

قائمة المرفقات

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	نماذج لبعض التشوهات الشائعة .	٢١
٢	التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث المختارة .	٥٠
٣	نسب الانحرافات القوامية لدى مدرسة النور والأمل بالغربية .	٥٣
٤	النسبة المئوية لرأى الخبراء فى مناسبة التمرينات العلاجية المقترحة (محتوى البرنامج العلاجي).	٥٤
٥	النسبة المئوية لرأى الخبراء فى درجة أهمية التمرينات (محتوى البرنامج العلاجي) .	٥٦
٦	التخطيط الكلى للبرنامج العلاجي .	٥٧
٧	تقسيم البرنامج وفقاً لشدة الأحمال التدريبية .	٥٧
٨	توزيع الأحمال على مدار البرنامج أسبوعياً .	٥٨
٩	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبى ذو الحمل المتوسط .	٥٨
١٠	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبى ذو الحمل العالى .	٥٩
١١	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبى ذو الحمل الأقصى .	٥٩
١٢	توزيع زمن الوحدة على أجزائها خلال درجات الأحمال المختلفة .	٦٠
١٣	النسبة المئوية لرأى الخبراء حول المحاور الرئيسية للتوعية القوامية .	٦٣
١٤	معاملات الصعوبة لمفردات الاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٤
١٥	معاملات التميز لمفردات الاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٥
١٦	معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٦
١٧	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ للاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٧
١٨	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٧
١٩	الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام للاختبار المعرفى للمعارف القوامية .	٦٨
٢٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدرجات الاختبار المعرفى .	٧٢
٢١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لانحراف استدارة الكتفين .	٧٢
٢٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لانحراف سقوط الرأس .	٧٣
٢٣	النسبة المئوية فى تغير القياسات البعيدة عن القبلى لعينة البحث فى المتغيرات المختارة .	٧٣

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	مجموعة عضلات العنق .	٢٦
٢	العضلات السطحية والغائرة للظهر .	٢٨
٣	عضلات الكتف والصدر والرقبة .	٢٩
٤	الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء .	٣٣
٥	توزيع الحمل خلال البرنامج .	٥٧
٦	توزيع حمل التدريب فى الأسبوع ذو الحمل المتوسط .	٦٠
٧	توزيع حمل التدريب فى الأسبوع ذو الحمل العالى .	٦١
٨	توزيع حمل التدريب فى الأسبوع ذو الحمل الأقصى .	٦١

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	استمارة تحديد نسب الانحرافات القوامية لدى عينة البحث .
٢	استمارة استبيان لتحديد مواصفات تطبيق البرنامج العلاجي لسقوط الرأس واستدارة الكتفين ومدى مناسبة التمرينات لعلاج هذه الانحرافات .
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهمية التمرينات العلاجية لانحراف سقوط الرأس واستدارة الكتفين .
٤	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المواصفات والمحاور الأساسية للتوعية القوامية للمعاقين بصرياً.
٥	الاختبار المعرفى للمعارف القوامية للمعاقين بصرياً .
٦	الاختبار المعرفى للمعارف القوامية لتلميذات المرحلة الإعدادية عن د/ إقبال رسمى محمد .
٧	طريقة القياس للانحرافات القوامية باستخدام اختبار شاشة القوام .
٨	قائمة بأسماء الخبراء الذين أبدوا برأيهم على استمارات الاستبيان .
٩	استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الخاصة بانحراف سقوط الرأس واستدارة الكتفين والمعارف القوامية لدى العينة .
١٠	الوحدات التدريبية التى تم استخدامها فى البرنامج العلاجي التوعية القوامية .
١١	نماذج لبعض القياسات والتدريبات المستخدمة فى البرنامج العلاجي والتوعية القوامية .
١٢	برنامج التوعية القوامية الذى تم تصميمه لعينة البحث .
١٣	خطاب من كلية التربية الرياضية بطنطا إلى مدرسة النور والأمل بالغربية .