

قائمة المراجع

- أولاً : مراجع باللغة العربية.**
- ثانياً : مراجع باللغة الأجنبية.**
- ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).**

قائمة المراجع :

أولاً : مراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز : التشوهات القوامية لدى لاعبي السلاح بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
٢. احمد خاطر على البيك : القياس في المجال الرياضي . دار الكتاب الحديث ، الإسكندرية ، ط١٩٩٦ ، ٤م .
٣. أحمد محمد سيد أحمد : اثر برنامج تمرينات مقترح لتأهيل عضلات الظهر بعد استئصال الغضروف القطني كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة السويس ، ١٩٩٦ م .
٤. أسامة احمد إسماعيل : برنامج علاجي مقترح لتقويم الانحرافات العمود الفقري للاعبين رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
٥. أسامة رياض عوني : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
٦. اكتشاف السباحة التوقيعية : أصدرها الاتحاد المصري للسباحة بطولة البحر الأبيض المتوسط ، سبتمبر ١٩٩٥ م .
٧. الاتحاد المصري للسباحة : السباحة التوقيعية في مصر ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
٨. ثناء عبد الباقي حسنين : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ ، ١٩٩٢ م .
٩. ثناء عبد الحليم نصر الجميل : دراسة تغيرات انحناءات العمود الفقري لسباحات الفراشة والظهر ، ١٩٨٩ م .
١٠. جمال عبد الحليم نصر الجميل : تأثير ممارسة السباحة علي انحناءات العمود الفقري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعو المنيا ، ١٩٩٠ م .

١١. **حسن محمد النواصرة** : دراسة ميدانية للتعرف على بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٧٧م
١٢. **حكمت عبد الكريم فرحات** : تشريح جسم الإنسان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ط ٣ ، ١٩٩٢م .
١٣. **حياة عياد روفيا نيل** ، **صفاء الدين الخربوطلى** : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى . منشأة المعارف ، الإسكندرية . ١٩٩٥م .
١٤. **ريحاب حسن محمود** : تأثير برنامج علاجى حركى مقترح على بعض الصفات البدنية وعلاقتها بانحراف العمود الفقرى للمعاقين ذهبيا ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
١٥. **سامي محمد الشربيني** ، **منتصر إبراهيم طرفة** : دراسة مقارنة لزوايا انحناءات العمود الفقري للسباحين وبعض لاعبي المنازلات والألعاب المختلفة ، بحث منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
١٦. **سرور أسعد منصور** : القوام عيوبه تشوهات ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه ، دار المعارف ، ١٩٨٥م .
١٧. **سماج عطية عبد الرازق** : الانحرافات القوامية المصاحبة لممارسة الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠م .
١٨. **شفيق عبد مالك** : مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء المطبوعة التجارية الحديثة ، ط ٦ ، ١٩٩٦م
١٩. **طلحة حسام الدين وآخرون** : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٢٠. **عباس عبد الفتاح الرمل** ، **زينب عبد الحليم خلفية** ، **على محمد زكى** : تربية القوام ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م .

٢١. **عبد الرحمن عبد الحميد زهران** : مبادئ التشريح الوظيفي ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ م .
٢٢. **عبد العزيز السرطاوى** ، : الأعاقات الجسمية والصحية، مكتبة الفلاح للنشر .
- جميل السامدى**
٢٣. **عديلة أحمد طلب** ، : المنهج فى السباحة ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- كوثر محمد كمال الدين**
٢٤. **عزة عريان عزيز** : تأثير التدليك التدرىبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الأداء المهارى للاعبات السباحة التوقيعية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
٢٥. **عزّه رجب احمد** : برنامج تمرينات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقري لدى طالبات المرحلة الثانوية الصناعية ، ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٢٦. **فاطمة محمد جاد** : تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية علي انحراف الانحناء الجانبي وزيادة التقعر القطني للعمود الفقري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية من ٩ - ١١ سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٢٧. **فاطمة محمد مصباح** : تغيرات شكل العمود الفقري للسباحين (دراسة تتبعية للسباحين) دراسة تتبعية لسباحي الصدر) ، مجلة البحوث التربوية الشاملة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
٢٨. **مجدي محمد نصر الدين عفيفي** : تأثير برنامج للتمرينات والوعى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٩ م .

٢٩. **محسن ياسين الدروي** : الحالة القوامية للاعبى الجمباز للناشئين فى جمهورية مصر العربية / بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
٣٠. **محسن ياسين الدروي** : دراسة ميدانية عن بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨٣ م
٣١. **محمد رفعت** : ألام الرقبة والظهر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م
٣٢. **محمد شطا وحياء عياد** : تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، الهيئة العامة للكتاب ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
٣٣. **محمد صبحى حسانين** : القياس والتقويم فى التربية الرياضية، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى، ١٩٨٩ م
٣٤. **محمد صبحى حسانين** : تقويم القوام وأنماط جسم المتخلفين عقليا، المجلد السادس، العدد الأول ، مجلة دراسات وبحوث ابريل، ١٩٨٣ م .
٣٥. **محمد صبحى حسانين** ، **محمد عبد السلام راغب** : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ م .
٣٦. **محمد عادل رشدى** ، **محمد جابر بريق** : ميكانيكية أصابة العمود الفقرى ، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٧ م
٣٧. **محمد فتحي هندي** : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩١ م .
٣٨. **محمد قـدري بكـرى** : التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٣٩. **محمد محمود زياده** : التقعر القطنى وعلاقته بزاوية ميل الحوض والنشاط الكهربائى للعضلات العاملة عليه لدى بعض الرياضيين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .

- ٤٠ . **محمد وجيه سكر** : التشوهات القوامية للاعبى الدرجة اولى فى كرة القدم بجمهورية مصر العربية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م
- ٤١ . **مختار سالم** : إصابات الملاعب ، دار المزيخ للنشر الرياضى ، ١٩٨٧م .
- ٤٢ . **مهاسيد مطر** : دراسة بعض الخصائص المورفولوجية والفسىولوجية المميزة للاعبات السباحة التوقيعية بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٤٣ . **نادية محمد شوشة** : السباحة التوقيعية،المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٨م
- ٤٤ . **نادية محمد شوشة** : الإصابات الرياضية لدى لاعبي السباحة التوقيعية ، منشور فى المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد الرابع والثلاثون كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، أغسطس ٢٠٠٠م
- ٤٥ . **نادية محمد شوشة** : فاعلية التدريب بالإثقال على تنمية القوة العضلية الخاصة والتكوين الجسمى ومستوى الأداء لدى لاعبات السباحة التوقيعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م .
- ٤٦ . **نادية محمد شوشة** : مقارنة بين لاعبات السباحة التوقيعية وسباحات المسافات القصيرة فى بعض عناصر اللياقة البدنية وسمات شخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م .
- ٤٧ . **ناهد احمد عبد الرحيم** : التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، ٢٠٠٣م .

- ٤٨ . **ناهيد احمد عبد الرحيم** : أثر برنامج تدريبات مقترح لعلاج بعض انحرافات العمود الفقري على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٤٩ . **نجلاء إبراهيم جبر** : دراسة بعض الانحرافات للعمود الفقري من سن ٦ - ٩ سنوات بمحافظة بور سعيد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة السويس ، ١٩٩٣ م .
- ٥٠ . **نجيب المستكاوي** : الموسوعة الرياضية ، الجزء الثاني مركز الاهرام للترجمة والنشر ، ط ١ ، ١٩٩١ م
- ٥١ . **نزار الـذـين** : الموسوعة الرياضية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- ٥٢ . **هالة محمد ملك** : الأغراض النفس جسمية للاعبات السباحة التوقعية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلد ٧ ، العدد (٢-٣) ، ١٩٩٥ م .
- ٥٣ . **وفاء عادل الصفي** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على كافة العمل اللاهوائي للاعبات السباحة التوقعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥٤ . **وفيقية مصطفى سالم** : الرياضات المائية أهدافها ، طرق تدريسها ، أسس تدريبها ، أساليب تقويمها ، دار النشر ، منشأ المعرفة بالإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

ثانياً : مراجع باللغة الأجنبية:

55. *Bjarsteroem R.,* : Contrnal of vetifation in elite synchronized sarimmers Journal of applies physiology , *Ischoene .R.,* Bethedam Md , 1987 .
56. *Dalichuau ,* : Die mortorischen Afoderungen im *Scheele ,* leistungrudern unf ihre bedeutung fuer die

- Buhlmann* : entwicklung der wirbelsaeulenform ,
9conditions mortices necessaries en aviron
de competition et leur importance dans le
developpement de la forme de la colonne
vertebrale) , leistungssport (Muenster) , 32
. (2) , Mar 2002 . 29-33 , total no .of pages :
5,2002 .
57. *Danial* : Principles and methods of adapted physical
,D.Arnhent education, second edition saint louin ,1973
58. *Davies , D., and* : In Grays anatomy descriptive and applied ,
davies , F. 3rd , ed . Longman Green oco ., London ,
1975 .
59. *Dolata ,* : Wplyw Sportu plywackiego na
Lubkowska , keztaltowanie sie prednio – tylneh krywizn
Kruk kregoslupa (Effect of swimming on
formation of the front –back curvatures of
spinal column),Wychowanie –fizyczne –i-
sport –(Warsaw) 40 92) , 1996 . 31-41, Total
no Pages : 11,1996 .
60. *Fina ,* : Fedration international de nation Amateur ,
walnut , cincinati OH U.S.A 1996.
61. *Gemma , K.E* : Rates of elite synchronized swimmers,
,wells ,C.L. America college the phgician sports
,Heart medicine,vol : 15,No. 10. 1989.
62. *Harrelson, G.L.* : Physiological Factors of Rehabilitation : in
Andrews J. R. and Harrleson J. L. (Editors),
Physical Rehabilitation of the Injuries
Athlete, W. B. Saunders Co., Philadelphia,
1991.
63. *Jennifer* : G , synchronized swimming a complete
Guide, V.S.A May 1986 .

64. *Krusen* : Kottdk physical ome dicine and rehabition ,
W – bsamd nars , lond on1981 .
65. *Ole Gw .,* : Physiological characteristics of elite
synchronized swimmers , an Japple sports
Co, 1980.
66. *Parrot , D.W.* : Structural and – Functional natomt – for
studens and teacher of physical education ,
third Edition , Butter & tanner ltd ., London
1977 .
67. *Perrot, W.* : Anatomy forstudents and Teachers for
physicat Education , London 1972.
68. *Toffat R.,* : Body composition of synchronized
swimmers , an Japple S ports ci, 1980.
69. *Yamoura , zushi* : Physiological properties of synchronized
Takata , ishiko swimming swimmers and the nature of the
, matsui relation by the development of results ,1999 .
70. *Zatsiorsty .v,* kinemantics of humanman motion I st. ed,
human kinetics ,I ne, 1998.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

71. <http://WWW.hgsa.com\professionals\icd\ylw.html>.3-
12003.ctraction intermittent.

72. Synchronized swimming terms explaineds . htm

73. Dossier . stechn igus F.F.N natation sychronize .Stras bourg .
Euro, 1987 .

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث .
- مرفق (٢) : صور الأوضاع الأساسية للجسم فى السباحة التوقيعية
- مرفق (٣) : الخطابات الإدارية .

مرفق (1)

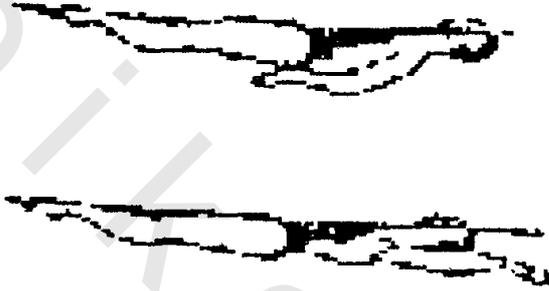
استمارة لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث

مرفق (٢)

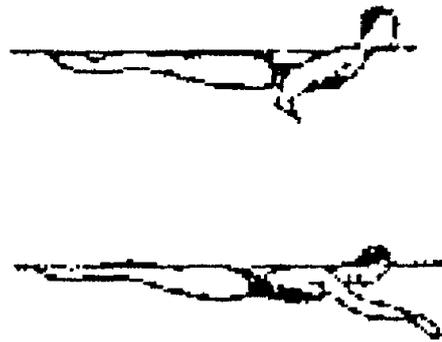
صور الأوضاع الأساسية للجسم فى السباحة
التوقيعية

١- الوضع المستقيم Layout Position

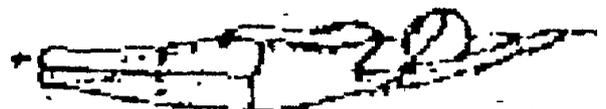
أ- وضع الطفو الخلفى المستقيم Back Layout Position



ب- وضع الطفو الأمامى المستقيم Front Layout Position



ج- وضع الطفو الجانبي Side layout position



٢- الوضع المتكور Tuck Position :

ينقسم إلى وضعين :

أ- وضع الالتصاق المتكور الشطحي tuck position surface .



ب- وضع الالتصاق المتكور القلوب tuck position inverted



٣- الوضع المنحني pike position :

وفى هذا الوضع ممكن أن تتخذ اللاعبة وضعين وهما :

أ- الوضع المنحني الأمامى Front pike position :



ب- الوضع المثنى Back pike position :

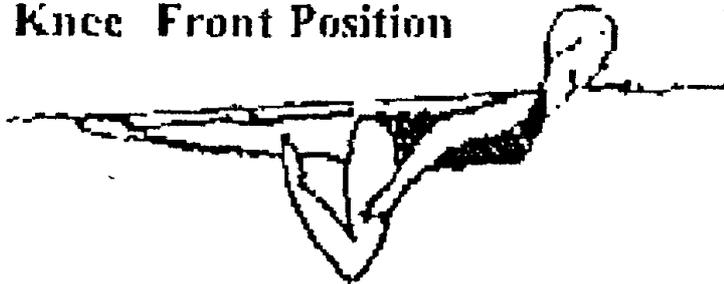


٤ - وضع النصف القرفصاء Bent knee :

ممکن أن تتخذ اللاعب أوضاع لوضع النصف القرفصاء وهي :

أ- وضع نصف قرفصاء أمامي Bent knee front position .

Bent Knee Front Position



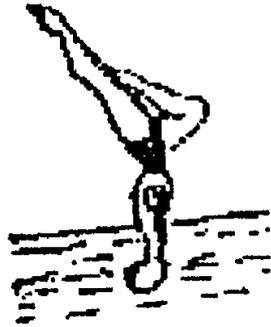
ب- وضع نصف قرفصاء خلفي Bent knee back position .



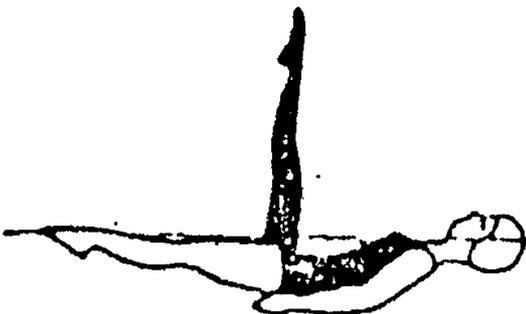
ج- وضع نصف قرفصاء رأس .Bent knee vertical position



د- وضع نصف قرفصاء المقوس السطحي .Bent knee arched position

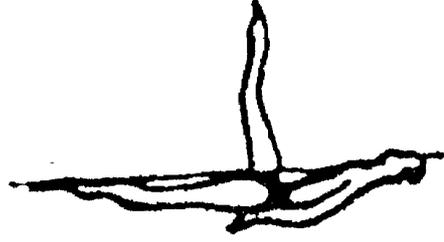


ه- وضع بالية الرجلين :Balletleg position

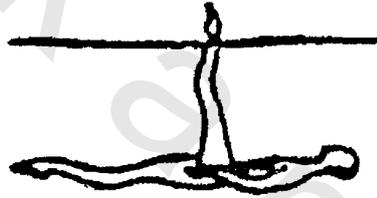


هناك أربع أوضاع لبالية الرجل مشتقة من الطفو النصفى بفرد الرجل وهى :

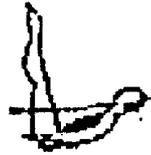
١- وضع الرجلين الفردى "السطحى" Surface "Ballerley position"



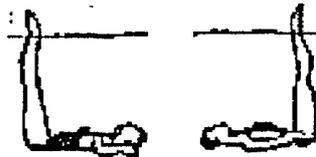
ب- وضع بالية الرجلين الفردى "المغمور" Ballerley submerged position :



ج- وضع بالية الرجلين الزوجى "السطحى" Ballerley Doublesur face position



د- وضع بالية الزوجى "المغمور" Ballerleg double submerged position :



٦- وضع طائر الفلامنجو Flaming position :

وهناك وضعين لطائر الفلامنجو هما :

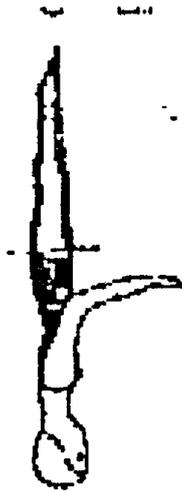
١- وضع طائر الفلامنجو "السطحي" Flaming position :



٢- وضع طائر الفلامنجو "المغمور" Flamingo submerged :



٣- الوضع الرأس Verical position :



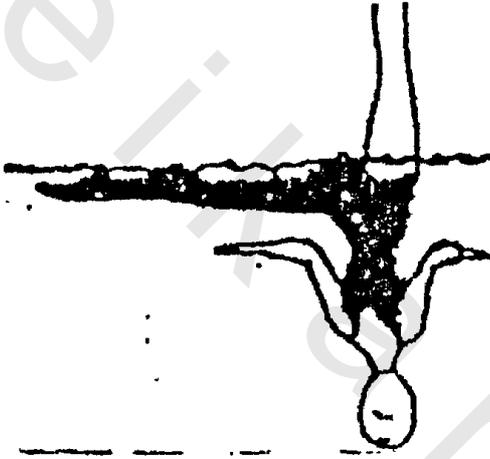
٤- وضع الرافعة Crane position :

وضعين لرفع الدافعة هما :

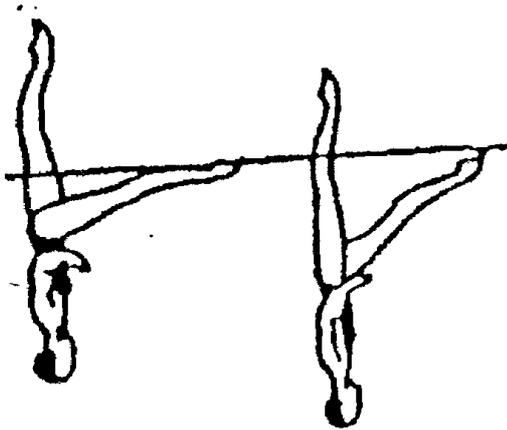
أ- وضع الدافعة الأمامي Front crane position



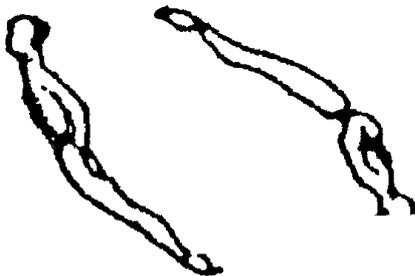
ب- وضع الدافعة الجانب Side crane position



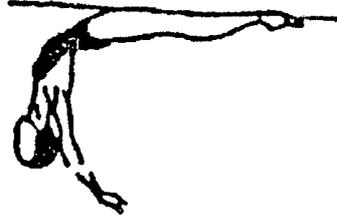
٩- وضع ذيل السمكة Fishtail position



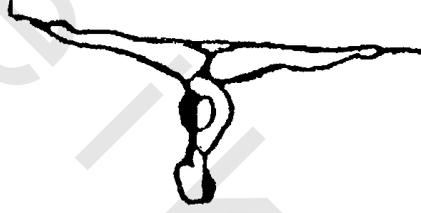
١٠- وضع قوس الدرفيل Dolphin arch position



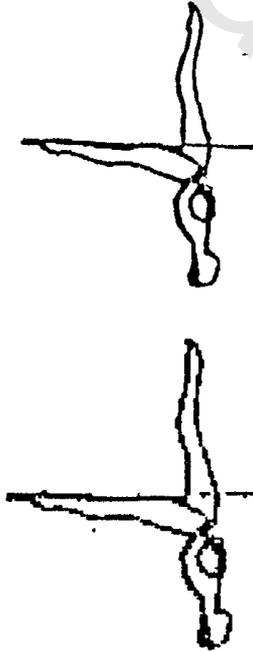
١١- وضع القوس السطحي Surface arch position :



١٢- وضع الانقسام "الانشقاق" Split position :



١٣- وضع الفارس Knight Position :



١٤- وضع الفارس المتغير Knight Variet Position :



مرفق (٣)

الخطابات الإدارية

obeyikahadi.com



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ / مدير إدارة النادي الاهلى بمدينة الجزيرة ومدينة نصر

تحية طيبة ... وبمسند ...

نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :-

لطالبية / أسماء حامد السيد سلامة

- مقيدة بمرحلة الماجستير فى التربية الرياضية قسم علوم محسنة فى العام الجامعى ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م
بمسحلة موضوع بحث بعنوان :

"أثر ممارسة الجباجة التوقيعية على زوايا العمود الفقري"

- برجسائه التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحثنة لدى سيادتكم لكي تتمكن من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع

مرسل لسيادتكم للعلم والتكريم بمعمل السلازم ...

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / محمد سعيد زغللول

رئيس القسم

الدراسات العليا





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
مكتب عميد الكلية

السيد الاسناذ / مدير إدارة نادى الزهور بمدينة نصر

تحية طيبة ... ويعسى ...

نتشرف بأن نراسى سيادتك بأن :-

الطالبة / أسماء حامد السيد سلامة

- مقدمة بمرحلة الماجستير فى التربية الرياضية قسم علوم محسنة فى العام الجامعى ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م
بمسجلة موضوع بحث بعنوان :

"أثر ممارسة السباحة الترفيهية على زوايا العمود الفقرى"

- برجسأء التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحثة لدى سيادتك لكى نتمكن من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع.

مرسى لسيادتك للعلم والتكرم بعمل السلازم ...

وتفضلوا سيادتك بقبول فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

د. أ. د. محمد سعد زقلسول

رئيس القسم

الدراسات العليا





جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية . بالهرم
جامعة حلوان

تحية طيبة . . . وبعد ..

نشرفنا بأن نواصي سيادتكم بأن :-

الطالبة / أسماء حامد السيد سلامة

- مفيدة بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية قسم علوم محسنة في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م
ومسجلة بموضوع بحث بعنوان :

"أثر ممارسة الميخاحة التوقعية على زوايا العمود الفقري"

- برجسما التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحثة لدى سيادتكم لكي تتمكن من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع.

- كما نرجو التكرم من سيادتكم بتسهيل حصولها على جهاز الجونوميتر لمساعدتها في إجراء البحث.

مرسل لسيادتكم للعلم والتكريم بعميل السلام ..

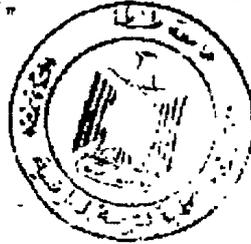
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ..

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

"أ.د. محمد سعد زقلسبول"

رئيس القسم
سهر إمام

الدراسات العليا





جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ / مدير ادارة نادى الشمس

بمدينة نصر

تحية طيبة ... وبعد ...

نشرف بأن نواهي سيادتكم بأن :-

الطالب/ أسماء حامد السيد سلامة

. عميدة بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية مواد صحية في العام الجامعي ٢٠٠٥/٦ - ٢٠٠٦ .

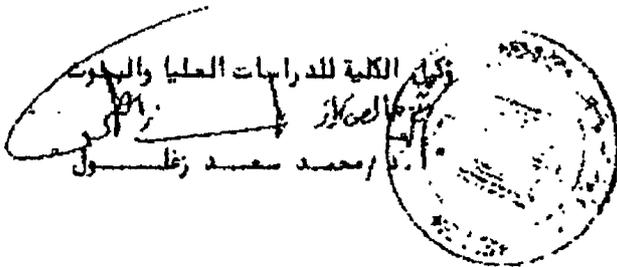
- وسجلة بوضع بحث بعنوان :

"أشهر مسابقات السباحة التوفيقية على زوايا العمود القوسى".

- برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة لدى سيادتكم لكي تتمكن من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع .

مرسل لسيادتكم للعلم والتكريم بعمل السلام ...

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ...



رئيس القسم
سيد السيد

الدراسات العليا

٢٠٠٥

ملخصات البحث

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

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :

إن هناك أنشطة رياضية ذات طبيعة خاصة، وتحميل زائد علي الفقرات تؤدي إلى إصابة العمود الفقري مثل رفع الأثقال والمصارعة، والهبوط في الوثب العالي والزانة، بالإضافة إلى تدريبات الأثقال في الألعاب المختلفة، والتدريبات التي تعتمد علي الانقباض العنيف والمد الزائد للفقرات مثل سباحة الصدر والفراشة وبعض حركات الجمباز التي قد تؤدي إلى ظهور آلام في المنطقة القطنية وبعض الانحرافات القوامية في العمود الفقري ومنطقة الحوض وعلي ذلك فقد يحدث لممارسي السباحة التوقيعية بعض التغيرات في انحناءات العمود الفقري نتيجة لتكرار الأداء علي جانب دون الآخر

نظرا لطبيعة الرياضات والألعاب المختلفة، واختلاف طرق الأداء، ونوعية الوسط الممارس فيه الرياضة واختلاف العمل العضلي والعصبي خاصة العضلات العاملة علي العمود الفقري في المناطق المختلفة، بالإضافة إلى مدة الممارسة قد يكون لها تأثير علي شكل ودرجة الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري خاصة الانحناءات الأمامية والخلفية (التحذب الظهرى والتقعر القطني).

وأن العضلات المتصلة بالعمود الفقري لها أثر أكبر في زيادة انحناءاته أو نقصها ، فإذا ضعفت هذه العضلات اختل التوازن ويتغير شكل الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري فتنشأ الانحرافات كزيادة تحذب الظهر المسطح .

و يتوقف اعتدال القامة وتناسق جميع أجزاء الجسم على صحة وسلامة العمود الفقري وصحة عمل وتوازن العضلات المتصلة به فالوضع الخاطئ لفترة طويلة يصاحبه تغيرات في العضلات والجهاز الرابط ، وتقل حركة العمود الفقري ، ويحدث تغير في شكل وبناء جسم العمود الفقري كذلك الغضاريف .

إن ممارسة الرياضة بصفه عامه ومن ضمنها السباحة التوقيعية قد تؤدي إلى بعض التغيرات البنائية في الجسم نتيجة التركيز علي جانب دون الآخر أو على مجموعات عضلية دون غيرها .

ومن خلال ملاحظة الباحثة فى مجال الرياضات المائية رأت أن هناك تغيرات فى زوايا العمود الفقرى بين السباحات الممارسات للسباحة التوقيعية لذا رأت الباحثة التعرف على زوايا العمود الفقرى للاعبات السباحة التوقيعية

هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على أثر ممارسة السباحة التوقيعية على زوايا العمود الفقرى للمراحل السنوية المختلفة.

تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مساقط العمود الفقرى للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين زوايا العمود الفقرى للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أطوال العمود الفقرى للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبة الطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات السباحة التوقيعية من أندية (الزهور - الاهلي - هليوبوليس - الشمس) والمسجلات بالاتحاد المصري للسباحة عام ٢٠٠٧م ، وقد بلغ عددهن ٥٥ لاعبة ، والاتحاد وافق على تطبيق إجراءات البحث ، (٥٥) طالبة من مدارس بالقاهرة غير ممارسات للأنشطة الرياضية.

أدوات ووسائل جمع البيانات .

الأدوات والأجهزة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر والوزن مقدرًا بالكيلو جرام .
- جهاز الشريط المعدني The lead tape
- منقلة .
- لوحة ورقية .
- استمارة لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥) لاعبات مسحوبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض .

- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .
- إعداد وتجهيز مكان التجربة .
- التعرف على العوائق والمشكلات .
- تدريب مساعدات لإجراء عملية القياس .

تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

تم توحيد أدوات القياس المستخدمة في القياس (القبلي والبعدي) اتباع الباحث الشروط التي يجب اتباعها عند القياس وهي :

- ١ . المعرفة التامة بالنقاط التشريحية لإمكان القياس .
- ٢ . الإلمام بطريقة استخدام الأجهزة وكيفية صيانتها .
- ٣ . توحيد ظروف القياس لجميع اللاعبين من حيث الزمن ودرجة الحرارة .
- ٤ . أن يتم القياس واللاعب مرتدي ملابس خفيفة (مايوو بحر - شورت) .

5. تسجيل كل البيانات بدقة مع تحديد التاريخ الذي أجرى فيه الاختبار .

بعد التأكد من تجانس عينتي البحث (الممارسات) أو (غير الممارسات) قامت الباحثة بأخذ القياسات الخاصة بزوايا وأطوال العمود الفقري :

حيث تم الآتي :

من وضع الوقوف معتدلا حيث تكون اللاعبة في وضع معتدل تماما والنظر للإمام قامت الباحثة بالتعاون مع الأيدي المساعدة بإجراء القياس بتثبيت الشريط الراسي حتي نهاية المنطقة العجزية والعصيصة وذلك بالضغط علي الشريط المعدني ليأخذ شكل العمود الفقري ويكرر لتأكد من القياس ثم ينقل الشريط على لوحة بيضاء بنفس الرسم ويتم حساب زاوية العمود الفقري ومساقطها وأطواله وذلك الفترة من // ٢٠٠٨ إلى // ٢٠٠٨ مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها للممارسات وغير الممارسات .

المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق ما يلي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبارات لايجاد الفروق .
- الوسيط .
- التقاطح .
- معامل الالتواء .

الاستخلاصات والتوصيات

استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج تستخلص الباحثة الآتي:

- (١) سجل قياس المسقط العنقي للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٧٣) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٢) سجل المسقط الظهرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٧٧) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٠٤) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٣) سجل قياس المسقط القطنى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٧٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٣,١٩) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٤) سجل للزاوية العنقية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٦,٣١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٨,٠٢) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٥) سجل للزاوية الظهرية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٢٠) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٥,١٦) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٦) سجل للزاوية القطنية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٤,٤٩) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٧) سجل الطول الحقيقى للعمود الفقرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٢٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٨٤) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٨) سجل الطول العمودى للعمود الفقرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (١,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٩) عدم وجود ارتباط مابين كل من المتغيرات التالية المسقط العنقى والطول العمودى ، والمسقط العنقى و الطول الحقيقى ، و المسقط الظهرى و الطول العمودى ، المسقط الظهرى و الطول الحقيقى ، و المسقط القطنى و الطول العمودى ، و المسقط القطنى و الطول الحقيقى ، و الزاوية العنقية و الطول العمودى ، و الزاوية العنقية و الطول الحقيقى ، و الزاوية الظهرية و الطول العمودى ، و الزاوية الظهرية و الطول الحقيقى ، و الزاوية القطنية و الطول العمودى ، و الزاوية القطنية و الطول الحقيقى لدى الأفراد عينة البحث من الممارسين للسباحة التوقيعية .

توصيات البحث :

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- (١) مراعاة إعطاء تمارينات تعويضية بعد التدريبات الأساسية للاعبات السباحة التوقيعية.
- (٢) وضع برامج تعويضية تعطى للاعبات لتعديل التغيرات العمود الناتجة عن ممارسة .
- (٣) توفير الأجهزة والأدوات تساعد على معرفة التغيرات التى تحدث فى الجسم وخاصة فى العمود الفقرى نتيجة الممارسة .
- (٤) إجراء مزيد من الدراسات على المراحل السنوية المختلفة للتعرف على أهم المشاكل التى تؤثر على جسم الممارسات للسباحة التوقيعية نتيجة للممارسة وكيفية مواجهتها .
- (٥) استخدام التدريب المتقاطع الذى يتم فيه ممارسة أنشطة متعددة مع النشاط الممارس لتحقيق التوازن العضلى بما يسمح بالحد من التشوهات .
- (٦) إجراء مزيد من الدراسات باستخدام طرق قياس أكثر دقة لدراسة التشوهات أن وجدت وأسبابها الحقيقية من خلال تتبع الممارسين للعبة للمراحل السنوية المختلفة .

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث : أثر ممارسة السباحة التوقيعية على زوايا العمود الفقري

مقدم من الباحثة أسماء حامد السيد سلامة

يهدف هذا البحث للتعرف على أثر ممارسة السباحة التوقيعية على زوايا العمود الفقري للمراحل السنية المختلفة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات السباحة التوقيعية من أندية (الزهور - الاهلي - هليوبوليس - الشمس) والمسجلات بالاتحاد المصري للسباحة عام ٢٠٠٧م ، وقد بلغ عددهن ٥٥ لاعبة .

أهم النتائج :

- (١) سجل قياس المسقط العنقي للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٧٣) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٢) سجل المسقط الظهرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٧٧) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٠٤) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٣) سجل قياس المسقط القطني للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٧٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٣,١٩) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٤) سجل للزاوية العنقية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٦,٣١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٨,٠٢) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٥) سجل للزاوية الظهرية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٢٠) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٥,١٦) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٦) سجل للزاوية القطنية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٤,٤٩) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٧) سجل الطول الحقيقي للعمود الفقري للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٢٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٨٤) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .
- (٨) سجل الطول العمودي للعمود الفقري للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (١,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) لصالح ممارسي السباحة التوقيعية .

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Health Science*



***Effect of Practising Synchronized Swimming
On The Angles of The Spinal Column***

Presented by the researcher:

Asmaa Hamed El-Sayed Salama

*Among the requirements of getting a master degree
(MD) in physical education:*

Under Supervision of:

Prof. Dr.

Magdy Mahmoud Wakwak

**Professor of Sports Injuries and
Rehabilitation /Dept. of Sports Health
Sciences/Faculty of Physical Education
Tanta University**

Prof. Dr.

Howayda Aly El-Saadany

**Professor of Swimming training /Dept.
of Sports Training /Faculty of
Physical Education
Tanta University**

1429 H.-2009A.D

Research Summary in English

Introduction and Research Problem:

There are certain activities of a special nature that includes an excessive load on the vertebrae that leads to injury of the spinal column such as weight lifting and wrestling ,going down in high jump and javelin in addition to weight exercises in different sports and kinds of exercises that depend on violent systole and excessive stretching of the vertebrae such as chest and butterfly swimming and some gymnastics movements which can lead to having pains in the lumbar area and some postural deviations in the spinal column and pelvic area ;thereby, those who practise synchronized swimming can go through some changes in the curvatures of spinal column as a result of repeating performance on one side and not the other.

Taking into consideration the nature of different sports and games ,the difference of methods of performance ,kind of (place) in which the sport is practised in addition to the difference between muscular and neurological work especially those muscles working on the spinal column in different areas .Also, the period spent in practice can have an effect on the shape and degree of the normal curvatures of the spinal column especially the front and back ones (back kyphosis and lumbar concavity).

Also,the muscles connected to the spinal column have the greatest effect on increasing its curvatures or decreasing them ; thus, if these muscles became weak , balance is disturbed and the shape of natural curvatures of the spinal column is changed and consequently deviations appear such as the increase in flat back kyphosis.

And stature moderation along with coordination of of all the body organs depends on how healthy and safe the spinal column is ,in

addition to the healthiness ,working ability and balance of the muscles connected to it as a consistent wrong position is accompanied by changes in the muscles and their connecting system , movement of the spinal column is decreased and there is a change in the shape and building of the body of spinal column along with the cartilages.

Thereby, practising sport in general ,including synchronized swimming can lead to some positive changes in the body as a result of concentrating on one side and neglecting the other or on a specific muscular group.

Through the researcher's observation in the field of water sports, she noticed that there were changes in the spinal column angles among the female swimmers practising synchronized swimming ,so,the researcher wanted to check the angles of spinal column of the females practising synchronized swimming.

Research Objective:

_This research aims at identifying the effect of practising synchronized swimming on the spinal column angles of the different age stages.

Research Inquiries:

-Are there statistically significant differences among the projections of spinal column of the females practicing or not practicing synchronized swimming?

- Are there statistically significant differences among the angles of spinal column of the females practicing or not practicing synchronized swimming?

- Are there statistically significant differences among the heights of spinal column of the females practicing or not practicing synchronized swimming?

Research Procedures:

Research Method:

The researcher used the descriptive method as it suits the nature of this research.

Research Community and Sample:

Research community was chosen in the purposive way from the females practicing synchronized swimming from the clubs of (El-Zohour/El-Ahly/Hilioplis/El-Shams) who are registered in the Egyptian Union of Swimming in 2007 A.D and they were 55 swimmers .The union agreed on applying the research procedures and there were fifty-five female students from schools in Cairo not practicing sports activities.

Tools and Means of Data Collection:

Tools and Devices:

-Restameter device for measuring height in centimeters and weight in kilograms.

-The lead tape.

-A protractor.

-Paper board.

-A form of data collection related to the research sample.

Preliminary Study:

The researcher performed the preliminary study on a sample consisting of five (5) swimmers chosen from the research community and outside the basic sample in order to:

- Check the safety and validity of the used tools and devices and calibrate them.
- Set up and prepare the place of the experiment.
- Identify the obstacles and problems.
- Train some assistants to perform the measurement process.

Carrying out the main research experiment:

Tools used in the measurement (pre-and post) were unified and the researcher followed the conditions that should be followed at measuring that are:

- 1-Complete knowledge of the anatomical points for measurement potential.
- 2-Being knowledgeable of devices' method of usage and method of their maintenance .
- 3-Unifying measurement conditions of all swimmers regarding time and temperature.
- 4-Measurement should be performed while the player is wearing light clothes (swimming suit/shorts).

5-Measurement can be done of all data can be accurately done in addition to specifying the date in which the test was performed.

After checking the homogenization of the two research samples (those who are practicing) and (those who are not practicing), the researcher took the measurements related to angles and heights of the spinal column.

The following steps were followed:

From upright standing position ,where the swimmer is in a completely stable position and looking forward ,the researcher , in co-operation with the assistants performed the measurement by fixing the vertical tape till the end of the sacrococcygeal area by pressing the lead tape in order to take the shape of the spinal column and this is repeated to confirm the measurement then the tape is transferred to a white board with the same drawing ,then the angle, its projections and heights are taken from // 2008 to // 2008 taking into consideration the circumstances and conditions that were followed with the practicing females and the non-practicing ones.

Statistical Processes:

The researcher noted down the data collected and were processed using the following:

- Arithmetic Mean.
- Standard Deviation.
- Coefficient of Correlation.
- Tests for finding out differences.
- Median.
- Kurtosis.
- Coefficient of Torsion.

Conclusions and Recommendations:

Research Conclusions:

In the light of research objectives and inquiries and within the limit of the research sample in addition to the statistical processes and the results they showed, the researcher concludes the following:

- (1) Measurement of the cervical projection of the practicing group registered a value of (0.81) while the non-practicing group had a value of (0.73) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (2) The dorsal projection of the practicing group registered a value of (0.77) while the non-practicing group had a value of (1.04) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (3) The lumbar projection of the practicing group registered a value of (3.75) while the non-practicing group had a value of (3.19) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (4) The cervical angle of the practicing group registered a value of (6.31) while the non-practicing group had a value of (8.02) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (5) The dorsal angle of the practicing group registered a value of (9.20) while the non-practicing group had a value of (5.16) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (6) The lumbar angle of the practicing group registered a value of (9.93) while the non-practicing group had a value of (4.49) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (7) The actual height of the spinal column of the practicing group registered a value of (3.25) while the non-practicing group had a value of (1.84) in favour of those practicing synchronized swimming.

- (8) The vertical height of the spinal column of the practicing group registered a value of (1.93) while the non- practicing group had a value of (0.81) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (9) There is no correlation among the following variables :cervical projection and vertical height , cervical projection and actual height ,dorsal projection and vertical height ,dorsal projection and actual height , lumbar projection and vertical height ,lumbar projection and actual height ,cervical angle and vertical height ,cervical angle and actual height , dorsal angle and vertical height , dorsal angle and actual height , lumbar angle and vertical height , lumbar angle and actual height of the subjects of the research sample of those practicing synchronized swimming.

Research Recommendations:

In the light of the above -mentioned conclusions ,the researcher recommends the following:

- (1) Taking into consideration giving compensatory exercises after the basic exercises of the swimmers of synchronized swimming.
- (2) Setting up compensatory programmes that should be introduced to the swimmers to modify the changes in the spinal column resulting from practice of synchronized swimming.
- (3) Making tools and devices available aids in recognizing the changes that take place in the body especially in the spinal column resulting from practice.

Abstract

Research Title: Effect of Practising Synchronized Swimming On The Angels of The Spinal Column.

Presented by the researcher: Asmaa Hamed El-Sayed Salama

This research aims at identifying the effect of practising synchronized swimming on the spinal column angles of different age stages. The researcher made use of the descriptive method and she chose the research community by the purposive way from the female swimmers of synchronized swimming from the clubs of (El-Zohour/El-Ahly/Hilioplis/El-Shams) who are registered in the Egyptian Union of Swimming in 2007 A.D and they were 55 swimmers .

The most important results:

- (1) Measurement of the cervical projection of the practicing group registered a value of (0.81) while the non- practicing group had a value of (0.73) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (2) The dorsal projection of the practicing group registered a value of (0.77) while the non- practicing group had a value of (1.04) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (3) The lumbar projection of the practicing group registered a value of (3.75) while the non- practicing group had a value of (3.19) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (4) The cervical angle of the practicing group registered a value of (6.31) while the non- practicing group had a value of (8.02) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (5) The dorsal angle of the practicing group registered a value of (9.20) while the non- practicing group had a value of (5.16) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (6) The lumbar angle of the practicing group registered a value of (9.93) while the non- practicing group had a value of (4.49) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (7) The actual height of the spinal column of the practicing group registered a value of (3.25) while the non- practicing group had a value of (1.84) in favour of those practicing synchronized swimming.
- (8) The vertical height of the spinal column of the practicing group registered a value of (1.93) while the non- practicing group had a value of (0.81) in favour of those practicing synchronized swimming.