



أولا : المراجع العربية :

- ١- إبتسام محمد عبد الحليم : " برنامج تدريبي مقترح لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف الآلام المصاحبة لعسر الطمث لتلميذات المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤- أحمد السيد خالد : العلاج الطبيعى لماذا ؟ مركز الأهرام للنشر والترجمة ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥- أحمد على حسن : تأثير برنامج حركى مقترح على زيادة مرونة الجذع للمصابين بآلام أسفل الظهر ، المجلة العلمية ، جامعة حلوان ، العدد الرابع والعشرون ، أكتوبر ، ١٩٩٥ م .
- ٦- أحمد كسرى ، محمد صبحى حسنين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٧- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٨- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٩- أحمد محمد سيد احمد : "أثر برنامج تمارينات لتأهيل عضلات الظهر بعد استئصال الغضروف القطنى" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ١٠- أسامة رياض : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١١- أسامة رياض ، إمام حسين النجمى : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- ١٢- أسامة كامل راتب ، أمين أنور : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٣- أشرف إحكام رزق : " تأثير برنامج بدنى تأهيلي متنوع للمصابين بالانحناء الجانبي فى العمود الفقرى لتلاميذ التعليم الأساسى للسن من ( ٨-١٥ ) للبنين" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ١٤- أشرف رمضان حافظ : " تأثير برنامج علاج طبيعى على بعض القياسات الوظيفية لحالات الإنزلاق الفقرى الأمامى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- أمل نصر محمد السيد : " أثر برنامج تمارينات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٦- أمين أنور الخولى : الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة ، العدد ٢١٦ ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، ١٩٩٦ م .
- ١٧- إيمان عبد الأمير الخزرجى : " مفهوم مقترح لتأهيل المصابات بآلام الرقبة والكتفين ، بحث منشور للمؤتمر العلمى الدولى الأول لرياضة الهوكى بين الواقع والمأمول" ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ١٨- أيمن الحسىنى : ألم الظهر ، مكتبة بن سينا ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٩- \_\_\_\_\_ : هل تعاني من ألم الظهر ، نصيحة للوقاية والتخلص من أوجاع الظهر والرقبة ، مكتبة بن سينا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٠- بركسان عثمان حسين : " تأثير برنامج لتمارينات الإطالة العضلية على خفض آلام الجسم الشائعة لدى مستخدمي الكمبيوتر" ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الأول ، العدد الأول ، يوليو ، ٢٠٠٢ م .

- ٢١- بوب أندرسون : تمديد العضلات ، بيروت ، مركز التعريب والترجمة ، الدر العربي للعلوم ، ١٩٩١ م .
- ٢٢- جلال الدين قاسم ، : آلام الظهر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طلعت قنديل ١٩٩٠ م .
- ٢٣- حجازى عبد السيد إبراهيم : "مقارنة تأثير التمرينات الاستاتيكية والديناميكية لمرض آلام الظهر السفلى"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٢٤- حسام رفقى : الصحة واللياقة البدنية وانقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥- حسين كامل بهاء الدين : التعليم والمستقبل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٢٦- حمدى أحمد رمضان : "تأثير برنامج تمرينات تأهيلية باستخدام الشد لعلاج خشونة الرقبة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
- ٢٧- حمدى محمد جودة القليوبى : "أثر برنامج تمرينات مقترح مع استخدام طرق مختلفة للشد على تخفيف آلام عرق النساء للإنزلاق الغضروفي القطني"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٨- حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب وقاية واسعاف ، علاج طبيعى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٩- حياة عياد روفائيل ، : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٣٠- خالد محمد سالم غنيم : "برنامج مقترح من التمرينات التعويضية لبعض الانحرافات القوامية الناتجة عن الأداء المهني لطلاب المدارس الثانوية الصناعية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .

- ٣١- راشد بن أحمد الشمراني : "الفروق بين مرض آلام أسفل الظهر والمرض العضويين الأسوياء فى ضغوط أحداث الحياة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الملك سعود ، ١٩٩٤م .
- ٣٢- رحاب حسن محمود عزت : "تأثير برنامج بدنى حركى علاجى مقترح لحالات الالتهاب العضروفى للرقبة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٣٣- زينب عبد الحميد العالم : التدليك الرياضى ، إصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٣٤- زينب عبد الحميد العالم ، ياسر على نور الدين : التدليك للرياضيين وغير الرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٣٥- سامح السيد على سالم : "تحديد نسبة حدوث انتشار آلام أسفل الظهر بمصنع الحديد والصلب ، أسبابه - طرق الوقاية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
- ٣٦- سامية عبد الرحمن عثمان : "تأثير برنامج تمارين علاجية لآلام الظهر للعاملين بهيئة قصور الثقافة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٣٧- سهير مصطفى المهندس : "تأثير برنامج تمارين مقترح على قوة عضلات البطن وبعض القياسات الأنثروبومترية للسيدات فيما بعد الوضع"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٣٨- صالح أبو العلا صالح : "برنامج وقاتى غير جراحى لمنع آلام أسفل الظهر الناتجة عن أضرار المهنة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٣٩- صديقة أحمد زكى : دور الإدارة التعليمية فى تطوير المناهج ، دار المريخ للطباعة والنشر ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٤م .

- ٤٠ - طارق أنور إسماعيل : العلاج الطبيعي ( ألم العمود الفقري - الروماتيزم - السمنة ) ، دار رشاد برس ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٤ م .
- ٤١ - طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٢ - عادل صبرى عبد الحميد : التمرينات والعروض الرياضية ، مؤسسة الأسعد للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٣ - عادل على حسن : الرياضة والصحة ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٥ م .
- ٤٤ - عباس الرملى ، : تربية القوام ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٥ - عبد الحليم مصطفى عكاشة : "تأثير التمرينات العلاجية على بعض المتغيرات المرتبطة بإصابة الانزلاق الغضروفى القطنى من الدرجة الأولى"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٦ - عبد الرحمن محمد عبد الرحمن : "أثر التخصصات المختلفة للقوات المسلحة على الحالة القوامية للأفراد"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٤٧ - عبد العزيز النمر ، : الإطالة العضلية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٨ - \_\_\_\_\_ : الإعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين لمرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٩ - عبد القادر حاتم : التعليم الفنى ودوره فى إعداد القوى العاملة ، سلسلة دراسات تصدر عن المجالس القومية المتخصصة ، العدد التاسع ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥٠ - عبد المجيد عبد الفتاح عوض : "تأهيل عضلات الرقبة بعد العلاج الجراحى للانزلاق الغضروفى العنقى"، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .

- ٥١- عبده السيد أبو العلا : دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضة والوقاية والعلاج ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٥٢- عز الدين عبد الوهاب حسن : "تأثير برنامج تمارينات مقترح لعلاج آلام أسفل الظهر على مرونة الجمع وقوة عضلات البطن والظهر للرجال من سن ٣٥-٤٥ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٣- عزة رجب محمد احمد : "برنامج تمارينات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى طالبات المرحلة الثانوية الصناعية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٤- عزة فؤاد الشورى : "انحناءات العمود الفقرى وبعض القياسات الجسمية والبدنية وعلاقتها بآلام أسفل الظهر للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى" ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، العدد الثامن ، يوليو ، ١٩٩٦ م .
- ٥٥- عصام احمد عوض : آلام الرقبة والكتفين ، دار أخبار اليوم ، العدد ٢٥٤ ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٥٦- عصام أمين الخولى : الصحة واللياقة وضبط الوزن ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٥٧- عصام بدوى : الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٨- عماد مصطفى الغرباوى : "المتطلبات البدنية والحركية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٥٩- فراج عبد الحميد توفيق : أهمية التمارينات البدنية فى علاج التشوهات القوامية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .

- ٦٠- كمال صالح عبده : اللياقة العضلية للنشئ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٦١- كمال ميره ، إحسان شرف : علم التشريح ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٦٢- ليلى عبد العزيز زهران : "أثر برنامج حركى مقترح على تخفيف آلام أسفل الظهر" ، مجلة الدراسات والبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس ، ١٩٨٢ م .
- ٦٣- مجدى محمد نصر الدين : "تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٤- مجدى محمود وكوك : "برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على الكتف بعد إصلاح الخلع المتكرر" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٦٥- \_\_\_\_\_ : دراسة مقارنة للتشوهات القوامية الأكثر شيوعاً بين طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية المتقدمة ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثانى ، يونيه ٢٠٠٣ م .
- ٦٦- محسن ياسين الدروى : "دراسة ميدانية عن بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى لتلاميذ المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٦٧- محمد إبراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ، احمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٦٨- محمد السيد شطا ، حياة عياد روفائيل : تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، مكتبة الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .

- ٦٩- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٧٠- \_\_\_\_\_ : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، الطبعة الثامنة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٧١- \_\_\_\_\_ : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٧٢- محمد رفعت : آلام الرقبة والظهر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ٧٣- محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٧٤- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٧٥- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٧٦- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الرابعة ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٧٧- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الرابعة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٧٨- محمد صبحى حساتين ، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٧٩- محمد عادل رشدى : آلام أسفل الظهر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٨٠- محمد عادل رشدى : ميكانيكية إصابة العمود الفقرى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٨١- محمد عاطف الأبحر : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، دار الإصلاح للنشر ، السعودية ، ٢٠٠٠م .

- ٨٢- محمد عبد الله السيد : العلاج الطبيعي للروماتيزم والشلل والسمنة ،  
القاهرة للطباعة والكمبيوتر ، ١٩٩٦ م .
- ٨٣- محمد فتحى هنادى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٨٤- \_\_\_\_\_ : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، الطبعة  
الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨٥- \_\_\_\_\_ : التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية  
والإسعافات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
٢٠٠٠ م .
- ٨٦- محمود يحيى سعد : "أثر برنامج مقترح على تخفيف آلام المنطقة  
صباحى عبد الحميد القطنية فى العمود الفقرى" ، بحث منشور ، مجلة  
بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق  
حسام الدين شرارة ، المجلد الثانى ، العدد ٤٠٣ ، أغسطس ،  
١٩٨٥ .
- ٨٧- مختار سالم : إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر الرياضى ،  
١٩٨٧ م .
- ٨٨- \_\_\_\_\_ : الرشاقة والجمال للسيدات ، مؤسسة المعارف ،  
بيروت ، ١٩٩٥ م .
- ٨٩- مصطفى محمود مصطفى : "بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى  
وعلاقتها بالسعة الحيوية للطلاب المتقدمين  
لجامعة المنصورة للعام الدراسى ٩٠ - ٩١" ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ٩٠- مكارم حلمى : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ،  
محمد سعد زغلول الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٩١- منى سليم فحبال : "تأثير تمرينات إتزان العين والرأس على  
الإحساس بالحركة فى الإتجاه الرأسى العنقى فى  
حالات الآلام العنقية الميكانيكية المزمنة" ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ،  
القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ٩٢- ناهد أحمد عبد الرحيم : "أثر برنامج تمرينات مقترح لعلاج بعض انحرافات العمود الفقري على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٩٣- \_\_\_\_\_ : التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٩٤- نجلاء إبراهيم جبر : دراسة بعض انحرافات العمود الفقري للتلاميذ ٦-٩ سنوات بمحافظة بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣ م .
- ٩٥- نعمة أحمد سليم : "تأثير تدليك الأنسجة الضامة فى علاج آلام الفقرات العنقية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٩٦- نهلة حسين أحمد : "تأثير العمل والنشاطات اليومية على آلام العنق وأسفل الظهر"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٩٧- نيفين إبراهيم هلال : "أثر الوضع المتخذ لمستخدمى جهاز الكمبيوتر والآلة الكاتبة على بعض القياسات العنقية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٩٨- هالة محمد عز الدين : "تأثير برنامج العلاج الطبيعى على اختبار وظائف الرئة فى حالات مرض الخشونة الفقارية العنقية المزمن"، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٩٩- هانى محمد عرموش : اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة ، القاهرة ، دار النفاس ، ١٩٩٥ م .
- ١٠٠- هشام محمد عزت عباس : "تأثير برنامج تمرينات علاجية على عزم عضلات الظهر فى حالات آلام أسفل الظهر المزمنة لأخصائى العلاج الطبيعى"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .

- ١٠١ - هيثم محمد عبد الحافظ : "المقارنة بين أثر الوخز بالإبر والتنبيه الكهربائي للاطراف العصبية والحسية عبر الجلد للمرضى الذين يعانون من تآكل الفقرات العنقية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٠٢ - ياسر أحمد إبراهيم : "أثر برنامج مقترح لتأهيل المصابين بآلام المنطقة العنقية"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٠٣ - يمنى محمد رفعت : "انتشار آلام الظهر وسط سائقي أتوبيسات هيئة النقل العام"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 104 *Alexander, Melody, A.,* : "Physical problems associated with computer use and implemented ergonomic measures" journal citation deltapi-epsilon- journal, V36 n4P189-202, 1994 .
- 105 *Alaranta, H., Hurme, M., Korppi, SL.,* : " Leisure time physical activities and the results of surgery of lumbar disc herniation". Scanned – J- rehalil Med. 1987. 19(3) : pp., 105-8 .
- 106 *Bederman,* : Relieving low back pain with exercise otawa, U. Komada, 1992.
- 107 *Cailliet, R* : Low back pain syndrome. 3<sup>rd</sup> Ed. Davis company Philadelphia , 1982.
- 108 *Campello, M & Nordin* : "Physical exercise and low back bain second" . J. Med – Sci. sports, 1996 Apr : 6 (2) ; 63-72, Denmark .
- 109 *Carola, Polert, Harley, P., Dohm, Molack, R* : Human auman anatomy and physiology, Meguro Hill New York, 1990 .

110. *Claudine Sherrill* : "Adapted physical activity recreation and sport cross disciplinary and lifespan library of congress catalog", card number 96-854, fifth, edition, 1998.
111. *Dimshim, G.B* : Variations of sitting posture and physical activity in different types of schd " instital for anthropology" , 1998.
112. *Dowler, E., Kappes, B., Fenaughty, A.,* : "Effects of neutral posture on muscle tension during computer use" InI joccup saf ergon 2001. 7(1) ; 61-78 .
113. *Fitz – Ritson, D* : Phaise exercise for cervical rehabilitation after ( whiplash ) training manipulative physical 18-21 , 1995.
114. *Fox, E.L., Richard, E., Marlel* : The physiological basis physical education and athletics. 4<sup>th</sup> ed., saunders college publishing, 1988.
115. *Gerr. F., White, B.,* : "Computer user posture and associations with works station charac teris eics". AIAS 2000, Mar-Apr, 61 (2); 223-30 .
116. *Grand Jean, E.,* : Ergonomics in computerized offices London Taylor and Francis, 1987 .
117. *Greene, BL., Dejoy, DM., Olejnik, S* : "Effects of an active ergonomics training program on risk exposure, worker beliefs and symptoms in computer user", works, 2005, 24 (1) ; 41-52 .
118. *Henning, Robert, A.,* : "Jacques, Pierre; frequent short rest breaks from computer work , effects on productivity and well- being at two field sites ergonomics", Jan, Vol 40(1) 1997 P. 8-97 .

119. *Hupert, N., Katz, JN.,* : "Upper extremity musculoskeletal symptoms and functional impairment associated with computer use among college students" – work, 2004, 23(2) 85-93.
120. *Jackie, St., Cyr, D.C* : Your. Posture and your health how posture effects your health April, 1996.
121. *Jensen C.,* : "Development of neck and hand – wrist symptoms in relation to duration of computer use at work". Scand J work environ, health 2003jun ; 29(3) : 197-205
122. *Kellett, Nordholm,* : Effects of an exercise program on sick leave to back pain united – States, 1991.
123. *Kleinbaum, D., Hannaun, L.,* : "A randomised controlled trial of postural interventions for prevention of musculoskeletal symptoms among computer user", *occupe environ med.*, : 2005 July, 62(7) ; 478-87 .
124. *Kruusen, F.H., kottokef* : Physical medicine and rehabilitation , 2<sup>nd</sup> W.B sandmers, Philadelphia. London, 1981 .
125. *Lars Peterson., Per Renstrom* : Sports injuries their prevention and treatment ciba. Geigy limited, basle, Switzerland, 1993 .
126. *Levoska Sinikka* : "Active or passive physiotherapy for occupational carivico"- Brachial disorders a comparison of two treatment methods with 1 year follow up 425 – 430, 1993.
127. *Marcus M., Ensor, C* : "A prospective study of computer user ; 11. postural risk factors for musculoskeletal symptoms and disorders". *Amjin med* 2002 Apr, 41 (4) ; 236-49 .

128. *Melcash* : Aquatic rehabilitation in anderws, J.R., and harrelson G.L. ( Editors ). Physical rehabilitation of the in jured athlete, W.B saunders Co., Philadelphia, 1991.
129. *Michael, F.,* : An analysis of signs and sijmptoms presented luy patients complaining of low back painand or sciatica and their respell to physical therapy, moister degree. New York university , 1985 .
130. *Mingz, Zaproudina, N* : "Computer use related upper limb musculoskeletal com (Ru/M) disorders", pathophysiology, 2003, May; 9(3) ; 155-160.
131. *Orti2- Hernandey, L* : "Computer use increases the risk of musculoskeletal disorders" among news paper office., arch med res 2003 Jul., Aug; 34(4) 331-42 .
132. *O'sullivan, B., Twomey, L., Allision* : Altred abdominal musclo recrutement in patients, complaining of low back pain and sciatica and their respell to physical therapy, moister degree, New York university, 1985.
133. *Pollock, M., & Bammen* : Effects of resistance training oncervical extension strength, serial article, 1993.
134. *Rain Ville* : Low back cerial spine disorders, or thopetin North, AM, 1996.
135. *Ramos, EM., James, CA.,* : "Children's computer use age are they atrisk of developing repetitive" strain in jurg work, 2005, 25 (2); 143-54 .
136. *Randolph, M.V.,* : Management of common muscle oskeletal disorpers, 2<sup>nd</sup> ., ed., J.B leppinco 11, co., New York, 1995.
137. *Rempel, DM., Krasen, N* : "Arandomised controlled trial evaluating the effects of two works tation interventions upper body pain and in cident of musculoskeletal disorders conog computer operators" . occup environ med, 2006 May, 63(5) : 300-6

138. *Renecaillet, M.D* : Low back pain syndrome 2<sup>nd</sup> davis, Philadelphia, 1981 .
139. *Rof Wirhed.,* : Athletic ability , anatomy of motion wolf medical publication, Ltd, 1988.
140. *Rone, G., Jacobs, K* : " Efficacy of body mechanics education on posture while coputing in middle school children" work, 2002, 18(3) : 295 – 303 .
141. *Siivola J., Narhi., M* : "Neck and shoulders pain related to computer use path physiology", 2004 JW; 11 (1) : 51 -56 .
142. *Tan & Jack Sonic* : "Role of physical therapy procedures in treatment of cervical diseases, or the clicic of north", 209 – 217, 1992.
143. *Wilder, DG., Pope & MH., Frymoyer, J.W* : "The biomechanics of lumbar disc herniotion and the effect of over load an ibstability" – J- spinal discord. 1988. 1 (1) ; 16 -32 .
144. *William Somers* : Mark ciancone computer and health VCS publication Cs Homepage July, 1996.
145. *Williams, Co, Jacobs, K.,* : "The effectiveness of a jome – based ergonomics intervention on the proper use of computers by middle school children" work, 2002, 18 (3) : 261-268 .
146. *Woods, M., Bask* : "Effects of negative lypsoped key board wedges on risk factors for upper extremity work related musculoskeletal disorders and user performance, ergonomic", 2005 December 15, 48 (15); 1793-808 .

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) : خطاب موجه لوكيل وزارة التربية والتعليم بالغربية
- مرفق ( ٢ ) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق ( ٣ ) : استمارة الاستبيان للاضطرابات القوامية بعد أخذ رأى الخبراء
- مرفق ( ٤ ) : استمارة تسجيل القياسات القبليية والبعديية للطلاب المصابين
- مرفق ( ٥ ) : الوحدات التدريبيية الخاصة بالبرنامج .
- مرفق ( ٦ ) : نماذج للقياس بالأجهزة أثناء التطبيق .

**مرفق (١)**

**خطاب موجه لوكيل وزارة التربية والتعليم بالغربية**



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ / وكيل وزارة التربية والتعليم بالغربية

تحية طيبة ... وبعد ...

تشرف بأن نواهي سيادتكم بأن الباحث / وائل صبحي رمضان محمد  
السجل لدرجة الماجستير في التربية الرياضية ( مواد صحية ) في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م  
في موضوع : " برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ".  
برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث في التطبيق على عينة البحث بالمدارس الثانوية الفنية  
التجارية المتقدمة . ( المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة بزفتي ) .  
حتى يتمكن الباحث من أحراج بحث جيد يفيد المجتمع .

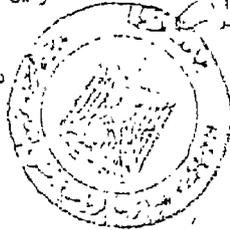
وتنظما وسيادتكم بتقبل فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

رئيس القسم

الدراسات العليا

د/محمد سعد زغلول

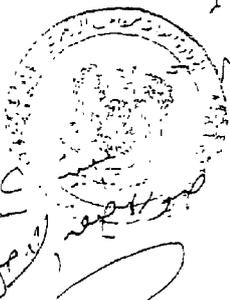
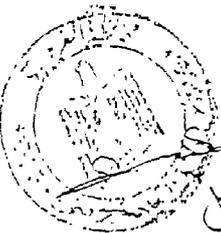


مدير المديرية

مدير المديرية

محمد قاسم جعفر

٢٠٠٥/٢٠٠٦



المديرية  
لعمركم  
= اجاب سيادتكم التكرم بالوافقة على مسجل ما صدر من ابحاثها =  
= في اجراء الدراسات في قسم التربية على اطلعت =  
رئيس القسم  
مدير ادارة البحوث

مدير ادارة البحوث  
١٠٤

مرفق (٢)

أسماء السادة الخـبراء

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ مسعود كمال غرابية	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢.	أ.د/ ذكية أحمد فتحى	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٣.	أ.د/ حسن محمد النواصرة	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية .
٤.	أ.د/ ناهد أحمد عبد الرحيم	أستاذ تربية القوام بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان .
٥.	أ.د/ صفاء الدين عباس الخربوطلى	أستاذ تربية القوام بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٦.	أ.د/ محمد السيد الأمين	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٧.	أ.د/ عبد المنعم بدير القصير	أستاذ بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٨.	أ.د/ سليمان أحمد على حजर	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٩.	أ.د/ مصطفى السيد طاهر	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
١٠.	أ.د/ أحمد على حسن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
١١.	أ.د/ أمال زكى محمود	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان .
١٢.	أ.د/ السيد عبد الجواد	أستاذ متفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .
١٣.	أ.م.د/ محسن يسر السدروى	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
١٤.	أ.م.د/ فتحى محمد ندا	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٥.	أ.م.د/ حنان على حسنين محمد	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية للبنين - جامعة حلوان .

مرفق (٣)

استمارة الإستبيان للإضطرابات القوامية بعد أخذ رأي الخبراء



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة الاستبيان للاضطرابات القوامية بعد رأى الخبراء

إن القوام الجيد من أهم مظاهر الحياة العصرية ، كما يعتبر مؤشرا صادقا ليل على تقدم الشعوب ومدى تطورها ، وفي زمن الانتقال السريع للمعلومات يتقدم العالم بصورة مذهلة ومجتمعنا جزء من هذا العالم ، ومسايرة لهذا التطور ينادى الاتجاه العام فى الدولة بمحو الأمية فى مجال الكمبيوتر لما لهذا المجال من فائدة تطبيقية فقد أصبح الكمبيوتر أداة أساسية للحياة العصرية ، ولذا فعلىنا أن نعى مدى الخطورة القادمة من التعامل المستمر مع تلك الأجهزة الحديثة لفترات طويلة من اليوم وكان لزاما الاهتمام بأبحاث الصحة والكمبيوتر والالام والتشوهات الناتجة عن هذا الاستخدام الطويل و جعل القوام السليم موضع الرعاية بصفة احد متطلبات الحياة للفرد ولذلك يقوم الباحث بأجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

بـعـنـوان : " برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة " .

فـبـرـجـاء التكرم بالإجابة على الأسئلة الواردة بهذه الاستمارة بما يتناسب مع حالتك بوضع علامة ( √ ) أمام الكلمة ( نعم ) وعلامة ( × ) أمام كلمة ( لا ) بما يتناسب لك ويؤكد الباحث أن الغرض الاساسى من هذه الإجابات هو البحث العلمى فقط .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث / وائل صبحي رمضان محمد

بيانات خاصة بالطالب :

الاسم : .....

الصف : .....

العنوان : .....

أسئلة خاصة ببعض الاضطرابات القوامية

الطرف السفلى		الطرف العلوى							أسئلة خاصة ببعض الاضطرابات	
مناطق أخرى	القدمين	الركبتين	أسفل الظهر	الظهر	اصابع اليد	رسغى اليد	المساعدين	الكففين	الرقبة	مناطق التاثر
										التاثر بالأوضاع الجسمي والانشطة اليومية
										هل تشعر بأى الآم عند القيام من النوم فى
										هل تشعر بأى الآم عند القيام بمجهود بدنى كبير فى
										هل تشعر بأى الآم عند الوقوف لمدة طويلة فى
										هل تشعر بأى الآم عند الانتشاء أثناء العمل لالتقاط بعض الأشياء فى
										هل تشعر بأى الآم عند محاولة الوقوف من الانتشاء فى
										هل تشعر بأى الآم عند الجلوس لمدة طويلة أثناء العمل فى
										هل تشعر بأى الآم عند القيام من الجلوس لمدة طويلة أثناء العمل فى
										هل تشعر بأى الآم عند المشى لمدة طويلة فى
										هل تشعر بأى الآم عند الرقود لمدة طويلة فى
										هل تشعر بأى الآم عند محاولة القيام من الرقود فى
										هل تشعر بأى الآم فى وقت الراحة فى
										هل تشعر بتميل أو ألم مستمر أو على فترات أثناء العمل على الكمبيوتر
										هل تشعر بتميل أو ألم مستمر أو على فترات بعد التوقف عن العمل على الكمبيوتر فى
										هل تشعر بأى الآم عند حمل متعلقاتك على كتف واحد فى
										هل تشعر بتميل أو صداع خلف العنق عند الاستيقاظ من النوم فى

**مرفق (٤)**

**استمارة تسجيل القياسات القبلية والبعديّة للطلاب المصابين**







مرفق (٥)

**الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج**

الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج

التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٤، ٣، ٢، ١	٥ق	الإحماء	٢٠٠٧/٢/٢٥	الأحد		
١٠، ١١، ١٢، ٩		١- مرونة وقوة عضلا الرقبة.				
١٠، ١١، ١٢، ٩		٢- مرونة مفصل الكتفين.	٢٠٠٧/٢/٢٧	الثلاثاء	الأول	
١٠، ١١، ١٢، ٩		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسغي اليد الأصابع.				
٨، ٦، ٤، ٢		٤- قوة عضلات الظهر.				
٧، ٥، ٣، ١		٥- قوة عضلات الساقين.				
١٢، ١١، ١٠، ٩		٦- قوة مفصلي القدمين				
٨، ٧، ٦، ٥		التهنئة والاسترخاء				
٦، ٥، ٢، ١	٥ق	الإحماء	٢٠٠٧/٣/٤	الأحد		
١٣، ٣، ٢، ١		١- مرونة قوة عضلات الرقبة.				
١٥، ١٤، ١٣، ١		٢- مرونة مفصل الكتفين.	٢٠٠٧/٣/٦	الثلاثاء	الثاني	
١٣، ٥، ٣، ١		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسغي اليد الأصابع.				
١٤، ١٢، ١٠، ١		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٥، ١٣، ١١، ٩		٥- قوة عضلات الساقين.				
١٤، ١٣، ٤، ٢		٦- قوة مفصلي القدمين				
١٠، ٩، ٦، ٥		التهنئة والاسترخاء				

التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٦، ٢، ٥، ١	٥٥	الإحماء	٢٠٠٧/٣/١١	الأحد		الأولى
٤، ٣، ٢، ١	٥٥	١- مرونة وقوة عضلات الرقبة.	٢٠٠٧/٣/١٣	الثلاثاء	الثالث	
٤، ٣، ٢، ١		٢- مرونة مفصل الكتفين.				
٤، ٣، ٢، ١		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رصغي اليد الأصابع.				
٧، ٥، ٣، ١		٤- قوة عضلات الظهر.				
٨، ٦، ٤، ٢		٥- قوة عضلات الساقين.				
٤، ٣، ٢، ١		٦- قوة مفصلي القدمين				
٥، ٧، ٣، ١	٥٥	التهدئة والاسترخاء	٢٠٠٧/٣/١٥	الخميس		
٤، ٣، ٢، ١	٥٥	الإحماء	٢٠٠٧/٣/١٨	الأحد		
٨، ٧، ٦، ٥	٥٥	١- مرونة قوة عضلات الرقبة.	٢٠٠٧/٣/٢٠	الثلاثاء	الرابع	
٨، ٧، ٦، ٥		٢- مرونة مفصل الكتفين.				
٨، ٧، ٦، ٥		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رصغي اليد الأصابع.				
٨، ٧، ٦، ٥		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٥، ١٣، ١١، ٩		٥- قوة عضلات الساقين.				
١٤، ١٣، ١٢، ١٠		٦- قوة مفصلي القدمين				
٨، ٧، ٦، ٥	٥٥	التهدئة والاسترخاء	٢٠٠٧/٣/٢٢	الخميس		
٤، ٣، ٢، ١	٥٥					

التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٦،٥،٢،١	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة وقوة عضلا الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٣/٢٥	الأحد	الأول	الثانية
٧،٦،٥،٤	٥ق					
٥،٣،٤،٢						
١٣،١١،٩،٧						
٧،٦،٤،٣						
٤،٣،٢،١						
١٥،١٠،٨،٦		٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٣/٢٧	الثلاثاء	
٩،١٠،٨،٧	٥ق					
٥،٣،٢،١						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩						
٨،٧،٦،٥	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/١	الأحد	الثاني	
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٣	الثلاثاء		
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٥	الخميس	الثالث	
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٥	الخميس	الثالث	
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٥	الخميس	الثالث	
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٥	الخميس	الثالث	
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						
١٢،١،١٠،٩	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة. ٢- مرونة مفصل الكتفين. ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رسي اليد الأصابع. ٤- قوة عضلات الظهر. ٥- قوة عضلات الساقين. ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهدئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٥	الخميس	الثالث	
٨،٧،٦،٥			٥ق			
١٤،١٢،٣،١						
٨،٦،٤،٢						
١١،١٠،٩،٨						
٩،٨،٧،٦						
٨،٦،٤،٢						

التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٦،٤،٢،١	٥ق	الإحماء	٢٠٠٧/٤/٨	الأحد		
١٣،١٢،٢،١		١- مرونة وقوة عضلا الرقبة.				
١٣،١٢،١١،١٠		٢- مرونة مفصل الكتفين.	٢٠٠٧/٤/١٠	الثلاثاء	الثالث	
١٢،١٠،٢،١		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة راسغى اليد الأصابع.				
١٥،١٤،١٣،٥		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٢،١١،١٠،٩		٥- قوة عضلات الساقين.				
٩،١١،٧،٥		٦- قوة مفصلي القدمين				
٣،٩،٢،١	٥ق	التهنئة والاسترخاء				
٤،٣،٢،١	٥ق	الإحماء	٢٠٠٧/٤/١٥	الأحد		
٦،٥،٤،٣		١- مرونة قوة عضلات الرقبة.				
١٥،١٤،٢،١		٢- مرونة مفصل الكتفين.	٢٠٠٧/٤/١٧	الثلاثاء	الرابع	
٨،٧،٥،٣		٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة راسغى اليد الأصابع.				
١٢،١،١٠،٣،٩		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٥،١٤،١٣،١		٥- قوة عضلات الساقين.				
١٥،١٣،٤،٢		٦- قوة مفصلي القدمين				
٧،٦،٥،٤	٥ق	التهنئة والاسترخاء				

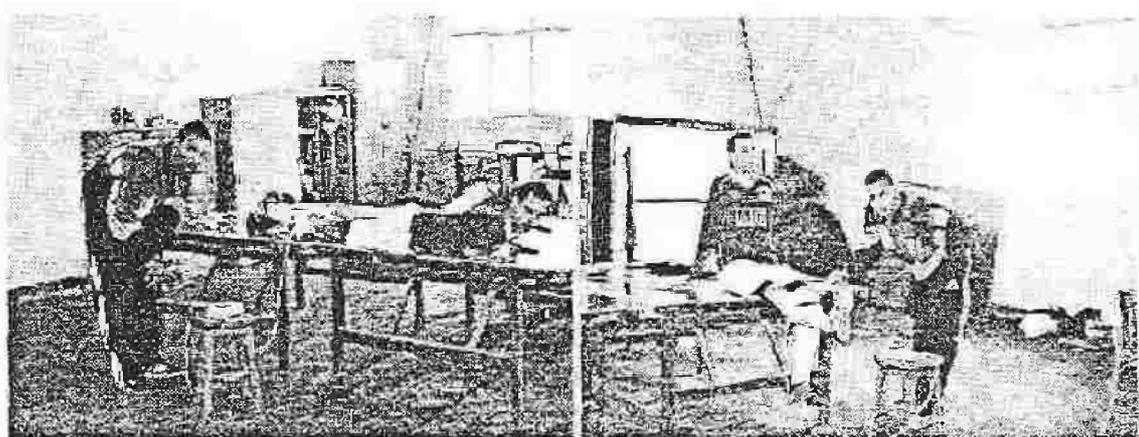
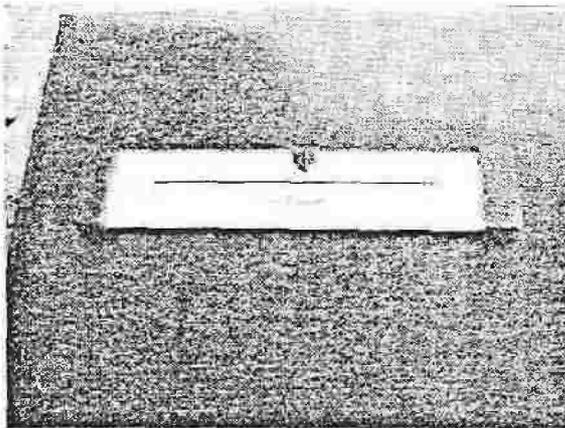
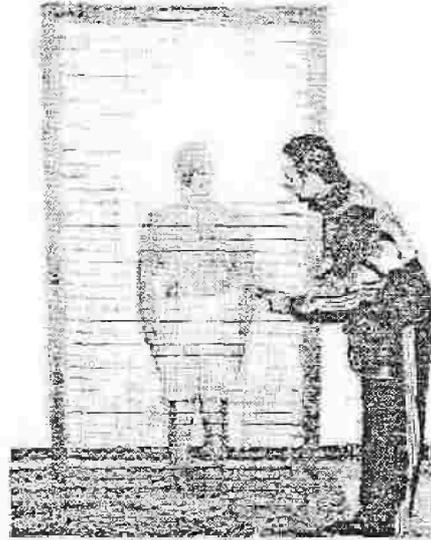
التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٤، ٣، ٢، ١	٥ق	<p>الإحماء</p> <p>١- مرونة وقوة عضلا الرقبة.  ٢- مرونة مفصل الكتفين.  ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رصغي اليد الأصابع.  ٤- قوة عضلات الظهر.  ٥- قوة عضلات الساقين.  ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهديئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٢٧	الأحد	الأول	الثالثة
١٠، ٩، ٨، ٧	٥ق					
٦، ٥، ٤، ٣						
١٧، ١، ١٠، ٩						
١٤، ١٣، ١٢، ٣						
٥، ٤، ٣، ٢						
١٢، ١٠، ٨، ٦						
١٠، ٩، ٨، ٧						
٦، ٥، ٢، ١						
١٣، ١٢، ١١، ١						
١٠، ٩، ٨، ٧		٥ق	<p>الأحماء</p> <p>١- مرونة قوة عضلات الرقبة.  ٢- مرونة مفصل الكتفين.  ٣- قوة عضلات الذراعين ومرونة رصغي اليد الأصابع.  ٤- قوة عضلات الظهر.  ٥- قوة عضلات الساقين.  ٦- قوة مفصلي القدمين</p> <p>التهديئة والاسترخاء</p>	٢٠٠٧/٤/٢٩	الأحد	الثاني
٨، ٦، ٤، ٢						
٨، ٦، ٤، ٥						
٩، ٨، ٧، ٦						
١٥، ١٤، ٢، ١						
٢، ٣، ٢، ١						

التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
٦، ٣، ٢، ١	٥٥	الإحماء	٢٠٠٧/٥/٦	الأحد		الثالثة
٥، ٤، ٣، ٢		١- مرونة وقوة عضلا الرقبة.				
١٤، ١٣، ١٢، ١١		٢- مرونة مفصل الكتفين.				
١٣، ١٢، ١٠، ٩	١٥ دقيقة	٣- قوة عضلات الذراعين مرونياً. رسفي اليد الأصابع.	٢٠٠٧/٥/٨	الثلاثاء	الثالث	
١١، ١٠، ٩، ٨		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٣، ١٢، ١١، ١٠		٥- قوة عضلات الساقين.				
١١، ٩، ٧، ٥		٦- قوة مفصلي القدمين				
٨، ٧، ٦، ٥	٥٥	التهدئة والاسترخاء	٢٠٠٧/٥/١٠	الخميس		
٥، ٤، ٢، ١	٥٥	الإحماء	٢٠٠٧/٥/١٣	الأحد		
٩، ٨، ٧، ٦		١- مرونة قوة عضلات الرقبة.				
١٥، ٣، ٢، ١		٢- مرونة مفصل الكتفين.				
١٢، ٩، ٧، ١	١٥ دقيقة	٣- قوة عضلات الذراعين مرونياً. رسفي اليد الأصابع.	٢٠٠٧/٥/١٥	الثلاثاء	الرابع	
١٥، ١٤، ١٣، ١٢		٤- قوة عضلات الظهر.				
١٥، ١٤، ١٣، ١٢		٥- قوة عضلات الساقين.				
١٥، ١٤، ١٣، ١٢		٦- قوة مفصلي القدمين				
١٠، ٩، ٤، ٢	٥٥	التهدئة والاسترخاء	٢٠٠٧/٥/١٧	الخميس		

مرفق (٦)

نماذج للقياس بالأجهزة أثناء التطبيق

# قياسات الأجهزة



## ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

## ملخص البحث باللغة العربية

### مقدمة ومشكلة البحث :

ازدهمت الحياة التي يعيشها الإنسان في هذا العصر بكثير من المسؤوليات والمشاكل والتي جعلته ينسي الإهتمام بحالته القواميه ، وأصبح يعتمد على التقنيات الحديثة للأجهزة والتي قللت من حركته، فالنقدم التكنولوجي قد حول الناس إلي شعباً من الجالسين فقد أصبح وضع الجلوس في هذا العصر أكثر شيوعاً من وضع الوقوف .

ولأهمية القوام السليم رأي الباحث أن يبحث في هذا المجال وخاصة لطلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة والذي يحدث لهم بعض المشاكل القواميه أثناء الدراسة، وطلاب اليوم هم شباب ورجال المستقبل فيجب الإهتمام بهم .

ومع زيادة الإقبال علي هذا النوع من التعليم كان من الضروري إلقاء الضوء علي طبيعة التعليم في هذا النوع من المدارس، ودراسة تأثيره علي صحة وقوام الطلاب حتي نهيئ لهم الفرصة للتفوق والتميز في هذا المجال .

فالطلاب في هذا النوع من المدارس يقضون خمس سنوات دراسية متواصلة، كما أنهم يقضون وقتاً طويلاً في الحصص في الأعمال الكتابية ووقتاً طويلاً أيضاً في حصص التدريب العملي وبالتالي يأخذ الطلاب أوضاعاً قواميه عديدة أثناء الأداء قد تضر بالجهاز الحركي للجسم وبالتالي تؤثر سلبياً علي كفاءة عمل الأجهزة الداخلية بالجسم .

وأثناء تواجد الباحث في حصة التدريب العملي بالمدرسة وجد الكثير من الطلاب يتخذوا أوضاعاً قواميه خاطئة أثناء العمل دون إرشادات أو توعية من قبل المدرس المتواجد معهم، فكان وضع الجسم في الأداء المهني للعمل حيث يتم الأداء باتخاذ وضع الجلوس علي كرسي أمام الجهاز وتثي الجذع والرقبة للأمام مع ثني المرفقين أمام الجسم ووضع القدمين خلفاً قليلاً مع ثني مفصل الركبة مع حركة جميع أصابع اليدين ويستمر في العمل ٤٥ دقيقة .

ولذلك فإن درس التربية الرياضية هو إحدى الدعائم الأساسية التي يركز عليها تكوين النشئ والشباب حيث يعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وتكوين العادات الصحية السليمة وإكتساب العديد من المعارف والمعلومات بالإضافة إلي تنمية الجوانب المتعددة لشخصية الفرد .

ولذلك رأي الباحث أن هذا مجال خصب للدراسة والبحث لمعرفة تأثير هذه النوعية من الدراسة العملية علي صحة وقوام الطالب بهدف زيادة الوعي القوامي وكيفية اتخاذ

الأوضاع القوامية السليمة من خلال الحركة والثبات خصوصاً أن مجال الحاسب الآلي جديد في هذه المدارس حيث أستبدل مكان الآلة الكاتبة .

والطلاب يقضون ٤٥ دقيقة في حصة العملي وعددها علي مدار الأسبوع ٦ حصص أي ٢٧٠ دقيقة في الأسبوع أي ١٨ ساعة في الشهر مقابل ٩٠ دقيقة في الأسبوع لخصص التربية الرياضية أي حوالي ٦ ساعات في الشهر وهم دائماً يشكون من الآلام بمناطق الجسم المختلفة والصداع وتعرضهم للإصابة بالانحرافات القوامية .

ويعد ذلك من الأسباب التي جعلت الباحث يتناول هذا الموضوع عن طريق برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ، بالإضافة إلى أنه يعتبر برنامج وقائي لتفادي هذه الاضطرابات مستقبلاً .

#### أهداف البحث :

١- التعرف على الاضطرابات القوامية ومعرفة أكثرها شيوعاً لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .

٢- تصميم برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ومعرفة تأثيره على :

- تخفيف الإحساس بدرجة الألم .
- تحسن القوة العضلية للعضلات .
- زيادة المدى الحركي للمفاصل .

٣- تحديد نسبة التحسن في متغيرات البحث المقاسية لعينة البحث .

#### فروض البحث :

- ١- توجد اضطرابات قوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .
- ٢- البرنامج الحركي المقترح له تأثير إيجابي على كلا من :

- الإحساس بدرجة الألم .
- القوة العضلية .
- المدى الحركي .

٣- توجد نسبة تحسن ايجابية لبعض الاضطرابات القومية لعينة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات البحث المقاسية .

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف وفروض البحث استخدم الباحث المنهجين ( المسحي - التجريبي ) .

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب مدرسة زفتى الثانوية الفنية التجارية المتقدمة وكانت المرحلة السنوية من ( ١٧ - ١٩ ) سنة من الصف الثالث والرابع والخامس الثانوي وكان عددهم ( ٣٥ ) طالب مصابون باضطرابات قواميه في مناطق مختلفة من الجسم ( رقبة - ظهر - رجلين ) ( ٧ ) طلاب مصابون باضطرابات في منطقة الرقبة ، ( ١٩ ) طالب مصابون باضطرابات في منطقة الظهر ، ( ٩ ) طلاب مصابون باضطرابات في منطقة الرجلين حيث أن هذه المناطق هي الأكثر انتشاراً بحدوث اضطرابات بها لدى الطلاب .

### ٥/٣ وسائل جمع البيانات :

### ١/٥/٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

### استخدم الباحث الأدوات الآتية :

- أ- استمارة تسجيل القياسات ( القبلية والبعديّة ) الخاصة بالبحث .
- ب- جهاز الرستاميتّر لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ج- الميزان الطبّي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- د- جهاز شاشة القوام لتحديد الانحرافات القوامية .
- هـ- جهاز التّسوميتر لقياس القوة العضلية للرقبة .
- و- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية للظهر والرجلين .
- ز- جهاز الفلكسوميتر الألكتروني لقياس المدى الحركي للرقبة والفخذين والركبة بالدرجة .
- ح- قياس المدى الحركي للظهر أماماً بالسنتيمتر .
- ط- قياس المدى الحركي للظهر خلفاً بالسنتيمتر .
- ي- مقياس درجة الألم لقياس التناظر البصري V.A.S .

وقد تم توحيد أدوات القياس المستخدمة في القياس ( القبلي والبعدي ) لجميع أفراد العينة .

٢/٥/٣ القياسات المستخدمة في البحث :

- أ- الطول.
- ب- الوزن .
- ج- اختبار شاشة القوام.
- د- قياس القوة العضلية للرقبة .  
(١) قياس قوة العضلات التي تتثنى الرأس إلي الأمام و الخلف .  
(٢) قياس قوة العضلات التي تتثنى الرأس علي الجانب الأيمن والأيسر .
- هـ- قياس قوة عضلات الظهر .
- و- قياس قوة عضلات الرجلين.
- ز- قياس المدى الحركي للرقبة، الظهر، الركبة.
- ح- قياس درجة الألم .

- خطوات تصميم البرنامج المقترح :

- الأهداف الرئيسية للبرنامج

- ١- عودة الوظائف الطبيعية للعضلات العاملة على الرقبة والظهر والرجلين.
- ٢- عودة القوة العضلية للعضلات المحيطة بالرقبة والظهر والرجلين .
- ٣- عودة المدى الحركي والمرونة للرقبة والظهر والرجلين .
- ٤- عودة الوظيفة الطبيعية للمفصل والفقرات والغضاريف .
- ٥- التركيز على تنمية الصفات البدنية المختلفة بنفس الكفاءة للمصابين بحيث يعود الطالب إلى الحياة اليومية بنفس الكفاءة التي كان عليها قبل الإصابة.
- ٦- العمل على عدم الشعور بالألم المستمر .
- ٧- أن يساهم البرنامج في المحافظة على صحة وقوام الطلاب وإكسابهم الإحساس بالسعادة .
- ٨- أن يساهم البرنامج في رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب ما يزيد من قدراتهم على الإنتاج ومواجهة أعباء الحياة اليومية .

### التجربة الأساسية للبحث:

تم تنفيذ البرنامج من ٢٥ / ٢ / ٢٠٠٧م حتى ١٧ / ٥ / ٢٠٠٧م وذلك بالمدرسة وقام الباحث بإجراء القياسات لجميع أفراد عينة البحث مع توضيح الآتى:

- ١- أهمية الاشتراك والالتزام فى تنفيذ البرنامج الحركى .
- ٢- توضيح أن هذا الأسلوب الحركى يعتمد على تغير العادات اليومية الغير صحيحة بجانب ممارسة التمرينات بصورة منتظمة .

### - القياسات القبليّة :

أجريت هذه القياسات فى الفترة من ١٨ / ٢ / ٢٠٠٧م حتى ٢٢ / ٢ / ٢٠٠٧م .

### - تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الحركى المقترح على عينة البحث وعددها ( ٣٥ ) طالب واستغرق تطبيق البرنامج ( ١٢ ) أسبوع بواقع ( ٣ ) مرات أسبوعياً أيام ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) ويبدأ البرنامج بـ ( ٣٠ ق ) ويتدرج إلى ( ٥٠ ق ) فى نهاية البرنامج .

### القياسات البعدية :

أجريت هذه القياسات بعد تنفيذ البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٧م إلى ٢٤ / ٥ / ٢٠٠٧م وهى نفس القياسات القبليّة وبنفس ترتيبها وتحت نفس الظروف وقد أجريت حتى يمكن التعرف على الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات البحث المحددة ومدى تحقيق البرنامج للأهداف التى وضع من أجلها .

### جمع وتفريغ البيانات :

بعد تطبيق القياسات على عينة البحث وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ البيانات ثم وضعها فى صورة جداول حتى يسهل معالجة البيانات إحصائياً .

## الاستنتاجات والتوصيات

### الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- أمكن للباحث التوصل إلى أن الاضطرابات القوامية الأكثر شيوعاً كان فى منطقة الرقبة - منطقة الظهر - منطقة الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركى فى تحقيق حدة الشعور بالألم فى منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركى فى تنمية القوة العضلية فى منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركى فى زيادة المدى الحركى فى منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .

### التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بما يلى :

- تطبيق البرنامج الحركى المقترح على طلبة المدارس الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .
- ضرورة الاهتمام بالحالة القوامية لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية التجارية المتقدمة من خلال نشر الوعى القوامى نظراً لطبيعة دراستهم ذات الطبيعة الخاصة بالعمل فى المجالات الكتابية والحاسب الآلى .
- الاهتمام بالنشاط الرياضى من خلال دروس التربية الرياضية ووضع برامج وقائية أخرى تعويضية للاهتمام بقوام الطلاب حتى لا ينعكس ذلك سلباً على الحالة الصحية.

- الاهتمام بتصميم المقاعد المدرسية من حيث مدى مناسبتها لأطوال الطلاب حيث أن سوء تصميمها يؤدي إلى إجبار الطالب على الجلوس في وضع خاطئ لهذا يلزم التأكد من مناسبة أبعاد المقاعد لطول رجل وجذع الطالب .
- ضرورة وضع منهج للتربية الرياضية يراعى فيها المتطلبات البدنية والحركية والمقابلة لحاجات الطلاب المهنيين في هذا النوع من المدارس.
- يوصى الباحث أماكن بيع الكمبيوتر بتوزيع منشور مع كل جهاز لتوعية مستخدمي الكمبيوتر بالأخطار الصحية الجسمية التي ينتج من غراء التعامل مع الأجهزة الحديثة على المدى البعيد .
- حث الجهات المختصة والمسئولة عن الأجيال ( أولياء الأمور - المدرسين ) بالحذر من مخاطر استخدام الكمبيوتر للحفاظ على قوام النشئ والشباب .
- بحث الأوضاع المهنية لممارسي الأعمال المختلفة والتي تتطلب إتخاذ الجسم لأوضاع معينة لفترات طويلة .
- إعداد برامج خاصة تهتم بالجانب التعويضي في كل مهنة .
- العناية بالبرامج في مراحل السن المختلفة والتي تعمل على تقوية عضلات الجسم عامة.
- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات لعلاج الاضطرابات القوامية الشائعة والتي لم يشملها البحث عن طريق البرامج الحركية والتعرف على تأثير هذه البرامج على الاضطرابات القوامية .
- إجراء مزيد من البحوث لعلاج الاضطرابات القوامية على الإناث والتعرف على تأثير هذه البرامج عليهم .

## المستخلص

الباحث : وائل صبحي رمضان محمد

عنوان الدراسة : برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القواميه لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .

يهدف البحث الى التعرف على الاضطرابات القواميه ومعرفة أكثرها شيوعاً لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ، تصميم برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القواميه لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ومعرفة تأثيره على ( تخفيف الإحساس بدرجة الألم ، تحسن القوة العضلية للعضلات ، زيادة المدى الحركي للمفاصل ) ، تحديد نسبة التحسن في متغيرات البحث المقاسية لعينة البحث.

استخدم الباحث المنهجين ( المسحي - التجريبي ) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب مدرسة زفتى الثانوية الفنية التجارية المتقدمة وكانت المرحلة السنوية من ( ١٧ - ١٩ ) سنة من الصف الثالث والرابع والخامس الثانوي وكان عددهم ( ٣٥ ) طالب مصابون باضطرابات قواميه .

### أهم النتائج :

- أمكن للباحث التوصل إلى أن الاضطرابات القوامية الأكثر شيوعاً كان في منطقة الرقبة - منطقة الظهر - منطقة الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركي في تحقيق حدة الشعور بالألم في منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركي في تنمية القوة العضلية في منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .
- يساهم البرنامج الحركي في زيادة المدى الحركي في منطقة الرقبة - الظهر - الرجلين .

**Tanta University**  
**Faculty Of Physical Education**  
**Sport Health Sciences Department**

**A Motor programme for improving some postural disorders of the students in The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School.**

*Presented By*

**Wael Sobhy Ramadan Mohammed**

A teacher of Physical Education in Al-Azhar Al-Sharief

**A Thesis Presented For The Partial Fulfilment Of A Master Degree  
In Physical Education**

*Supervisors*

**Dr.**

**Dr.**

**Magdy Mahmmoud Wakouk**

*Prof. of sports injury and  
rehabilitation in sport health dep,  
Faculty of Physical Education  
Tanta University*

**Fatma Saad Abd El-Fatah**

*Ass .Prof. in sport health dep,  
Faculty of Physical Education  
Tanta University*

**1429-2008**

## *Research Summary*

### *Introduction and Research Problem:*

In this age, man's life has become overloaded with many responsibilities and problems that made him forget to give heed to his postural status and depended on devices with new technology that slowed down his motion .Thus, technological progress turned people into a people of sedentary lifestyle as sitting down is more common than standing up nowadays.

And because of the importance of having a right posture,the researcher chose to study this field among the students of The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School in particular as they are prone to having some postural problems during studying and also because of the fact that today's students are tomorrow's youth and the men of the future ,so,they must be given due care.

As the rate of joining this kind of education is increasing,it was necessary to shed some light on the nature of education in this kind of schools and study its effect on the students' health and posture so that we can give them the opportunity to be excellent and outstanding in this field.

In this kind of schools,students spend continuous five school years and they spend a long time in their lessons doing writing works and a similar long time in their lessons of practical training ;thereby,students take many different postural positions during the performance that might do harm to the locomotive system of the body and thereby they passively affect the efficiency of the internal systems of the body.

During the researcher's attendance of one of the lessons of practical training at the school ,he noticed that the students made wrong

postural positions during the performance without getting any instructions or guidelines from their teacher as the body position in the technical performance of the work was performed by sitting down on a chair in front of the equipment and flexing the trunk along with the neck forward while flexing the elbows in front of the body and putting the feet slightly behind and flexing the knee joint while moving all the hand fingers; this goes on for 45 minutes.

Thus, physical education lesson is considered one of the basic pillars on which bringing up boys and young adults is based as it helps in developing the physical characteristics and kinetic skills in addition to teaching them the correct kinds of hygienic habits and gaining a lot of knowledge and information in addition to developing the many different aspects of the individual's character.

Thereby, the researcher thought that this is a fertile field for research and study to find out the effect of this kind of practical study on the health and posture of the student with the aim of increasing his postural awareness through movement and steadiness especially because the field of computer is new in these schools as it replaced the typewriter.

Students spend 45 minutes in the lesson of practical training which is taken as six (6) lessons per week ;totaling 270 minutes in a week , i.e. 18 hours a month in comparison to the lessons of physical education of six (6)hours a month and they always complain from having pains in different body parts ,headaches and having postural deviations.

Taking the above problems into consideration ,the researcher was urged to tackle this subject through developing a special kinetic programme for improving some postural disorders of the students of The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School, in addition to

the fact that it is considered a protective programme for avoiding such disorders in the future.

***Research objectives:***

- 1) Identifying the postural disorders and knowing the most common ones among the students of The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School.
- 2) Designing a kinetic programme for improving some postural disorders among the students of The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School and getting to know its effect on :
  - Alleviating the feeling of pain degree.
  - Improving the muscular strength of the muscles.
  - Increasing the kinetic range of the joints.
- 3) Specifying the percentage of improvement in the standard research variables under research.

***Research Hypotheses:***

- 1) There are postural disorders among the students of The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School.
- 2) The proposed kinetic programme has a positive effect on :
  - Feeling the degree of pain.
  - Muscular strength.
  - Kinetic range.
- 3) There is a positive percentage of improvement for some of the postural disorders of the research sample in favour of the post measurement in the standard research variables.

### ***Research Procedures:***

In order to achieve the objectives and hypotheses of the research ,the researcher made use of the two common methods ( the surveying – the experimental).

### ***Research sample :***

Research sample was chosen in the purposive way from the students of Zefta Advanced Commercial,Technical Secondary School .The age stage was from (17-19) years old from the third,fourth and fifth secondary grades consisting of (35) students who had postural disorders in different parts of their bodies (neck / back / legs ).There were seven(7) students who had disorders in the neck area , nineteen (19) students who had disorders in the back area and nine (9) students who had disorders in the legs' area as these places are the most common ones for having disorders for the students.

### ***Tools Of Data Collection:***

#### ***Tools used in the research:***

**The researcher made use of the following tools:**

- A)A form for recording measurements (the pre-and post ones) of the research.
- B)Restameter set for measuring height in centimeters.
- C)Medical scales for measuring weight in kilograms.
- D)A device with posture screen for defining postural deviations.
- E)Tesometer set for measuring the muscular strength of the neck.
- F)Dynamometer set for measuring the muscular strength of the back and the legs.
- G) Electronic Flexometer set for measuring the motor range of the neck,hips and the knee in degrees.
- H) Measuring the motor range of the back from the front in centimeters.

I) Measuring the motor range of the back from the back in centimeters.

J) Measure of pain degree for measuring visual V.A.S

The tools used in the measurement (the pre and post one) were standardized for all the members of the sample.

*The measurements used in the research:*

- A. Height.
- B. Weight.
- C. Posture screen test.
- D. Measuring the muscular strength of the neck.
- E. Measuring the strength of the muscles which makes the head flex forwards and backwards.
- F. Measuring the strength of the muscles which makes the head flex to the right and left sides.
- G. Measuring the strength of the back muscles.
- H. Measuring the strength of the legs muscles.
- I. Measuring the motor range of the neck, the back and the knee.
- J. Measuring pain degree.

*Steps of carrying out the proposed programme:*

*-Main objectives of the programme:*

1. Restoring the normal functions of the muscles working on the neck ,the back and the legs.
2. Restoring the muscular strength of the muscles surrounding the neck,the back and the legs.
3. 3)Restoring the motor range and flexibility of the neck,the back and the legs.
4. Restoring the normal function of the joint,vertebrae and cartilages.

5. Focusing on developing the different physical characteristics in the same degree of efficacy for the injured subjects so that the student can go back to his daily life as effectively as he was before the injury.
6. Trying to alleviate the continuous pain.
7. The programme should help in keeping the students' health and posture and making them feel happy.
8. The programme should help in raising the level of physical fitness of the students to make them capable of production and facing everyday burdens.

#### **The main experiment of the research:**

The programme was carried out from 25/2/2007 to 17/5/2007 in the school and the researcher carried out the measurements for all the subjects of the research sample with taking the following points into consideration:

1. The importance of participation and commitment in carrying out the motor programme.
2. Explaining that this motor technique depends on changing the faulty everyday habits in addition to performing exercises in a regular way.

#### ***The pre-measurements:***

These measurements were performed from 18/2/2007 till 22/2/2007 .

#### ***Programme application:***

The proposed motor programme was applied on the research sample consisting of thirty-five(35) students and it took twelve (12)weeks to be applied ;three times a week (Sunday/Tuesday/Thursday).The

programme started with 30 minutes and would gradually progress to be 50 minutes at the end .

### *The post-Measurements:*

These measurements were performed after applying the proposed programme from 20/5/2007 to 24/5/2007 which were the same pre-measurements in the same order and under the same circumstances .They were carried out in order to identify the differences between the pre-measurement and the post-measurement in the specific variables of the research and the range to which the research accomplished its objectives.

### *Collection and sorting of data:*

After carrying out the measurements on the research sample and recording the results, the researcher sorted the data then put them in tables so as to make the statistical processing of the data easier.

### *Conclusions and Recommendations:*

#### *Conclusions:*

In the light of the research objectives and within the sample under study with its specific characteristics and according to the statistical processes and after browsing the results and explaining them,the following conclusions could be achieved:

- The researcher could find out that the most common postural disorders were in the areas of the neck-the back-the legs.
- The motor programme helps in alleviating the degree of feeling pain in the areas of the neck-the back-the legs.
- The motor programme helps in developing the muscular strength in the areas of the neck-the back-the legs.

- The motor programme helps in increasing the motor range in the areas of the neck-the back-the legs.

### *Recommendations:*

In the light of the research objectives and hypotheses and within the limits of the sample nature and the used statistical processes along with the results of the experiment and their implications, the researcher can recommend the following:

- It is necessary to apply the proposed motor programme on the students of the advanced, commercial, technical secondary schools.
- It is necessary to take care of the postural status of the students of the advanced, commercial, technical secondary schools through spreading postural awareness in accordance with the nature of their study which is characterized by working in the fields of writing and computers.
- Taking care of sports activity through the lessons of physical education and setting up other compensating protective programmes for taking care of the students' posture so that it doesn't have negative effects on their health status.
- Taking care of designing school seats in such a way to suit the students' height as their design enforces the student to sit in a wrong way ;thus, it must be made sure that the dimensions of the seats are suitable to the height of the student's legs and trunk.
- It is necessary to design a specific curriculum of physical education in which motor physical requirements are put into consideration in a way that meets the needs of the vocational students in this kind of schools.
- The researcher recommends that the places related to selling computer sets should distribute a leaflet with each set sold to make

the computer users aware of the great health dangers which results from dealing with modern technological devices on the long run.

- Urging the concerned authorities who are responsible for the generations (the parents-the teachers) to spread awareness about the dangers of using the computer in order to keep the posture of the young in a healthy state.
- Studying the occupational positions of those who do different jobs which entitles that the body should assume certain positions for long periods.
- Setting up special programmes that take care of the compensating aspect of each career.
- Taking care of the programmes in different age stages which helps in strengthening the body muscles in general.
- The necessity of performing more studies for treating the common postural disorders which was not included in the research through the motor programmes and identifying the effect of these programmes on postural programmes.

Performing more researches for treating postural disorders of the females and identifying the effect these programmes have on them.

## summery

**Researcher:** *Wael Sobhy Ramadan Mohammed*

**Study Title:** *A motor programme for improving some postural disorders of the students in The Advanced ,Commercial and Technical Secondary School.*

This research aims at identifying the postural disorders and specifying the most common ones among the students of the advanced,commercial,technical secondary schools,designing a motor programme for improving some of the postural disorders of the students of the advanced,commercial,technical secondary schools and identifying its effect on (alleviating the feeling of pain degree /improvement of the muscular strength of the muscles/increasing the motor range of the joints),specifying the percentage of improvement in the standard research variables of the research sample.

The researcher made use of the two methods (surveying-experimental) and the research sample was chosen by the purposive way from the students of Zefta Advanced Commercial Technical School .The age stage was (17-19)years old from the students of the third, fourth and fifth grades of thirty-five(35)students who had postural disorders.

### **The most important results:**

- The researcher could conclude that the most common postural disorders were in the areas of the neck-the back-the legs.
- The motor programme participates in alleviating the feeling of pain degree in the areas of the neck-the back-the legs.
- The motor programme participates in developing the muscular strength in the areas of the neck-the back-the legs.
- The motor range helps in increasing the motor range in the areas of the neck-the back-the legs.