

الفصل الخامس

٥ / الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات:

من خلال الفروض التي وضعت للبحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى استخلاص النقاط الآتية:

١/٥/١ وجود تشوهات في العمود الفقري وكانت انحرافات استدارة الظهر والانحناء الجانبي الأكثر شيوعاً لدى المعاقين حركياً بتر فوق الركبة (ساق واحدة وساقين).

٢/٥/١ انتشار ضعف قوة عضلات الظهر وعضلات الأجزاء عديمة الحركة لدى المعاقين حركياً بتر فوق الركبة (الساقين وساق واحدة).

٣/٥/١ استخدام التمرينات الرياضية مع البرنامج الصحي أدى إلى تحسن الحالة القوامية للمعاقين حركياً بتر فوق الركبة.

٤/٥/١ ساعد البرنامج الصحي على تحسين الثقافة الصحية لدى عينة البحث.

٥/٥/١ يؤثر البرنامج الرياضي والبرنامج الصحي كجزء من البرنامج الرياضي لمدة ثلاثة شهور على تحسين الحالة القوامية لدى المعاقين حركياً (ساق واحدة والساقين معاً) من المقعدين على الكرسي المتحرك والعاكز.

٦/٥/١ أدى تطبيق البرنامج الرياضي المقترح إلى تقويم وتحسين تشوهات العمود الفقري من خلال الانحرافات قيد البحث (زيادة استدارة الظهر - زيادة الانحناء الجانبي).

٧/٥/١ إصلاح انحناءات العمود الفقري تؤثر إيجابياً على قوة عضلات الظهر وعضلات الأجزاء عديمة الحركة لدى المعاقين حركياً بتر.

٨/٥/١ تحسين انحناءات العمود الفقري يؤثر إيجابياً على قوة العضلات الناصبة للعمود الفقري لدى المعاقين حركياً.

٩/٥/١ ساعد البرنامج الصحي على معرفة أجزاء الجسم وأهمية ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة للمحافظة على القوام وخلوه من التشوهات والأمراض لدى المعاقين حركياً.

٢/٥ التوصيات:

فى حدود مجتمع البحث ووفقاً لما تم التوصل إليه من النتائج توصى الباحثة بما يلى:

١/٢/٥ الاستفادة من برنامج التمرينات الرياضية عند تقويم وتحسين المعاقين حركياً بتر والمصابين بإنحراف استدارة الظهر والانحناء الجانبي وزوايا انحناءات العمود الفقري.

٢/٢/٥ الاستفادة من البرنامج الصحى فى علاج وتقويم الانحرافات القوامية والوقاية منها خاصة الانحرافات التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية.

٣/٢/٥ الاهتمام بالكشف المبكر لحالات الإصابة بإنحرافات العمود الفقري وخاصة إنحراف استدارة الظهر والانحناء الجانبي للمعاقين حركياً.

٤/٢/٥ ينبغي العمل على نشر الثقافة الصحية والقوامية والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وعن طريق المدربين وخاصة مدربين التربية الرياضية.

٥/٢/٥ الاهتمام بعمليات الوقاية من الانحرافات القوامية والحفاظ على الأوضاع السليمة للظهر والعمود الفقري والكتف فى أوضاع الجلوس على الكرسي المتحرك أو المشى بالأدوات المساعدة على المشى مثل العكازين وكذلك الوقوف.

٦/٢/٥ ضرورة الاهتمام بالدراسات والأبحاث التى تتناول إصلاح وعلاج تشوهات العمود الفقري ونشر نتائج هذه الأبحاث حتى يمكن إدراك مدى أهمية هذه البرامج.

٧/٢/٥ العمل على إعداد كوادر للعمل مع ذوى الاحتياجات الخاصة وذلك بإدخال مادة التربية الرياضية المعدلة كمادة أساسية داخل مناهج التربية الرياضية.

٨/٢/٥ الاهتمام بإجراء المزيد من البرامج الصحية والرياضية للناحية القوامية من مؤسسات ونوادى التى تضمن الكثير من ذوى الاحتياجات الخاصة والإعاقات.

٩/٢/٥ ضرورة التعاون بين مدرب التربية الرياضية والأطباء بالنوادى فى وضع البرامج الوقائية والعلاجية والصحية لحالات الانحرافات القوامية قبل أن يصعب علاجها.

١٠/٢/٥ ضرورة اهتمام كليات التربية الرياضية باحتياجات المعاقين ومناهجهم وحث طلبة كليات التربية الرياضية على الاهتمام بهؤلاء المعاقين وضرورة وضع ذوى الاحتياجات الخاصة عامة فى خطة التدريب الميدانى لكل من طلبة وطالبات الكلية.

أولاً: المراجع العربية:

- [١] إبراهيم رحومة زايد ، خليفة الناجح أحمد ، عبد العال عباس سليمان: المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس ، ١٩٨٤م.
- [٢] إبراهيم عبد ربه خليفة: الانحرافات القوامية للاعبى ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.
- [٣] أحسان شرف ، كمال ميره: علم التشريح ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م.
- [٤] أحمد أحمد أطوبر: الرعاية الصحية للحد من الإعاقة فى سن الإنتاج ، مطابع الثورة ، طرابلس ، ليبيا ، ١٩٨٠م.
- [٥] أحمد السعيد يونس ، مصرى عبد الحميد حنوره: رعاية الطفل المعوق (صحياً - نفسياً - اجتماعياً) ، دار الفكر العربى ، ١٩٩١م.
- [٦] أحمد الصباحى عوض الله: الصحة الرياضية والعلاج الرياضى ، المكتبة العصرية ، بيروت ١٩٨٨م.
- [٧] أحمد صالح: العلاج الطبيعى للشلل ، دليل شامل وبرامج تأهيلية حركية سلوكية لحالات الشلل ، شاع للنشر والعلوم ، سوريا ، ١٩٩٧م.
- [٨] أحمد فايز نماس: العلاج الحركى ، السلسلة رقم (٣) ، العلاج الطبيعى والتأهيل ، دار الفلك للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٩٨م.
- [٩] أحمد محمد خاطر ، على فهمى الببكي: القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- [١٠] أحمد محمد خالد: العلاج الطبيعى لماذا ؟ ، مركز الأهرام للنشر والترجمة ، القاهرة ، ١٩٩٠م.

[١١] أسامة مصطفى رياض ، أحمد عبد المجيد الأمين: القواعد الطبية لرياضة المعاقين، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٨م.

[١٢] أسامة مصطفى رياض ، إمام حسن النجمي: الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

[١٣] أسامة مصطفى رياض ، ناهد أحمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركى للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

[١٤] أشرف إحكام رزق: تأثير برنامج بدنى تأهيلي مقترح متنوع للمصابين بالانحناء الجانبي فى العمود الفقرى لتلاميذ التعليم الأساسى للسن من (٨-١٥) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

[١٥] إقبال حلمى مخلوف: الرعاية الاجتماعية وخدمات المعوقين ، دار الغرفة التجارية ، الإسكندرية ، ١٩٩١م.

[١٦] إقبال رسمى محمد: قياس المعارف القوامية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م.

[١٧] بدر الدين كمال عبده ، محمد السيد حلاوة: رعاية المعاقين سمعياً وحركياً ، المكتب العلمى للنشر بالإسكندرية ، ١٩٩٩م.

[١٨] بلال زكريا محمد العريان: تأثير برنامج تنقيف صحى على شعب المجموعات الرياضية من ٨-١٢ سنة بمحافظة البحيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م.

[١٩] بلال عبد الحميد محمد رزق: دراسة مكونات الجسم لبعض التشوهات القوامية والتشوهات المصاحبة لها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالريف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.

- [٢٠] بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- [٢١] بهاء الدين إبراهيم سلامة: المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.
- [٢٢] بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- [٢٣] بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م.
- [٢٤] جمال الدبى ، جمال الدباسى: النمو البدنى عند الطفل ، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع ، ١٩٩١م.
- [٢٥] جمال عبد الحليم الجمل: تأثير ممارسة السباحة على انحناءات العمود الفقرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م.
- [٢٦] حسن حسين أبو الرز: تأثير برنامج مقترح للتمارين البدنية على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمعوقين بدنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م.
- [٢٧] حسين محمد صادق المصلى: أثر برنامج حركى مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية للمعوقين بدنياً وشلل الأطفال المخى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م.
- [٢٨] حكمت حسين ، محمود عباس ، فؤاد عبد الوهاب: تشوهات القوام وعلاجها بالتمارين ، دار القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م.
- [٢٩] حلمى محمد إبراهيم ، ليل السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م.
- [٣٠] حياه عياد روفائيل: إصابات الملاعب - وقاية - إسعاف - علاج طبيعى ، منشأة المعارف ، ١٩٨٦م.

[٣١] رئيس الجمهورية: قرار مجلس الشعب ، الجريدة الرسمية العدد ٣٧-٣ يوليو ١٩٧٥ قانون رقم ٣٩ لسنة ١٩٧٥ ، بشأن تأهيل المعاقين المادة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٥ م.

[٣٢] رمزية محمد الغريب: البناء النفسى للمعوق وتوافقته النفسى والاجتماعى ، ندوة الطفل المعوق ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٢ م.

[٣٣] رياض زكريا المنشاوى: دراسة لتأثير تفاعل بعض الاتجاهات النفسية على الأداء الرياضى للمعاقين حركياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٧ م.

[٣٤] ربحاب حسن عزت: تأثير برنامج علاجى حركى مقترح على بعض الصفات البدنية وعلاقتها بانحرافات العمود الفقرى للمعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م.

[٣٥] زكريا أحمد السيد متولى: أثر برنامج تمارينات علاجية وتدليك على انحراف الانحناء الجانبي للتلاميذ من ٩-١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م.

[٣٦] زينب عبد الحميد العالم ، ناهد أحمد عبد الرحيم: التمارينات العلاجية لتربية القوام ، مذكرة غير منشورة ، الطبعة الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، ٢٠٠٥ م.

[٣٧] سامية فهمى: رعاية المعاقين سمعياً وحركياً وقضايا ومشكلات الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة ، المكتب العلمى للنشر والتوزيع ، الجزء الأول ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م.

[٣٨] سحر محمد عبد الله: تأثير برنامج رياضى مقترح لعلاج تشوه الانحناء الجانبي لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م.

[٣٩] سرور أسعد منصور: القوام عيوبه وتشوهاتة ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٥ م.

[٤٠] **السعيد محمد العدل:** تأثير برنامج تدريبات علاجية فى تشوه تقوس الساقين ودرجة الاتزان لدى التلاميذ من (٦ : ٨) سنوات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

[٤١] **سمير حسن محمد عيد:** أثر برنامج تنقيف صحى فى الإدمان على معلومات واتجاهات الموهوبين رياضياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

[٤٢] **سمير محمد سعد الله:** أهمية التنقيف الصحى ، وزارة الصحة والسكان ، الإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

[٤٣] **سمير وجدى أحمد ، يوسف محمد موسى ، نبيل نجم الدين أحمد:** العروض والتمرينات واللياقة البدنية ، دار الكتب الوطنية ، بنغازى ، الجماهيرية الليبية ، ١٩٩٠م .

[٤٤] **سيد جمعة خميس أبو الدراهم:** تأثير برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة على النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسدياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .

[٤٥] **سيد جمعة خميس أبو الدراهم:** دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسدياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .

[٤٦] **سيلنكون ترجمة أكثرم خير بك:** أطلس علم التشريح الإنسانى ، دار المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩١م .

[٤٧] **شريف على طه يحيى:** تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بدنياً فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

[٤٨] **شفيق عبد الملك:** مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

- [٤٩] صالح بشير سعد أبو خيط: الإنحرافات القوامية بالعمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية ببلدية الزاوية بالجماهير العظمى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- [٥٠] صالح عبد الله الزعبي ، أحمد سليمان العوامل: التربية الرياضية للحالات الخاصة دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م.
- [٥١] صفاء صفاء الخربوطلي ، حياه عياد روفائيل: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، دار الحرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢م.
- [٥٢] صلاح عبد الهادي على حسب الله: تأثير برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية والكفاءة المهنية للمعاقين بدنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م.
- [٥٣] طلحه حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- [٥٤] طلحه حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- [٥٥] طلعت حمزه الوزنه: الشلل النصفى والشلل الرباعى ، وزارة العمل والشئون الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية ، إدارة الخدمات الطبية ، ١٩٩٦م.
- [٥٦] عادل على حسن: الرياضة والصحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- [٥٧] عباس أحمد صالح: طرق التدريس فى التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، الجمهورية العراقية ، ١٩٨١.
- [٥٨] عباس الرملى وآخرون: تربية القوام ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- [٥٩] عبد الحكيم بن جواد مطر: التربية البدنية الخاصة (للمعوقين) ، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، ١٩٩٦م.
- [٦٠] عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٥م.

[٦١] عبد الرحمن العيسوى: سيكولوجية الإعاقة الجسمية والعقلية مع سبل العلاج والتأهيل، دار الراتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

[٦٢] عبد الرحمن سيد سليمان: سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة ، المفهوم والفئات ، الجزء الثانى ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

[٦٣] عبد السلام عبد الغفار ، يوسف محمد الشيخ: سيكولوجية الأطفال غير العاديين مقدمة فى التربية الخاصة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦م.

[٦٤] عبد الفتاح لطفى: التربية الرياضية للأطفال الخواص ، عالم الكتب ، (بدون سنة).

[٦٥] عبد المجيد عبد الرحيم ، لطفى بركات: تربية الطفل المعوق ، الطبعة الثانية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

[٦٦] عبده السيد أبو العلا: دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضية "الوقاية - العلاج"، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م.

[٦٧] عزة رجب محمد أحمد: برنامج تدريبات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى طالبات المرحلة الثانوية الصناعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.

[٦٨] عصمت عبد المقصود: التربية الصحية (الصحة الدراسية) والسلوك الصحى والضغط ، الطبعة السادسة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

[٦٩] علاء الدين محمد عليوه: أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات الصحية لتلاميذ التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٤م.

[٧٠] على عبده محمود: اتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين ، المؤتمر الثالث ، إدماج المعوقين فى الحياة العامة ، فبراير ، ١٩٩٣م.

[٧١] فاطمة جاد: تأثير برنامج مقترح للتدريبات العلاجية على انحراف الانحناء الجانبي وزيادة التقعر القطنى للعمود الفقرى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية من ٩-١١ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

[٧٢] فتحى محمد ندا ، مجدى محمود وكوك: تربية القوام ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مذكرات غير منشورة ، ٢٠٠٥م.

[٧٣] فوزى جاد الله: الصحة العامة والرعاية الصحية ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٦٩م.

[٧٤] لؤى غانم الصميدى: رشاقة القوام ، دار الفكرة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢م.

[٧٥] ليلى السيد فرحات: دراسة مقارنة فى الأنماط الجسمية والانحرافات القوامية بين الرياضيين والغير رياضيين المعاقين بدنياً ، المؤتمر العلمى الأول ، ١٩٨٦م.

[٧٦] ليلى حسن بدر ، سامية عبد الرازق ، عايدة عبد العظيم البنا: أصول التربية الصحية والصحة العامة ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

[٧٧] ليلى زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية ، الطبعة العاشرة ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٩١.

[٧٨] ليلى عبد الفتاح شاهين: تأثير برنامج تمارينات بدنية لتحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطى العمر ذوى بعض عوالم الخطر التاجية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٧م.

[٧٩] ليلى محمود كامل: تعبئة المجتمع لتعزيز الصحة والتثقيف الصحى ، وزارة الصحة والسكان والإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحى ، القاهرة، ١٩٨٨م.

[٨٠] مجدى محمد نصر الدين عفيفى: تأثير برنامج للتمارين والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

[٨١] محسن يس الدروى: دراسة ميدانية عن بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.

[٨٢] محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

[٨٣] محمد السيد شطا ، حياه عباد روفائيل: تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، الهيئة العامة للكتاب ، بالإسكندرية ، ٢٠٠٢م.

[٨٤] محمد السيد شطا: تأثير برنامج تدريبات رياضية على تشوه اصطكاك الركبتين لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.

[٨٥] محمد الشبراوى على ، يحيى حامد هندام: أساسيات الصحة المدرسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٠م.

[٨٦] محمد سيد فهمى: السلوك الاجتماعى للمعاقين دراسة الخدمة الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية ، ١٩٩٥م.

[٨٧] محمد صبحى حسنين ، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

[٨٨] محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، الجزء الأول، الطبعة الثالثة ، ١٩٩٩م.

[٨٩] محمد عادل رشدى ، محمد جابر بريقع: ميكانيكية إصابة العمود الفقرى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.

[٩٠] محمد عبد المقصود على: دراسة فاعلية كل من الإرشاد النفسى الفردى والجماعى فى تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م.

[٩١] محمد فتحى همدى: علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الثالثة ، ١٩٩١م.

[٩٢] محمد قرنى: التربية الصحية لطفلك ، المركز العربى الحديث ، القاهرة ، ١٩٨٦م.

[٩٣] محمد كامل عمر: التربية البدنية للمعاقين بين النظرية والتطبيق ، دار حراء ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

[٩٤] محمد محمد رفعت: آلام الرقبة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦م.

[٩٥] محمد محمود زيادة: التقعر القطنى وعلاقته بزواية ميل الحوض والنشاط الكهربائى للعضلات العاملة عليه لدى بعض الرياضيين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م.

[٩٦] محمود إسماعيل محمود: برنامج تأهيلي مقترح للانحناء الجانبي للمعاقين بالطرف السفلى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م.

[٩٧] محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون: الرياضة والترويح للمعوقين ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٠م.

[٩٨] محمود محمد جاد: دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ الصف السادس منطقة شرق الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.

[٩٩] محمود محمد وكوك: تأثير فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على انحناءات العمود الفقري لدى المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م.

[١٠٠] مختار سالم: إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، الرياضى ، ١٩٨٧م.

[١٠١] مرفت إبراهيم رخا ، علاء الدين عليوه: مدخل إلى التربية الصحية والرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.

[١٠٢] مسعود كمال غرابية ، طه عبد الرحيم طه: أثر برنامج ترويحى (رياضى - ثقافة - صحى) على السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين حركياً فى المملكة العربية السعودية ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

- [١٠٣] مسعود كمال غرابية ، مجدى محمود وكوك ، فتحى محمد ندا: التربية الصحية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مذكرات غير منشورة ، ٢٠٠٥م.
- [١٠٤] مصطفى أحمد صادق: التحليل الحركى للأداء الفنى لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين حركياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م.
- [١٠٥] مصطفى النصاروى ، عبد الله معاوية: التأهيل المهني للمعوقين ، المجلة العربية للتربية ، السنة الثالثة ، العدد الأول ، ١٩٨٢م.
- [١٠٦] مصطفى محمود مصطفى: دراسة بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى وعلاقتها بالسعة الحيوية للطلاب المنفوقين بجامعة المنصورة للعام الدراسى ٨٩-١٩٩٠ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٩م.
- [١٠٧] معتز بالله حسنين: دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة فى البيئة الريفية والحضرية بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م.
- [١٠٨] منظمة الصحة العالمية: دلائل وجود مياه شرب ، الجزء الأول ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- [١٠٩] ناجى صلاح الدين العزاوى: التحليل البيوميكانيكى لخطوة العدو فى المنحنى والخط المستقيم للمعاقين بدنياً فئه (T٤٦) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م.
- [١١٠] نادية محمد رشاد: التربية الصحية والإدمان ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
- [١١١] ناصر عبد اللطيف رزق: أثر برنامج رياضى مقترح على بعض النواحي الحركية والوظيفية للمعوقين المقعدين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠م.

[١١٢] ناصر مصطفى محمد: تأثير برنامج تمرينات مقترح على بعض تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠م .

[١١٣] ناهد أحمد عبد الرحيم: أثر برنامج مقترح لعلاج بعض انحرافات العمود الفقري على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .

[١١٤] ناهد أحمد عبد الرحيم: برنامج تمرينات علاجية للتشوهات القوامية التي قد تصيب المرأة الحامل قبل وبعد الوضع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م .

[١١٥] ناهد أحمد كامل: التخطيط للتنظيف الصحى ، وزارة الصحة والسكان الإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

[١١٦] نجلاء إبراهيم جبر: دراسة بعض انحرافات العمود الفقري لتلاميذ من (٦ : ٩) سنوات بمحافظة بورسعيد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣م .

[١١٧] نجلاء إبراهيم جبر: وضع استراتيجية للقوام السليم للتلاميذ من ٦ : ٩ سنوات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .

[١١٨] نوال شلتوت ، وصفاء الخربوطلى: تأثير برنامج تمرينات علاجية مقترحة بدرس التربية الرياضية على بعض التشوهات القوامية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بالإسكندرية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .

[١١٩] نور الدين ياسين سلطان: أثر تدريبات التحكم فى التنفس على كفاءة العضلة القلبية والانجاز الرقمى للسباحين المقعدين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

[١٢٠] هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الملك فهد ، ١٩٩٨م.

[١٢١] هشام محمد عوض: تأثير برنامج التمرينات العلاجية والنوعية القوامية على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.

[١٢٢] هشام محمد مغربي: التحليل الكيماتيكي للمراحل الفنية لدفع الجلة للمعاقين حركياً (المقعدين F8) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

[١٢٣] وائل فؤاد النوتى: تأثير التمرينات العلاجية والليزر على بعض المتغيرات الناتجة عن تآكل الفقرات العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

[١٢٤] وائل كمال حامد صهوان: دراسة مقارنة بين أثر أسلوبين لبرنامج مقترح لتشوه استدارة الظهر للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

[١٢٥] وفاء رياض غبور: العلاقة بين المستوى الاجتماعي - الاقتصادي وانحرافات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

[126] *Adrian M., Cooper J.:* Biomechanics of human movement, 1st ed., WCB Brown and Benchmark, Publishers, INC, 1995.

[127] *Ann Frances Kuenster, Joh KW. Chow:* Kinematic Analysis of the wheelchair athletes of different medical classes, 23rd, Annual Meeting of American Society of Biomechanics, University of Pittsburg, October, 21-23, U.S.A., 1999.

- [128] **Arnhim D., Auxter D., Crowe C.:** Principles and methods of adapted physical education, 2nd, wed, the C.V. mosby company, Saint-Louis, 1973.
- [129] **Auxter D., Pyfer J.:** Principles and Methods of Adopted physical Education and recreation, fifth Edition, Toronto, Santa-Clare, 1985.
- [130] **Berrott JW.:** Anatomy for students and teachers of physical Education, 1972.
- [131] **Boachie-Adjei D., Lonner B.:** Spinal deformity: united-states, 1996.
- [132] **Cherrill C.:** Adopted physical education and recreation third edition web, Wm., C., Brown Publishers, Dobugue, Iowa, 1985.
- [133] **Cil A., Yazici M., Alanay A., Acaroglu RE. and Uzumcugil A.:** The course of sagittal plane a bnormality in the patients with congenital scoliosis managed with convex growth arrest, spine Mar, 1st, 2005.
- [134] **Dadkah A.:** The effects of dohsa-hou on body consciousness in disabled sporsmen, Japanese psychological research, Tokyo, 1998.
- [135] **David K., Millers, Earl Allern:** Fituess alife time commitment burgess publishing, 1st, Minnesota America, 1979.
- [136] **Davise D. and Davies F.:** Grays An anatomy descriptive and applied, 33ed, Longmans Green and Co. 1Td, 1975.
- [137] **Dunn J.:** Special physical education, Adapted individualized, developmental, 7th ed., Brow and Benchmerk, INC, 1997.

- [138] *Ebenbichler G. and Liederer A. and Lack W.:* Scoliosis and its conservative treatment possibilities: German Austria, 1994.
- [139] *Faber and Faber:* Sports fitness and sports injuries, Thomas Reilly, London, Boston, 1981.
- [140] *Fabris D., Costantini S., Nene U., Lo Scalzo V. and Finocchiaro F.:* The surgical treatment of adult lumbar scoliosis, Chir Narzadow Ruchu Otop Pol, 2004.
- [141] *Fairweather, M. and Sidaway E.:* Ideokinetic imagery as a postural development technique: united-states, 1993.
- [142] *Fgait HF.:* Special physical education Adapted corrective development, 4th ed. WB. Saunders company Philadelphia and London, 1978.
- [143] *Galley P. and Forster A.:* Human Movement Anintroductory text for physiotherapy students, 1st ed., Churchill living stone, melborn, New York, 1982.
- [144] *Goldenson, RM.:* Langman dictionary of psychology of psychiatry, New York, INC, 1984.
- [145] *Holm, UA. and King E.:* Posture Development and mental retardation center, University of Washington, Japan, 1990.
- [146] *Jensen C. and Hirst C.:* Measurment in physical education and althetics, Macmillan Publishers, London, 1980.
- [147] *Johnson B. and Nelson JK.:* Practical measurements for education in physical education, 3rd, plis, Mannester, 1979.

- [148] **Katherine, Riggen J.:** Sport program effect on participants with mental retardation (special olympics) dissertation Abstracts international (a) 54, 1993.
- [149] **Kathryn L. and Nancy LL.:** Kinesiology scientific basis of human motion the megraw-hill companies, INC, U.S.A., 1997.
- [150] **Kenji Yokochi:** Joint deformity patterns in severely physically disabled patients, Ohzora Hospital, Inasa, Nakagawa, Hosoe, Inasa, Shizuoka, Japan, 2002.
- [151] **Koukourakis I., Giaourakis G., Kouvidis G., Kivernitakis and Blazos J.:** Screening school children for scoliosis on the island of crete, spinal disord, 1999.
- [152] **Krusen FH., Kottke F.:** Physical Medicine and rehabilitation, 2nd WB, Saudneres, Philadelphia, London, 1981.
- [153] **Lachman S. and Jenner J.:** Soft tissue injuries in sport, 1st ed., Black well, scientific publications, INC, 1995.
- [154] **Miller DK.:** Measurement by the physical Education, 3rd WCB, McGraw, Hillco, Boston, 1998.
- [155] **Oliver JN.:** The effects of physical conditioning exercises and activities on mental characteristics of educationally subnormal boys, British Journal of Educational Psychology, 1985.
- [156] **Rene Ceilliet, MD.:** Low back pain syndrome, 2nd, Doris, Philadelphia, 1981.
- [157] **Rosser M.:** Body fitness and exercise, basic theory and practice for therapists, 1st ed., Hedder and Stoughton, London, 1995.
- [158] **Roys and Irvin:** Sports Medicine prevention evaluation management and rehabilitation, prentice, hall, INC, New York, 1983.

- [159] *Shephard R.*: Fitness in special populations, Humman Kinetics Books, 1990.
- [160] *Villemure I. and Aubin C., Grimard G. and Dansereau J.*: Progression of vertebral and spinal three-dimensional deformities in addescent idiopathic scoliosis: a longitudinal study, 2004.
- [161] *Walter CC., David A., Tean F.*: Principles methods of physical Education recreation, 4th ed, the C.V. Mosbyco, St, Louis, Toronto, London, 1981.
- [162] *Ward GR.*: Exercise and sensory disability, canda (124), 2000.
- [163] *Wells KA.*: Kinesiology, 5th ed., Saunder's, Co., Philadelphia, 1978.
- [164] *William Peter L. and Warwick Roger*: Grays Anatomy, 34th, ed, living stone, New York, 1980.
- [165] *Wynne Davies, A.*: Infantile idiopathic scoliosis, Br, Journal of Bone and Joint Surgery, 1975.
- [166] *Zatsiorsky V.*: Kinematics of human motion, 1st ed., Human kinetics, INC, 1998.

ثالثا : مواقع من الإنترنت:

- [167] www.espine.com/kgphosis.pds.
- [168] www.back.com/index.html.
- [169] www.ccc.newdastel.edu.au.
- [170] www.evama.se/wad/intro.html.
- [171] www.wayfinding.net/posture.html.
- [172] www.conswtingorthpedists.com.
- [173] www.mckinley.uic.edu/healthinfo/fitness/back/section1.html.
- [174] www.chiropractic.org/chiroinfo/posture.html.

قائمة المرفقات

مرفق (١) أسماء السادة الخبراء.

مرفق (٢) استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الخاصة بزوايا العمود الفقري وقوة عضلات الظهر والمرونة .

مرفق (٣) استمارة المقياس الصحى لقياس الاتجاهات القوامية لدى عينة البحث.

مرفق (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المحاور الرئيسية للبرنامج الصحى.

مرفق (٥) البرنامج الصحى.

مرفق (٦) أفراد عينة البحث أثناء أداء القياسات والتمرينات الرياضية وأثناء البرنامج الصحى القوامى.

مرفق (٧) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول التمرينات الرياضية المقترحة.

مرفق (٨) البرنامج الرياضى.

مرفق (٩) صور الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.