

الفصل الأول

المقدمة

- أولاً : مقدمة البحث.
- ثانياً : مشكلة البحث.
- ثالثاً : أهمية البحث.
- رابعاً : أهداف البحث.
- خامساً : فروض البحث.
- سادساً : مصطلحات البحث.

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم البحث

تهتم الفلسفة العامة للدولة بتربية الفرد وتعتبر التربية الرياضية جزءاً هاماً ولا يتجزأ من هذه الفلسفة ولكي تتم تربية الفرد بطريقة صحيحة ومواكبة للتقدم العلمي فعلى الاهتمام به من مرحلة الطفولة ومن المعروف أن أبناء اليوم هم شباب الغد وبناء المستقبل هم الأمل القادم في الحياة لذلك فهم ليسوا محور اهتمام آبائهم وأمهاتهم فقط ولكنهم محور اهتمام المجتمع بآثره بجميع طوائفه ومستوياته فنجد أن الدولة أعلنت عن وثيقة لحماية حقوقهم في المجتمع ورعايتهم وبناء مستقبلهم والاهتمام بهم وتوفير الرعاية لهم ولذلك فأول ما نفكر فيه جميعاً هو أبسط حقوقهم الحفاظ على صحتهم والبناء الجسماني لهم وإعدادهم صحياً وجسمانياً بقوة ومتانة فسبحان رب العرش العظيم حيث يقول :

﴿ وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ﴾ وقوله تعالى :

﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا ﴾. وهذه القوة والزينة التي يحثنا عليها سبحانه وتعالى تبدأ من البناء الجسماني السليم لهذه الأجيال والوصول بهم إلى القوام المعتدل فعالمنا بأكمله وبكل مستوياته يرفض أن يكون لديه أبناء مشوهين أو يعانون من الانحراف الجسماني أو انحراف العمود الفقري الذي هو بمثابة أساس تكوين الجسم. وقد أكدت الدراسات المختلفة أن ممارسة التمرينات العلاجية لها دور كبير في علاج الانحناء الأولي للعمود الفقري وخاصة للفتيات في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة. وتؤكد أمل نصر (١٩٩٤) إلى أن ممارسة التمرينات الرياضية المقننة تعمل على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن للجسم

مما يؤدي إلى تحسين حالة الفرد من الناحية الصحية. ويوضح عمر شكري عمر (١٩٨٥) أن مقدرة الفرد على العمل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى لياقته البدنية والفيولوجية حيث أن لياقة الفرد وقدرته على الوفاء بمتطلبات جسمية تتماشى مع طبيعة العمل ونوع النشاط حيث أن سلامة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم تساهم بقدر كبير في الحكم على الكفاءة العامة للفرد (١٨ : ٢٦)

ويشير ديفيد Davis (١٩٧٥) إلى أن العمود الفقري في كل الحيوانات الفقارية بصفة عامة وفي الإنسان بصفة خاصة هو المحور المركزي والعامل المشترك في جميع الحركات اليومية للإنسان تقريباً. (٤٢:٢٥٤) وتعتبر الإصابة بالانحناء الجانبي للعمود الفقري من أكثر الإصابات خطورة في المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة والتي تؤدي إلى ضعف في جميع أجزاء الجسم سواء عن طريق ممارسة رياضة خاصة مثل التجديف أو الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو اتخاذ أوضاع غير سليمة مما يؤدي إلى ضعف وإطالة في عضلات أحد الجانبين مع ضعف وقصر في عضلات الجانب المقابل فيظهر الانحناء على الجانب القصير. (٧ : ٦٤)

ثانياً : مشكلة البحث

تعاني المجتمعات النامية ومنها جمهورية مصر العربية من التعرض لانحرافات القوام والتي تؤثر على الإنتاج ويعتبر من أنواع الإعاقة وجود تشوهات أو انحراف بالعمود الفقري لدى الأطفال وخاصة الفتيات في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة حيث ظهور معظم التشوهات أثناء هذه المرحلة وذلك قد يكون بسبب عوامل شتى منها عوامل بيئية أو اقتصادية أو اجتماعية أو عوامل تتعلق بمرحلة المراهقة أو قد تكون عوامل وراثية ؛ وتعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل في

النمو؛ ولها تأثير كبير في الإنسان؛ وخاصة الأنثى حيث يعتبر معدل النمو السريع نسبياً في الجوانب النفسية والبدنية والفسولوجية والمركبة؛ ومن شأن ذلك كله أن يؤثر بصورة أو بأخرى على قوام المراهقة. وقد تعتبر ممارسة النشاط الرياضي بأسلوب غير مستند على الأسس العلمية للتدريب وعدم إعطاء تمارين تعويضية إلى ظهور بعض الانحرافات القوامية التي تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس. ويرى كثير من الأطباء أن هذه المشكلة تتطلب بجانب العلاج بالأدوية والعلاج الطبيعي التدخل الجراحي التي تعتبر على درجة عالية من الخطورة؛ مما يدعو البعض إلى اللجوء للعلاج بالتمارين والعلاج الطبيعي وعدم اللجوء إلى الجراحة إلا عندما يصل الانحناء إلى المرحلة الثالثة. (٥٤ : ٢٤) (٢٣ : ١٤٧)

ويؤكد محسن يس (١٩٨٣) أنه نظراً لتعدد مفاصل العمود الفقري فإنه يكون عرضة للتأثر بالحركات والأوضاع المختلفة التي يقوم بها الفرد مما يؤدي إلى ظهور انحراف في العمود الفقري. (٣٠ : ٦)

ويرى ترتر موللي Tarter Molly (١٩٩٥) أن جميع الانحرافات القوامية التي تصيب العمود الفقري تتوقف على الحوض إذ أن الحالة الطبيعية له أن يكون مائلاً قليلاً للأمام ولأسفل فإذا زاد الميل يحدث زيادة في الانحناء القطني وينتج عن ذلك الظهر الأجوف؛ وأن قل هذا الميل نقص الانحناء القطني وينتج عن ذلك ما يسمى بالظهر المسطح.

(٥١ : ١١)

وتعتبر المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب؛ إذ تمر الفتيات فيها بمرحلة المراهقة والتي تحدث فيها الكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والحركية التي تؤثر بصورة كبيرة على حياة الفتيات في المراحل التالية. ويؤكد هذا محسن يس (١٩٨٣)

بان هذه المرحلة تصاحبها تغييرات حسية ظاهرة ؛ حيث يحدث فيها نمو سريع في الوزن والطول؛ والنمو في العظام والعضلات؛ ويتأثر النمو الحركي بالتغيرات الجسمية؛ مما يؤدي إلى نقص القدرة على التحكم؛ ونتيجة هذه التغيرات المفاجئة في النمو تحدث تغييرات نفسية مثل الخجل عند الفتيات؛ خاصة عند البلوغ وظهور العلامات الأنثوية لها مما قد يتسبب في ظهور الانحناء الجانبي للعمود الفقري الذي يعتبر أكثر أنواع انحرافات العمود الفقري انتشاراً في هذه المرحلة المبكرة من السن؛ التي يمكن اكتشاف الانحراف فيها مبكراً قبل أن يصبح ثابت ويحتاج إلى التدخل الجراحي (٣٠ : ١٩).

ويلاحظ أنه في المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة تظهر الانحرافات القوامية بصورة كبيرة لدى تلميذات المراحل التعليمية ؛ وأنه أثناء فترة الدراسة والاستذكار تمارس التلميذات أوضاع خاطئة أثناء الجلوس أو النوم أو الحركة ؛ كما تتعرض التلميذات لاستخدام بعض المقاعد أو المكاتب السيئة ؛ التي قد تؤدي إلى حدوث الانحرافات في العمود الفقري باختلاف أنواعها وتشير ناهد عبد الرحيم (١٩٨٦) إلى أن حدوث انحراف بالعمود الفقري يؤدي إلى ظهور خلل وقصور في كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي مما يتسبب في ظهور مشاكل صحية وتغير في شكل الأجهزة نفسها (٣٥ : ٣٦).

ويتضح من ذلك أن هذا الانحراف الذي قد تتعرض له الفتيات في هذه المرحلة السنية ؛ قد تتسبب في حدوث العديد من المشكلات الصحية والفسولوجية التي قد لا يمكن السيطرة عليها في المستقبل؛ وعليه يجب اكتشاف الانحرافات القوامية في مراحلها الأولية و العمل على وضع برامج توجيهية وإرشادية وعلاجية نستطيع من خلالها السيطرة على هذه الانحرافات البسيطة في بدايتها ويمكن علاجها والتخلص منها عن

طريق هذه البرامج قبل أن يصعب السيطرة عليها؛ وقبل أن تؤدي إلى حدوث أي خلل بالجسم أو مضاعفات زيادة عدد الانحرافات القوامية لدى الفرد و البرنامج التوجيهي العلاجي له دور هام جدا بالنسبة للأبناء والآباء معا ليس فقط في علاج الانحرافات التي قد تظهر لديهم ولكنه هام لعدم ظهور هذه الانحرافات والوقاية أثناء الاستذكار أو الراحة أو تناول الوجبات وحتى في أثناء النوم والاسترخاء مما يساعدنا في الحفاظ عليهم من حدوث أو ظهور هذه التشوهات أو الانحرافات والحفاظ على مستقبلهم الذي هو مستقبل الغد للجميع. وأوضح كل من محمود يحيى سعد ، صبحي عبد الحميد ، حسام الدين شرارة (١٩٨٥) أهمية اللياقة التشريحية والوظيفية والنفسية وأوضح أن العيوب الوراثية والمكتسبة وعدم تناسب أجزاء الجسم من حيث الحجم و الشكل قد تؤثر على الكفاءة الوظيفية وقد يكون مصدر الكثير من الإصابات والأمراض (٣١ : ٤٣١)

كما أشارت عزة الشورى (١٩٩٦) أن زيادة انحناءات العمود الفقري خاصة زيادة تحدب الظهر وزيادة تقعر المنطقة القطنية وزيادة زاوية ميل الحوض وقد تكون أحد العوامل المسببة للإصابة بآلام أسفل الظهر لغير الممارسات للنشاط كما إن زيادة وزن الجسم وزيادة الدهون وانخفاض وزن العضلات وضعف قوة عضلات البطن والظهر والرجلين من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة وأن ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة له تأثير إيجابي على تخفيف هذه الآلام . (١٦ : ٦٠ - ٧٨)

ونظرا لما لاحظته الباحثة من خلال عملها من زيادة نسبة ظهور الانحناء الجانبي للعمود الفقري لدى الفتيات من المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة. فقد حاولت الباحثة دراسة هذا الموضوع مع استخدام

أكثر من أسلوب للعلاج .

ثالثا : أهمية البحث

١- الأهمية العلمية :

تحاول الباحثة من خلال الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوبين لعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للفتيات من سن ٩ - ١٢ سنة وهما برنامج التمرينات العلاجية؛ والتوجيه والإرشاد القوامي؛ في علاج الانحناء الجانبي عند الفتيات؛ والحد من خطورته التي قد تؤدي إلى آثار جانبية كبيرة قد تصل إلى الدرجة الثالثة؛ التي يكون الحل الأوحدها هو استخدام الجراحة وتثبيت فقرات العمود الفقري لفترة زمنية طويلة.

٢- الأهمية التطبيقية :

قد توضح نتائج الدراسة تأثير استخدام التمرينات العلاجية مع التوجيه والإرشاد القوامي في علاج حالات الانحناء الجانبي عن الفتيات من سن ٩ - ١٢ سنة مما يتيح القدرة على تطبيق هذا البرنامج على فتيات بعدد أكبر مما قد يساهم في التخلص من مشكلات وآلام الإصابة بهذا الانحراف القوامي.

كما أن استخدام برنامج التمرينات العلاجية يصاحبه ويليه برنامج التوجيه والإرشاد القوامي يؤهل لعدم تعرض الفتيات للإصابة بالانحناء مرة أخرى وقد تكون خطوة لمزيد من الدراسات الأخرى في هذا المجال لإجراء دراسة أخرى للوقاية ولعلاج انحرافات قوامية أخرى .

رابعا : أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على : -

١- تأثير التمرينات العلاجية على تحسين الصفات البدنية المختارة وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات

من سن ٩ - ١٢ سنة (عينة البحث) .

٢- تأثير التمرينات العلاجية مع التوجيه والإرشاد القوامي على تحسين الصفات البدنية المختارة وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات من ٩ - ١٢ سنة (عينة البحث)

٣- الفرق بين استخدام التمرينات العلاجية واستخدامها بإضافة التوجيه والإرشاد القوامي على كل من تحسن الصفات البدنية ؛ وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

خامسا : فروض البحث

١- يوتر استخدام التمرينات العلاجية إيجابيا في تحسين الصفات البدنية وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

٢- يوتر استخدام التمرينات العلاجية مع التوجيه والإرشاد القوامي إيجابيا في تحسين الصفات البدنية وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

٣- توجد فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة التمرينات مع التوجيه والإرشاد القوامي عن مجموعة التمرينات فقط في مستوى الصفات البدنية ؛ وفي معدل علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

سادسا : بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

١] التمرينات العلاجية Treatment Exercises :

هي عبارة عن حركات مبنية على الأسس الفسيولوجية والتشريحية وتوصف بهذا الاسم لكي تعيد الجسم إلى حالته الطبيعية أو إلى وضع يشابه حالته الطبيعية السابقة (١٣ ، ٨٤) .

[٢] المرونة Flexibility :

يعرف محمد صبحي حسانين وكسرى معاني (١٩٩٨) نقلاً عن هاري HARRE المرونة بأنها :

قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع (٢٦ : ١٦٣).

ويعرفها محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) نقلاً عن كيورتن CURETON بكونها : إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الحركي الكامل (٢٥ : ٢٤٣)

[٣] القوة العضلية العظمى Mex. Unum Masahs Straight يعرفها بارو BARROW (١٩٨٤) بأنها : قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة (٣٨ : ٥٦).

[٤] القوام :

هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسغ القدم إلى مفصل الركبة إلى مفصل الفخذ إلى مفصل الكتف حتى الأذن وأي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافاً (١٢ : ٣٣).

[٥] الانحراف القوامي :

هو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو أجزاء منه وانحرافه في الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً. (٢٨ : ١٦٦)

[٦] تحذب زيادة الظهر Rawendsholdar :

وهي : عبارة عن زيادة غير عادية في انحناء المنطقة الظهرية. (٢٨ : ١٦٦)

[٧] نقص تحذب الظهر :

هي: نقص في تحذب المنطقة الظهرية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي. (٢٨ : ١٦٦)

٨] تعريف النغمة العضلية :

هي عبارة عن انقباض وانبساط بدرجة بسيطة في العضلات الإرادية بصفة دائمة وباستمرار وبالتناوب حتى في وقت الراحة والنوم .

٩] الانحناء الجانبي Scoliosis :

وهو: التواء جانبي في العمود الفقري نتيجة لزيادة وقوة العضلات على أحد جانبيه عن عضلات الجانب الآخر مما يخل بالتوازن العضلي ويؤثر الشد على العمود الفقري من جانب واحد (٢٨ : ١٦٦)

١٠] الأشعة تحت الحمراء : Infrared

هي: عبارة عن أشعة ذات موجات طويلة تستطيع اختراق أنسجة الجسم لمسافة قصيرة ولها تأثير حراري يشعر به المصاب لنفاذها داخل الأنسجة. (٤٧ : ١٢٤)

١١] التوجيه :

هو إمكانية استفادة الفرد من إمكانياته واستعداداته وميوله وإمكانيات بيئية ليتقدم بنفسه وبمستواه ويحقق أهدافه (١٧ : ٩٧)