

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

اولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الإستخلاصات والتوصيات:

اولاً : الإستخلاصات:

في ضوء أهداف و فروض وإجراءات الدراسة واستنادا إلي ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلي الإستخلاصات التالية :

- 1- تصميم برنامج تروحي باستخدام الالعب الصغيرة علي بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدي اطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي لدي عينة الدراسة .
- 2- البرنامج التروحي باستخدام الالعب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (اصطكاك الركبتين) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (٥.٤١% ، ٣٨.٨٠%) .
- 3- البرنامج التروحي باستخدام الالعب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (فلطحة القدمين) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (٥.٢٣% ، ٤٤.٠٤%) .
- 4- هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في انحراف (اصطكاك الركبتين - فاطحة القدمين) لصالح القياس البعدي مما يدل علي تحسين الانحرافات القوامية لدي الدراسة.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج والاستخلاصات التي تم التوصل إليها ، وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها، يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة استخدام البرنامج المقترح بعد تقنيته لعلاج انحرافي (فلطحة القدمين – اصطكاك الركبتين) لدي اطفال المرحلة السنية من(٦ : ٩) في جميع المؤسسات والأندية والمدارس، لما أثبتته من نتائج إيجابية في الدراسة الحالية .
- 2- الاهتمام بتأهيل المدرسين في كيفية التعامل مع الأطفال وطرق الكشف عن الانحرافات القوامية.
- 3- إشراف المتخصصين من كليات التربية الرياضية على البرامج التروحية والأنشطة الحركية في المدارس.
- 4- نشر الوعي الثقافي المجتمعي من خلال التعرف علي ابعاد الانحرافات القوامية (اصطكاك الركبتين ، فاطحة القدمين) على الأطفال .
- 5- اعداد دراسات لعلاج الانحرافات القوامية المختلفة لدى الاطفال .

قائمة المراجع

اولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٢. احمد ابو العباس عبد الحميد : " التركيب التشريحي لعظام القدم وعلاقتها ببعض القياسات المورفولوجية للجسم والمستوى الرقوى للاعبى الجرى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
٣. احمد سليمان ابراهيم : تربية القوام، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٧م.
٤. أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الالعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦ - ٩) سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
٥. احمد محمد خاطر، : القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٦م.
٦. احمد موسى الشيشانى : القوام والتمرينات العلاجية، دار ورد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ٢٠٠٥م.
٧. اسامة كامل راتب : النمو الحركي " الطفولة والمراهقة"، الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٨. اسامة كامل راتب، : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥م.
٩. إسراء هاشم أحمد : فعالية برنامج علاجي متعدد الأنماط في الحد من تشتت الانتباه والنشاط المفرط وأثره على الاستعداد الأكاديمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
١٠. إسلام عبد الرحمن عبد الجليل : الاختلالات القوامية الأكثر انتشارا بين تلاميذ ادارة قلوب بالحلقة التعليمية الاولى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعته بنها، ٢٠١٢م.
١١. اقبال رسمى محمد : القوام والعناية بأجسامنا والانحرافات القوامية وعلاجها، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٧م.
١٢. إقبال رسمى محمد، : العلاقة بين كل من الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسى واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الثالث والثلاثون، القاهرة، ٢٠٠٠م.
١٣. السيد عبد العظيم درباله : تأثير برنامج تمرينات علاجية على تشوه فلتحة القنمين لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ١٩٩٤م.
١٤. السيد محمد شعلان، : فاطمة سامي ناجي: التربية الرياضية والمعسكرات للأطفال، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١م.
١٥. إلبين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشاه المعارف، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩م.
١٦. إلبين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
١٧. أمين أنور الخولي : مناهج التربية الرياضية المعاصرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م.

١٨. أمين انور الخولى ، : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م. اسامة كامل راتب
١٩. أمين أنور الخولى، : ألعاب صغيرة ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب) ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م. جمال الدين الشافعي
٢٠. ايهاب محمد عماد الدين : الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠١١م.
٢١. بدر الدجيين العنزي : برنامج تأهيلي مقترح لتنمية التحكم القوامي للمعاقين بصرياً بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
٢٢. بسطويسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٦م.
٢٣. بلال عبد الحميد محمد : دراسة مكونات الجسم لبعض التشوهات القوامية والتشوهات المصاحبة لها لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالريف " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
٢٤. بيـــــــــــــــــوكنتي : التربية الاخلاقية ، تقديم ومراجعة كامليا عبد الفتاح ، ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٢٥. تشــــــــــــــــارلز ، بيــــــــــــــــوكر أ، : أسس التربية البدنية ، مؤسسة فرنكلين، بيروت، ١٩٩٦م. ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، مراجعة فرحات مرزوق
٢٦. تهانى عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى، القاهرة ٢٠٠١م.
٢٧. تهانى عبد السلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية ، ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠١م.
٢٨. جاسم محمد الرومي : اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩م.
٢٩. جواهر سالم الشمري : برنامج تمارينات علاجية وتأثيره على تشوه اقواس القدم وبعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبات كرة السلة في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، ٢٠١٢م.
٣٠. حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الرابعة ، عالم الكتاب، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٣١. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٣٢. حسام حامد عبد المجيد : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
٣٣. حسن محمد النواصرة : ذوى الاحتياجات الخاصة - مدخل فى التأهيل البدنى، الطبعة الاولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦م.
٣٤. حسن محمد النواصرة ، : الاصابات الرياضية والاسعافات الاولية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م. مرفت السيد يوسف ، مصطفى السيد طاهر ، احمد عبد الفتاح عمران

٣٥. حلمي إبراهيم ، : التربية الرياضية للمعوقين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٣٦. حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب (وقاية - إسعاف - علاج)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
٣٧. حياة عياد روفائيل ، : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م.
٣٨. خليفة طالب بهبهاني : أوقات الفراغ والترويح (مفاهيم وإدارة) ، مطبعة الفيصل ، الكويت، الطبعة الاولى، ٢٠٠٤م.
٣٩. خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو "الطفولة والمراهقة " ، الطبعة الخامسة، الاسكندرية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
٤٠. رائف محمد حسن : فاعلية استخدام الالعب المائية لتحسين مستوى الأداء لسباحتي الزحف علي البطن والظهر للأطفال من سن (٦ : ٨) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦م.
٤١. رضوان محمد رضوان : الصحة الشخصية للرياضيين ، الطبعة الاولى ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.
٤٢. زكريا أحمد متولى : برنامج تأهيلي مقترح لتحسين التحكم القوامي للتلاميذ ذوى التغير الزاوى المصاحب لاصطكاك الركبتين، رسالة دكتوراة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، ٢٠٠٦م.
٤٣. زياد الهويدي : الألعاب التربوية استراتيجيه لتنمية التفكير، الطبعة الاولى، دار المعارف، الاردن، ٢٠١٢م.
٤٤. سرور اسعد منصور : القوام عيوبه وتشوهات ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٥م.
٤٥. سميرة خليل القيسي : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتاهيل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م.
٤٦. شاكر محمد قنديل : " سيكولوجية الطفل الاصم ومتطلبات إرشاده " المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة الموهوبين - المعاقون، (٢٥- ٢٧) ديسمبر ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٤٧. صفاء صفاء الدين الخربوطلى : التغيير الزاوى للركبتين والقدمين المصاحب لتثوة اصطكاك الركبتين للتلاميذ بالمرحلة السنية (١٢-١٥) بحث منشور ، المجلة العالمية (نظريات وتطبيقات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد ٤٠ ، ٢٠٠١م.
٤٨. صفاء صفاء الدين الخربوطلى : علم التشريح للرياضيين ، دار الجامعيين للطباعة، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
٤٩. صفاء صفاء الدين الخربوطلى : اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعيين للطباعة، الاسكندرية ٢٠١١م.
٥٠. عادل عز الدين الأشول : علم النفس النمو ، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٨م.
٥١. عادل على حسن : التربية والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، منشأة المعارف ، الطبعة الاولى، الاسكندرية ١٩٩٥م.
٥٢. عادل محمد عبدالله : تعديل السلوك للأطفال المتخلفين عقلياً باستخدام جدول النشاط المصورة ، دراسات تطبيقية ، دار الرشد ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٥٣. عاطف عابـد : كيف يستفيد طفلك من التلفزيون ، القاهرة ، مكتبة المحبة ، ١٩٨٩م.
٥٤. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٥٥. عبد الحميد نشواتي : علم النفس التربوي، الطبعة الخامسة، الاردن، دار الفرقان، ١٩٩١م.
٥٦. عبد المجيد سيد منصور، : علم نفس الطفولة (الأسس النفسية والاجتماعية والهدى الإسلامي)، دار الفكر زكريا أحمد الشربيني العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٥٧. عبده السيد ابو العلا : دور المدرب واللاعب فى اصابات الرياضة الوقاية والعلاج، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية ١٩٩٦م.
٥٨. عثمان سيد قطب ، : دليل الاخصائي الرياضي للأفراد المعاقين ذهنيا، مطبعة الجمعية النسائية، اسيوط، ٢٠٠٣م.
٥٩. عزة رجب احمد : برنامج تمرينات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقري لدى طالبات المرحلة الثانوية الصناعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
٦٠. عصام عبد العال القصرى : الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لوضع الاجراءات الوقائية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بنين لمحافظة البحيرة، رسالة ماجستير ٢٠١٢م.
٦١. عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف، الطبعة الخامسة، القاهرة، ١٩٩٠م.
٦٢. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
٦٣. عماد الدين شعبان حسن : التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي وتمرينات مقترحة للوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ١٩٩٥م.
٦٤. عمرو ابراهيم حامد : تأثير برنامج رياضى على بعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
٦٥. عنايات محمد فرج : دليل مدرسي التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسى ، دار الفكر العربي، ١٩٨٨م.
٦٦. عوض عبد الله الدرسي : فلسفة الترويح ومجالاته ، ماهي للنشر والتوزيع ،الاسكندرية ، ٢٠٠٧م.
٦٧. عياد علي المصراطي : دراسة التغيرات الكهروفسولوجية والبيوميكانيكية المصاحبة لاصابات مفصل الركبة لدي لاعبي بعض رياضات الاحتكاك، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
٦٨. فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، ١٩٩٥م.
٦٩. فاطمة محمود غريب : تأثير برنامج حركات تعبيرية مقترح علي تنمية بعض القيم التربوية لدي تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
٧٠. فايز محمد صالح : دراسة ميدانية للتشوهات القوامية الظاهرة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، ٢٠١١م.

٧١. **فراج عبد الحميد توفيق** : أهمية التمرينات البدنية فى علاج التشوهات القوامية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥م.
٧٢. **كمال درويش** ، **أمين انور الخولي** : الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٧٣. **كمال عبد الحميد** ، **احمد ممدوح** : اللعب والألعاب (تقسيم -الاسس- نظريات) دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٠م.
٧٤. **ليلى عبد العزيز زهران** : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٧٥. **ليلى عبد العزيز زهران** ، **عاصم صابر راشد** : اللعب التربوي للأطفال(المقومات النظرية والتطبيقية)، دار زهران، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٧٦. **ماجد مجالي** ، **محمد الهندي داوي** ، **حسام بركات** : الانحرافات القوامية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، مجلة اليرموك للعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، عمان، الاردن، ٢٠٠٨م.
٧٧. **محسن يسس الدورى** : الحالة القومية للاعبى الجباز والناشئين فى جمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد ١٥ يوليو ١٩٩٢م.
٧٨. **محمد ابراهيم شحاتة** ، **محروس قنديل** ، **احمد الشاذلي** : اساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف، الاسكندرية ١٩٩٨م.
٧٩. **محمد محمد الحماحمي** ، **امين انور الخولي** : اسس بناء برنامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠م.
٨٠. **محمد الحماحمي** ، **عايدة عبد العزيز** : الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤م.
٨١. **محمد الفائز القليش واخرون** : الانحرافات القواميه الشائعة بين تلاميذ المرحلة الابتدائية م ٦:٩ سنوات بمدينة الرياض واقتراح برنامج وقائى علاجى بالتمرينات، وزارة الصحة الإدارة العامة للبحوث الطبية بالتعاون مع كلية التربية الرياضية، وزارة المعارف، ١٩٩٣م.
٨٢. **محمد حسن علاوي** : علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٤م.
٨٣. **محمد حسن علاوي** : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
٨٤. **محمد سلامة** ، **اماني البطرراوي** : مقدمة فى الترويح و اوقات الفراغ ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية ، ٢٠١٣م.
٨٥. **محمد صبحى حسنين** ، **محمد عبد السلام راغب** : القوام السيم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٨٦. **محمد صبحى حسنين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى، ١٩٩٦م.
٨٧. **محمد عادل رشدي** ، **محمد جابر بريقع** : ميكانيكية اصابة العمود الفقري ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧م.

٨٨. محمد عبد السلام محمد : التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ المدارس الاساسية ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان، للعلوم والتكنولوجيا، ٢٠٠٧ م .
٨٩. محمد عبد المنعم الشيخ : أثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على الاداء المهارى لناشئ كرة السلة من ٦- ٩ سنوات (ميكروباسكيت)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
٩٠. محمد عفيان الديس : التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٨م.
٩١. محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي، ١٩٩١م.
٩٢. محمد كمال موسي : تأثير برنامج تاهيلي مقترح علي تحسين الكفاءة الحركية والوظيفية للعضلات العاملة علي مفصل الركبة الصناعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
٩٣. محمود اسماعيل طلبة : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، إسلاميك جرافيك، ٢٠١٠م.
٩٤. محمود محمد وكوك : فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن علي انحناءات العمود الفقري لدي المكفوفين، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
٩٥. محيي الدين السعيد عابد : أثير برنامج العاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية ليراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨م.
٩٦. مروه محمد مدين : دراسة التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية وعلاقتها ببعض مكونات اللياقة الحركية ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
٩٧. مصطفى محمد السايح : الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
٩٨. مصطفى محمد السايح : موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م.
٩٩. مصطفى محمد السايح : تنمية القدرات الحركية باستخدام الالعاب الصغيرة ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية، ٢٠١٤م.
١٠٠. مصطفى السيد طاهر : مشكلات الطب الرياضي _ اصابات الملاعب بين العلاج والتأهيل ، مطبعة اخوان طاهر، ٢٠٠٠م.
١٠١. منال عبد العزيز المحارب : دراسة بعض التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٦م.
١٠٢. ناصر مرضي العنزي : برنامج مقترح من التمرينات لعلاج تفلطح القدمين لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة بنها، ٢٠٠٩م.
١٠٣. ناهد احمد عبد الرحيم : التمرينات التاهيلية لتربية القوام، الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠١١م.
١٠٤. نجلاء ابراهيم جبر : وضع استراتيجيه للقوام السليم لتلاميذ من ٦ الى ٩ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، بورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

١٠٥. **نفين حنفي عبد الخالق** : برنامج حركات تعبيرية للحكاية الشعبية واثرة على تنمية القيم الاخلاقية لدى طفل ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م.
١٠٦. **نوال ابراهيم شلتوت** : تأثير تمارين علاجية مقترحة بدروس التربية الرياضية على بعض التشوهات القومية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ١٩٩٤م.
١٠٧. **هدى محمود الناشف** : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٠٨. **وديع ياسين التكريتي** : المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠١٢م.
١٠٩. **وليد احمد عبد الرازق** : " مشكلات التربية الترويحية بالمرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
١١٠. **يسر محمد عبد الغنى** : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن ١٢ - ١٦ سنة ، رسالة دكتوراه، ١٩٩٦م .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

111. **Cannon, W.D.,** : Problems Of The Menisci And Their Treatment In Larson , R.L., Grana, W.A., The Knee From , Function, Pathology And Treatment, Philadelphia, W.D. Saunders ,1993
112. **Claudine, S.** : Adapted Physical Education And Recreation, A Multidisciplinary Approach; Texas Woman's University , W.M.C. Brown Publishers, Iowa, 1998.
113. **Daniel, D.A** : Essentials Of Athletic Training, 3rd , Mosby, St . Louis, 1995.
114. **Daniel, D.A. , William , E.P.** : Principles Of Athletic Training , 8th . Mosby Year Book, St . Louis, 1993.
115. **Daniel, D.A., William, E.P., Derek, F.F.** : Principles Of Athletic Training, 10th , Mc Graw, Hill, Boston , 2000.
116. **David,A., Jean, P., Carol, H.** : Adapted Physical Education And Recreation, 7th , Mosby, 1993 .
117. **Dietz, V.** : Human Neuronal Control Of Automatic Functional Movements, Interaction Between Central Programs And Afferent Input,Physiol.Rev.,1992.
118. **Donna, O.C., Marguerite, A.R., Jack, S.H.** : Atlas Of Human Anatomy, Anatomical Chart Co.,2001.

119. Fleck .S. : Deigning Resistance Training& Kraemer .W., Programs,2 Nd. Ed,. Human Kinetics, U.S.A. M 1997.
120. Fredde, H.F., David, A.S. : Sports Injuries Mechanisms- Prevention- Treatment 2nd , Lippincott, Williams And Wilkins, A Walters Company Philadelphia, 2001.
121. Gary, L.S. : Kinesiology Application To Pathological Motion,2nd , Williams And Wilkins Co., Baltimore,1997.
122. Gerard, J.T., Sandra, R.G. : Principles Of Anatomy And Physiology, 10th, John Wiley And Sons ,Inc., New Yourk2003.
123. Harner, C.D., Xerogeans, J.W., Livesay, G.A. : The Human Posterior Cruciate Ligament Complex And Interdisciplinary Study, Ligament Morphology And Biomechanical Evaluation, Am .J. Sports Med., 1995.
124. Harner, C.D.,M : ,Hoher, J.M.: Evaluation And Treatment Of Posterior Cruciate Ligament Injuries, Am . J. Sports Med., 1998.
125. Haslett, C., Chilvers, E.R., Hunter, J.A., Boon, N.A. : Principles And Practice Of Medicine, Chu Rchill Livingstone, London, 1999.
126. Horak, F.B., Henry, S.M., Cook, A.S. : Postural Perturbations, New Insights For Treatment Of Balance Disorders, Physical Therapy,1997
127. Issa, S.N., Sharma, L. : Epidemiology Of Osteoarthritis An Update Division Of Rheumatology, Feinberg School Of Medicine North Western University, Curr Rheumatol Rep., Feb., 2006
128. Jackie , ST , Your Posture And Your Health , How Posture Effects Your Health , April ,. (1996).
129. Jacob, R.B., Warner, J.P. : Lateral And Posterolateral Rotatory Instability Of The Knee In Delec, J.C., Drez, D., Pds. Orthopedic Sports Medicine Principles And Practice, Philadelphia, W.B. Saunders, 1994.
130. James, R.A., Gary, L.H. : Physical Rehabilitation Of Injured Athlete, 1st , U.B. Saunders Company, Philadelphia, 1991.
131. Jitka,I., Samsonova, H. : Appropriate Exercise And Correct Gait As A Needful Supplement In Treatment Of Excessive Pronation And Flat Foot, Tomas Bata University, Zlin, Faculty Of Technology, Zlin, The Czech Republic, Comput Methods Biomech. Biomed. Engine, Sep., 2005
132. Johnson, D.I., Urban, W.P ., Carborn, D.M. : Articular Cartilage Changes Seen With Magnetic Resonance Imaging Detected Bone Bruises Associated With Acute Anterior Cruciate Ligament Rupture. Am. J. Sport Med., 1998.

133. **Jon, F.P., David, A.R., Ahita, O.G.** : The Kinesiology Work Book, F.A. Davis Com., Philadelphia, 1992.
134. **Keay, A., Morgan, B.** : Care Of The Newly Born Infant, 7th Ed., Churchill Livingstone, London, 1982.
135. **Koyrem, H.K.** : Postural Control In Below Knee Amputees, Research Of Doctor Of Physical Medicine, Faculty Of Medicine, University Of Alex., 1995.
136. **Larson, R.I., Taillan, M.** : Anterior Cruciate Ligament Insufficiency Principles Of Treatment, Am. J. Acad. Orthop. Surg., 1994
137. **Leveau, B.**, : Williams And Lissner „Biomechanics Of Human Motion 2nd . Cd . W.B. Saunders Co. Philadelphia, London, Toronto , 1997.
138. **Malcolm, F.M.** : The Problem Knee, 2nd , Butter Owth Heinemann Co ., 1995.
139. **Marcia, K.A., Suan, J.H., Malissa, M.E.** : Sport Management, 2nd , Lippincott Williams And Wilkins, A Walters Kluwer Company, Philadelphia, 2000.
140. **Miller, D.K.** : : Measurement By The Physical Educator, 3ed, WCB McGraw-Hill Co., Boston, 1998
141. **Niedzielksi, K., Zwierzchowski, H.** : Evaluation Of The Effect Of Therapeutic Exercise And Supination Shoe Insert On Static Flatfoot N Children, Chir Narzadow Ruchu Ortop. Bol., 1993.
142. **Nigel, P.M., Derek, F.F., Roger, S.B.** : Anatomy And Human Movement Structure And Function, 3rd, Butterworth Heinemann Co., Oxford, 1998.
143. **Pretkiewicz-Abacjew E** : Knock knee and the gait of six-year-old children Sports Med Phys Fitness. 2003 Jun;43(2):156-64
144. **Race, A., Amis, A.** : : The Mechanical Properties Of The Two Bundles Of The Human Posterior Cruciate Ligament, J. Biomech., 1994.
145. **Rene, C.M.** : Knee Pain And Disability , F.A. Davis Company , Philadelphia, 1993.
146. **Ronald ,L.** : Clinical Biomechanics Of The Lower Extremities, Mosby, St. . Louis, 1996.
147. **Ronald, L., Walmass, Y.S.** : Clinical Biomechanics Of The Lower Extremities, Mosby Co., London, 2000.
148. **Rosser. M.,** Body Fitness And Exercise, Basic Theory And Practice For Therapists, 1st .Ed., Hodder & Stoughton, London, 1995.
149. **Schenck, R.C., Heckman, J.D.** : Injuries Of The Knee, Geigy Corporation, New Jersey, 1993.
150. **Veltri, D.M., Warren,** : Isolated And Combined Posterior Cruciate Ligament

- R.F. Injuries, A.M Acad. Orthop. Surg.,1993.
151. Wolfe, S.A., Brueck : Conservative Treatment Of Genu Valgus And Varum With
Man, F.R. Medial/Lateral Heel Wedges, Orthopedics Indianapolis,
Inc,M Indiana Med., Sep., 1991.
152. Wool, S.L., Debski, : Biomechanics Of Knee Ligaments, Am.J. Sports Med.,
R.E., Withrow, J.D., 1999.
Janaushek, M.A.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

153. <http://www.adnantarsha.com/Deformities.htm>