وفي نفس الوقت تسهم التربية الرياضية والحركية من خلال

برامجها في تنمية القوام الجيد للطفل ، وذلك لان فترة الطفولة هي الفترة الرئيسية لظهور التشوهات القوامية، كما أن التربية الرياضية والحركية وبرامجها تقتصر على هذه الفترة وإنما تمتد إلى مرحلة أخرى من حياة الإنسان وتعتبر التربية الرياضية جزء من الفلسفة التربوي العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة ،لمواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة، فلم تعد التربية الرياضية مجرد خبرات وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها. ودرس التربية الرياضية هو الوسيلة التي يتعلم من خلالها التلاميذ بعض العادات الصحية السليمة (التغذية الصحية-الاهتمام بالقوام السليم –تجنب الأمراض المعدية ...) وتعمل مناهج التربية الرياضية في إطار الأعداد والتخطيط لها على الاقتراب من اكتمال نمو التلميذ نحو شاملا متزنا في جميع الزوايا البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والمعرفية وذلك تحقيق من خلال الأهداف العامة ، ثم الأهداف السلوكية الواجب تحقيقها من خلال المناهج المدرسية للتربية الرياضية لكل مرحلة دراسية وفقا لخصائص هذه المرحلة ومتطلباتها التربوية. ومن خلال الملاحظة العلمية للباحث أثناء أداء حصص التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية إن هناك تشوهات قوامية وخاصة في الطرف العلوي من الجسم تظهر على بعض التلاميذ من خلال أداء بعض العادات والممارسات الخاطئة، لأن لمدرس التربية الرياضية دورا كبيرا في اكتشاف وعلاج العيوب القوامية والصحي البسيط لدى التلاميذ ، كما أن له دورا آخر في زيادة فاعلية درس التربية الرياضية وخاصة جزء التمرينات البدائية التي تعطى للتلميذ ضمن أجزاء الدرس وكذلك واجباته تجاه النشاط الداخلي والخارجي وتجاه المدرسة والمجتمع. ومن خلال خبرات الباحث كموجه للتربية والرياضة المدرسية ، وملاحظاته السابقة وغيرها والانخفاض الملحوظ في الاهتمام بالتربية الرياضية بالمدارس بشكل عام وفوائد وحاولت الأندية القيام بدور المدرسة السابق في

أعداد الرياضي منذ بدايته بعد أن كان العكس هو الصحيح حيث كانت المدارس تخرج الرياضيين الناشئين للأندية. وأن انخفاض مستوى الأداء الرياضي والحالة البدنية يتطلب الأمر إعادة النظر في فاعلية درس التربية الرياضية باعتباره محور الأساس للنشاط الرياضي المدرسي، وكذلك الاهتمام بالوعي والمعرفة والثقافة حيث أن معظم الأبحاث لم تتعرض لبرامج الوعي والتمرينات الإصلاحيّة (العلاجية) معاً لذا حدد الباحث موضوع الدراسة الحالية في العنوان التالي "تأثير برنامج للتمرينات والوعي على تحسين بعض الانحراف ألقوامي الشافعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية" وذلك حتى يمكن أن تصل نتائج هذه الدراسة إلى حلول عملية وموضوعية في مجال علاج الانحراف ألقوامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، بهدف وضع نموذج يمكن تعميمه على تلاميذ المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية. يهدف البحث إلى التعرف على الانحراف ألقوامي الشائعة لدى التلاميذ وتصميم برنامج للوعي ألقوامي للتلاميذ عينة البحث²⁰.

سابعاً. إجراءات الدراسة الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات عمل المسبح وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الحالة وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة تجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، و كان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية التعرف على :

صلاحية آلة التصوير الرقمية لقياس المسافة، موضع الكاميرا من حيث البعد و الارتفاع. التدريب على استعمال الكاميرا الرقمية و طريقة لتصوير التحليلي . ضبط كيفية قياس الانحرافات المقاسة في موضوع البحث .

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغوش

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار 20 فردا من سائقي سيارات الأجرة لولاية باتنة تم اختيارهم بطريقة عمديه وقسمت إلى مجموعتين من 10 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و10 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الغير ممارسين للسباحة المكيفة واعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي حيث قمنا باستخدام برنامج التحليل الحركي كينوفا وتحليل الصور الفوتوغرافية على الحاسوب، ومتابعتها تطبيقيا. المجال الزماني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2019/03/12 م إلى 2020/03/13 م.

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في المسبح النصف اولمي حملة 3 ولاية باتنة.

2. الأدوات المستعملة في الدراسة:

تم الاعتماد على برنامج التحليل الحركي كينوفا وتحليل الصور الفوتوغرافية على الحاسوب، ومتابعتها تطبيقيا من خلال أخذ صور فوتوغرافية لأفراد من سائقي سيارات الأجرة الغير ممارسين للسباحة المكيفة و الأفراد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وتحليلها باستخدام البرنامج على الحاسوب.

3. أدوات جمع المعلومات:

آلة تصوير فيديو رقمية.

حامل ثلاثي ذو ميزان مائي.

علامات ضبط إرشادية.

شريط قياس.

جهاز كمبيوتر من نوع (دال)

برنامج التحليل الحركي كينوفا.

برنامج صور للتكبير والتصغير للتحكم بخصائص الصور.

4. الدراسة الأساسية:

قام الباحث بمسح شامل لمعظم الاختبارات المستخدمة في الكشف عن الانحراف ألقوامي الأكثر شيوعاً من خلال المراجع العربية والأجنبية، واستطلاع آراء عدد من الأساتذة والدكاترة، بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والأطباء المتخصصين في الانحراف ألقوامي، إلى جانب الاعتماد على بعض الدراسات السابقة وهي عبارة عن ملاحظة مرفولوجية وتحليل بيوميكانيكي لبعض الانحراف ألقوامي وقد تم استعراض هذه الاختبارات التي يمكن استخدامها للكشف عن الانحراف ألقوامي لسائقي سيارات الأجرة من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء .

تم التصوير بالمسح بالاعتماد على الأطباء و على الصور بالأشعة السينية للعمود الفقري، إضافة إلى التحليل الحركي لبرنامج كينوغرافيا وتصوير سائقي سيارات الأجرة على مستوى الجذع من الخلف والجانب بالإضافة إلى تصويره في وضعية الركوع بزاوية 90 درجة مع وضع اليدين على الركبتين .

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 14 مارس 2019م إلى غاية 20 ماي 2020م.

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في المسبح النصف أولمبي حملة 3 ولاية باتنة.

5. عرض ومناقشة النتائج :

إن ما يكسب البحث و الدراسة في المجال العلمي قيمة و تميزاً عن الأعمال الأخرى هو تفسير النتائج من خلال عرضها و مناقشتها، سأقوم بعرض و توصيف إحصائي لأهم الانحراف ألقوامي التي ميزت عينة البحث، وكذا الاختلافات بين سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وغير الممارسين.

الجدول رقم 01 :

يبين نتائج قياس التجويف القطني بين سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وغير الممارسين.

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القواميه للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

الممارسين المكيفة		الممارسين للسباحة المكيفة		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
30	3	70	07	اقل من 03 سم
50	5	20	02	ما بين 03 و05 سم
20	2	10	01	أكثر من 05 سم
100	10	100	10	المجموع

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة الذين يعانون من التجويف القطني أقل 03 سم بلغ عددهم 07 أفراد أي ما يعادل 70% في حين بلغ 20% التجويف القطني ما بين 03 و05 سم أي ما يعادل 02 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة ، ليليه الانحراف الأكثر من 05 سم وذلك بنسبة 01 فرد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة.

أما بالنسبة سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة الذين يعانون من التجويف القطني أقل 03 سم بلغ عددهم 03 أفراد أي ما يعادل 30% في حين بلغ 50% التجويف القطني ما بين 03 و05 سم أي ما يعادل 05 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة ، ليليه الانحراف الأكثر من 05 سم وذلك بنسبة 20% اي ما يعادل 02 فرد من سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

استنتاج: نستنتج من خلال الجدول المبين أعلاه أن أكبر نسبة بلغت 70% لسائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني أقل 03 سم ، في حين سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني بلغت أكبر نسبة 50% في انحراف التجويف القطني ما بين 03 و 05 سم وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

الجدول رقم 02 :

يبين نتائج قياس التحذب الظهري بين سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وغير الممارسين.

الممارسين للسباحة المكيفة		الغير الممارسين للسباحة المكيفة		
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
09	90	1	10	اقل من 03 سم
01	10	3	30	ما بين 03 و 05 سم
00	00	6	60	أكثر من 05 سم
10	100	10	100	المجموع

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة الذين يعانون من التحذب الظهري أقل 03 سم بلغ عددهم 09 أفراد أي ما يعادل 90% في حين بلغ 10% التحذب الظهري ما بين 03 و 05 سم أي

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

ما ي عادل 01 فرد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة ، ليليه الانحراف الأكثر من 05 سم وذلك بنسبة 00 فرد من سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة.

أما بالنسبة لسائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة الذين يعانون من التحذب الظهري أقل 03 سم بلغ عددهم 03 أفراد أي ما يعادل 10% في حين بلغ 30% التحذب الظهري ما بين 03 و 05 سم أي ما يعادل 03 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة ، ليليه الانحراف الأكثر من 05 سم وذلك بنسبة 60 % أي ما يعادل 06 أفراد من سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

استنتاج: نستنتج من خلال الجدول المبين أعلاه أن أكبر نسبة بلغت 90% لسائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التحذب الظهري أقل 03 سم ، في حين سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التحذب الظهري بلغت أكبر نسبة 60% في انحراف التحذب الظهري في الانحراف الاكثرممن 05 سم وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

الجدول رقم 03 :

يبين دلالة الفروق لقياسات انحراف العمود الفقري بين سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة وغير الممارسين.

الدلالة عند (0.05)	ت الجدولية	ت المحسوبة	الممارسين للسباحة المكيفة		الغير الممارسين للسباحة المكيفة		
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	1.67	5.21	1.37	3.59	1.45	1.65	التجوف القطني
دال إحصائيا	1.67	6.87	1.69	4.04	1.33	1.13	التحذب الظهري

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التجويف القطني عند مستوى الدلالة عند (0.05)، حيث كانت ت المحسوبة (5.21) وهي أكبر من ت الجدولية (1.67).

كما نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التحذب الظهري عند مستوى الدلالة عند (0.05)، حيث كانت ت المحسوبة (6.87) أكبر من ت الجدولية (1.67).

6. الاستنتاجات:

- نستنتج أن أكبر نسبة بلغت 70% لسائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني أقل 03 سم، في حين سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني بلغت أكبر نسبة 50% في انحراف التجويف القطني ما بين 03 و05 سم وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة.
- نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التجويف القطني عند مستوى الدلالة عند (0.05)، حيث كانت ت المحسوبة (5.21) وهي أكبر من ت الجدولية (1.67).
- نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التحذب الظهري عند مستوى الدلالة عند (0.05)، حيث كانت ت المحسوبة (6.87) أكبر من ت الجدولية (1.67).
- نستنتج أن للسباحة المكيفة اثر ايجابي على صحة العمود الفقري والقوام السليم لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة.

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القواميه للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

ثامنا. تحليل النتائج:

1. مناقشة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التجويف القطني ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

بعد المعالجة الإحصائية وعلى ضوء النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) المبين أعلاه أن أكبر نسبة بلغت 70% لسائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني أقل 03 سم ، في حين سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التجويف القطني التي بلغت أكبر نسبة 50% في انحراف التجويف القطني ما بين 03 و 05 سم وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

وتبين لنا كذلك المعالجة الإحصائية وعلى ضوء النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التجويف القطني عند مستوى الدلالة عند (0.05)، حيث كانت المحسوبة (5.21) وهي أكبر من ت الجدولية (1.67)، وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

و توافقت نتائج دراستنا مع دراسة (غليس. 2019) الذي فضل استخدام البرنامج التأهيلي المقترح، على استخدام البرنامج التأهيلي التقليدي المطبق على أفراد

المجموعة الضابطة في تحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني وتوافق دراستنا دراسة (بن جدوا، 2019) أن ممارسة البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي على تحسين انحراف العمود الفقري وعلى طول ووزن أفراد العينة وتحسين حالتهم ألقوامي ، كما اعتبر الباحث أن آلام الظهر أصبح من أمراض العصر يعاني منه الصغير قبل الكبير وأفضل علاج للظهر يكون بالسباحة المكيفة وبالتالي فإن الفرضية الأولى التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التجويف القطني ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة صحيحة لعدم ممارسة السائقين للسباحة المكيفة .

2.مناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في انحراف التحذب الظهري ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة.

بعد المعالجة الإحصائية وعلى ضوء النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) المبين أعلاه أن أكبر نسبة بلغت 90% لسائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التحذب الظهري أقل 03 سم ، في حين سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في الانحراف التحذب الظهري بلغت أكبر نسبة 60% في انحراف التحذب الظهري لاكثر من 05سم وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغوش

و تبين لنا كذلك المعالجة الإحصائية وعلى ضوء النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح سائقي الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة في قياس التحذب الظهرى عند مستوى الدلالة عند (0.05) ، حيث كانت المحسوبة (6.87) أكبر من ت الجدولية (1.67). وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة .

و توافقت نتائج دراستنا مع دراسة (هشام لوح 2012 .) دراسة مقارنة لبعض الانحراف القوامي بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين وكانت نتائجها إعداد برامج صحية من خلال تمارين رياضية علاجية تضم درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. وكذا رفع الوعي الصحي لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة. ، ودراسة (عفيفي 1999) تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية و توافقت نتائج دراستنا مع دراسة (غليس 2019) الذي فضل استخدام البرنامج التأهيلي المقترح، على استخدام البرنامج التأهيلي التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة في تحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني وتوافق دراستنا دراسة (بن جدوا، 2019) أن ممارسة البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي على تحسين انحراف العمود الفقري وعلى طول ووزن أفراد العينة وتحسين حالتهم القوامي ، كما اعتبر الباحث أن آلام الظهر أصبح من أمراض العصر يعاني منه الصغير قبل الكبير وأفضل علاج للظهر يكون بالسباحة المكيفة وبالتالي فإن الفرضية الثانية التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة و سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة في

انحراف التحذب الظهري ولصالح سائقي سيارات الأجرة الغير الممارسين للسباحة المكيفة صحيحة لعدم ممارسة السائقين للسباحة المكيفة .
3. مناقشة الفرضية العامة: للسباحة المكيفة أثر إيجابي على القوام السليم لدى سائقي سيارات الأجرة.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (1.2.3) نرى أن نسب سائقي سيارات الأجرة الممارسين للسباحة المكيفة كانت منخفضة في قياس الانحرافات القومية للتجوير القطني و التحذب الظهري وهذا يبين لنا أن للسباحة المكيفة لها دور كبير في اللياقة البدنية و سلامة الجسم من الانحراف ألقوامي، وهو ما توافق دراسة (هشام لوح 2012 .) دراسة مقارنة لبعض الانحراف ألقوامي بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين وكانت نتائجها إعداد برامج صحية من خلال تمارين رياضية علاجية تضم درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. وكذا رفع الوعي الصحي لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة.)، ودراسة (عفيفي) 1999 تأثير برنامج للتمرينات والوعي ألقوامي على تحسين بعض الانحرافات ألقوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ووافقت نتائج دراستنا مع دراسة (غليس. 2019) الذي فضل استخدام البرنامج التأهيلي المقترح، على استخدام البرنامج التأهيلي التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة في تحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني وتوافق دراستنا دراسة (بن جدوا، 2019) أن ممارسة البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي على تحسين انحراف العمود الفقري وعلى طول ووزن أفراد العينة وتحسين حالتهم ألقوامي ، وأن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام قد يسبب بعض الانحراف ألقوامي نتيجة لاعتياد على

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات القوامية للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغنوش

السلوكيات الخاطئة و الغير السليمة.و توافقت دراستنا مع دراسة علي عبد الله وآخرون بعنوان "التشوهات ألقواميه وعلاقتها في الاتجاه نحو النشاط البدني"، حيث خلصت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين تشوهات القوام و الإقبال على ممارسة الرياضة حيث كانت التشوهات في القوام مرتفعة عند التلاميذ الذين لديهم إقبال ضعيف على ممارسة الأنشطة الرياضية، و من هنا تأكدت صحة الفرضية العامة أن للسباحة المكيفة أثر إيجابي على القوام السليم لدى سائقي سيارات الأجرة وهذا راجع لتأثير السباحة المكيفة للأفراد الممارسين وأهميتها لصحة العمود الفقري لسائقي سيارات الأجرة ..

ثامنا. أالخاتمة:

إن بعض العادات والممارسات الخاطئة و الغير صحيحة ينتج عنها انحرافات في قوام الفرد، تعيقه في أداء مهامه و نشاطاته اليومية، و يعتبر الحرص على ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها سواء البسيط منها من المشي أو الهرولة، أو ممارسة السباحة المكيفة بمجهود أعلى يساهم في تقوية عضلات الجسم وبناءه بل و يمتد أثر هذه الممارسة إلى داخل الجسم نفسه بما فيه من مختلف الأجهزة الداخلية، فممارسة السباحة بشكل دوري ومنتظم تساهم في حماية الهيكل العظمي للجسم من الإصابة بأي انحراف أو خلل والتي تسبب في حدوث تشوهات بشكل هذا الهيكل العظمي كما تساعد في الحصول على قوام متناسق من خلال إحداث تنمية ونمو شاملين لجميع العضلات الموجودة في جسم الإنسان. وكانت هذه الدراسة كانت الحل لمشكلة سائقي سيارات الأجرة الغير ممارسين للسباحة. الاقتراحات والتوصيات:

ضرورة ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ على القوام السليم، ضرورة التوعية بمخاطر انحرافات القوام، القيام ببحوث على فئات أخرى للوقوف على أسباب انحرافات القوام.

تاسعا: الهوامش:

-
- ¹ حياة عياد، صفاء الدين ، اللياقة ألقواميه والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1995، ص 120.
- ² فراج عبد الحميد ، أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات ألقواميه، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2005. ص15.
- ³ حسانين محمد صبيحي، وراغب محمد عبد السلام ، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995، ص64.
- ⁴ الرحيم عبد الرحمن محمود، والعزاوي هاني طه ، مبادئ علم التشريح ، دار الحرية للطباعة بغداد، ط3، العراق، 1983، ص114.
- ⁵ طه سعد، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ، مكتبة الفالح للنشر و التوزيع، الكويت ، 2005، ص385.
- ⁶ محمد صبيحي حسانين، حمد عبد السلام راغب ، القوام السليم للجميع دار الفكر العربي، القاهرة، 1995. ص، 64.
- ⁷ Cardiner, D , The Principles of Exercises Therapy, Vathe-Negar-Shahadare Deth, German,. 1985,p245.
- ⁸ A.W, Posture and Participation in Sports, London, The journal of sports,1983,p221.
- ⁹ Charles, L ,postural Fillness Significance. Cavl. Hareh.great porttand street. W.L, London,1960p.134.

تأثير السباحة المكيفة على الانحرافات ألقواميه للعمود الفقري (دراسة حالة على سائقي سيارات الأجرة ولاية باتنة) عقبه دغوش

¹⁰روفايل حياة عيادة، والخربوطي صفاء الدين، اللياقة ألقواميه والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1991، ص 81.

¹¹محمد احمد مبيضين، محمد احمد سكران، الرياضة والصحة في حياتنا دار كنوز المعرفة، الاردن 2012، ص 173.

¹² ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2001، ص 111.

1. ¹³ A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale ,prient marketing sprl , Belgique ,1993,p10.

¹⁴ احمد مختار عضاضة، التربية التطبيقية في المدارس العراقية، ط 1، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1982، ص 123-124.

¹⁵ ماهر حسين محمود، الشلل الدماغي التقييم الطبي وقوانين الألعاب، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006، ص 115.

¹⁶ غليس محمد وآخرون، أثر برنامج تأهيلي مقترح لتحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى مرضى الانزلاق الغضروفي القطني، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 16، العدد 03، 2019، ص 303-316.

¹⁷ هشام لوح، دراسة الانحرافات ألقواميه الأمامية الخلفية التي تشمل العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة لولاية وهران، مجلة التحدي، المجلد 4، العدد 01، 2012، ص 201-228.

¹⁸ عبد القادر حاجي، الانحرافات ألقواميه التي تمس العمود الفقري وأسبابها لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 17، العدد 1، 2017، ص 161-176.

¹⁹ بن جدوا بعيط رضوان وآخرون، إعداد برنامج تأهيلي لعلاج انحراف العمود الفقري وأثره على بعض المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة 12-14 سنة في الجزائر، مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد 10، العدد 01، 2019، ص 357-370.

²⁰ عفيفي، مجدى محمد نصر الدين، تأثير برنامج للتمرينات والوعي ألقوامي على تحسين بعض الانحرافات ألقواميه الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية والصحة، القاهرة، 1999، ص 147.

عاشرا. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1- حياة عياد، صفاء الدين ، اللياقة ألقواميه والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1995.
- 2- فراج عبد الحميد ، أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات ألقواميه، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2005.
- 3- حسنين محمد صبيحي، وراغب محمد عبد السلام ، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1995.
- 4- الرحيم عبد الرحمن محمود، والعزاوي هاني طه ، مبادئ علم التشريح ، دار الحرية للطباعة بغداد، ط 3، العراق، 1983.
- 5- طه سعد، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ، مكتبة الفالح للنشر و التوزيع، الكويت ، 2005.
- 6- محمد صبيحي حسنين، حمد عبد السلام راغب ، القوام السليم للجميع دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 7- روفائيل حياة عيادة، والخربوطي صفاء الدين ، اللياقة ألقواميه والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1991.
- 8- محمد احمد مبيضين، محمد احمد سكران، الرياضة والصحة في حياتنا دار كنوز المعرفة ، الاردن 2012.
- 9- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2001.
- 10- احمد مختار عضاضة ، التربية التطبيقية في المدارس العراقية، ط 1، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1982 .
- 11- ماهر حسين محمود ، الشلل الدماغي التقييم الطبي وقوانين الألعاب، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006.
- 12- غليس محمد وآخرون، أثر برنامج تأهيلي مقترح لتحسين مستوى المدى الحركي للعمود الفقري لدى مرضى الانزلاق الغضروفي القطني

-
- ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 16، العدد 2019، 03.
- 13-هشام لوح ، دراسة الانحرافات القوامية الأمامية الخلفية التي تشمل العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة لولاية وهران، مجلة التحدي، المجلد 4، العدد 2012، 01.
- 14-عبد القادر حاجي، الانحرافات القوامية التي تمس العمود الفقري وأسبابها لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 17، العدد 2017، 1.
- 15- بن جدوا بعيط رضوان وآخرون، إعداد برنامج تأهيلي لعلاج انحراف العمود الفقري وأثره على بعض المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة 12-14 سنة في الجزائر، مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد 10، العدد 01، 2019.
- 16-عفيفي، مجدي محمد نصر الدين..، تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية والصحة، القاهرة، 1999.
- قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:
- 17-Cardiner, D , The Principles of Exercises Therapy, Vathe-Negar-Shahadare Deth, German,. 1985,
- 18-A.W, Posture and Participation in Sports, London, The journal of sports,1983
- 19-Charles, L ,postural Fillness Significance. Cavl. Hareh.great porttand street. W.L, London,1960.
- 20 A.stor:U.C.L:ET Outre activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale ,prient marketing sprl , Belgique ,1993, .