

# قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية  
ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم رحومه زايد : المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية، المنشأة العلمية للنشر، طرابلس ، ليبيا، ١٩٨٤م.
٢. إبراهيم عبد ربه خليفه : الانحرافات القواميه للاعبى العباب القوى بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ن القاهرة، ١٩٧٩م.
٣. إبراهيم نبيل عبد العزيز : التثوهات القوامية لدى لاعبي السلاح بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣م.
٤. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس محمد صبحى حسنين والنقويم، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م.
٥. أحمد السعيد يونس ، مصرى : رعاية الطفل المعوق طبياً ونفسياً واجتماعياً، دار عبد الحميد حنوره الفكر العربى ، ١٩٩١م .
٦. أحمد الصباحى عوض الله : الصحة الرياضية والعلاج الرياضى ، المكتبة العصرية ، بيروت، ١٩٨٨م.
٧. أحمد صالح : العلاج الطبيعى للشلل ، دليل شامل وبرامج تأهيلية حركية سلوكية لحالات الشلل، شاع للنشر والعلوم، سوريا ، ١٩٩٧م.
٨. أحمد فايز نماس : العلاج الحركى ، السلسلة رقم (٣) العلاج الطبيعى التأهيلي ، دار الفلك للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٩٨م.
٩. أحمد كمال عدلى سليمان : المدرسة والمجتمع ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، ١٩٧٢م.
١٠. أحمد محمد على آدم : وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من ( ٩ - ١٢ ) عام،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

١١. **أسامة رياض ،** : القياس والتأهيل الحركى للمعاقين ، القاهرة ، دار ناهد عبد الرحيم الفكر العربى ، ٢٠٠١م .
١٢. **أشرف عيد السيد مرعى** : دور التربية الرياضية فى تنمية الأفراد المعاقين ذهنياً ، مؤتمر نحو مستقبل أفضل ذهنياً ، جمعية التثقيف الفكرى ببورسعيد، ١٩٩٥م .
١٣. **إقبال إبراهيم مخلوف** : الرعاية الاجتماعية وخدمات المعوقين، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩١م .
١٤. **إقبال رسمى محمد** : قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
١٥. **السعيد محمد العدل** : تأثير برنامج تمارين علاجية على تشوة تقوس الساقين ودرجة الاتزان لدى التلاميذ من ٦ : ٨ سنوات ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م .
١٦. **السيد عبد الغنى السيد** : دراسة تقويمية لطرق تعليم أطفال الروضة من ذوى الاحتياجات الخاصة بمدارس التربية الفكرية فى ضوء خصائص النمو ومتطلبات المجتمع ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م .
١٧. **الين وديع فرج** : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
١٨. **أمل جميل يوسف** : برنامج حركى لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات وتأثيره على معدل الانتاج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
١٩. **انتصارى ونس** : السلوك الانسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٤م .

٢٠. **جمال عبد الحليم الجمل** : تأثير ممارسة السباحة على انحناءات العود الفقري ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م.
٢١. **حامد زهران** : محاضرات فى تربية المعاقين ذهنياً ، كلية التربية، جامعة عين شمس، ١٩٩٥م .
٢٢. **حسن حسين أبو الرز** : تأثير برنامج مقترح للتمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمعاقين بدنياً ، رسالة كتوراه ، كلية التربية الرياضية ن جامعة القاهرة، ١٩٨٧م.
٢٣. **حسن محمد النواصره** : دراسة ميدانية للتعرف على بعض الانحرافات فى العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الاعدادية (بنين) بمنطقة شرق الاسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان، ١٩٧٧م .
٢٤. **حكمت حسين ، محمود محمد عباس، فؤاد عبد الوهاب** : تشوهات القوام وعلاجها بالتمرينات ، دار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٩٣م.
٢٥. **حلمى إبراهيم ، لى السيد فرحات** : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م.
٢٦. **حياة عياد روفائيل** : إصابات الملاعب "وقاية - إسعاف- علاج" منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
٢٧. **حياة عياد روفائيل ، صفاء الخربوطلى** : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م.
٢٨. **ذكى درويش وآخرون** : الحواجز والموانع، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧م.
٢٩. **رشاد عبد العزيز موسى** : بحوث فى سيكولوجية المعاق، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣٠. **سرور أسعد سرور** : القوام عيوبه وتشوهات ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨٥م.

٣١. **سلوى عبد الهادى شكيب** : برنامج تدريبات تاهيلي علاجى لبعض التشوهات القوامية لدى مكفوفى البصر وأثره على كل من الكفاءة الوظيفية والانتاجية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.
٣٢. **سميرة أبو الحسن** : الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، المركز القومى لتقافة الطفل، مدينة الفنون، الهرم، نوفمبر ١٩٩٥م.
٣٣. **سهير فتحى الجندى** : دراسة مقارنة الحالة القوامية بين لاعبات الجمباز للدرجة الأولى والناشئات فى جمهورية مصر العربية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٨م .
٣٤. **سيد صبحى** : تنمية المفاهيم لدى الطفل الكفيف ، المركز النموذجى للمكفوفين ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٣٥. **سيلنكوف ترجمة أكثرم خيريك** : أطلس على التشريح الانسانى ، دار المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩١م.
٣٦. **شفيق عبد الملك** : مبادئ علم التشريح ووظائف الاعضاء، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
٣٧. **صالح عبد الله الزغبى** : الوجيز فى الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، دار الفكر للنشر، عمان ، ١٩٩٥م.
٣٨. **صفية عبد الرحمن أبو عوف** : أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.
٣٩. **طلحه حسام الدين وآخرون** : على الحركة التطبيقى، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٤٠. **عادل إبراهيم شتا** : تأثير برنامج علاجي مقترح لأكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لبعض المراحل السنوية بمدينة الدمام، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م.
٤١. **عادل على حسن** : الرياضة والصحة، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٥م.
٤٢. **عايدة السيد محمد** : العلاقة بين متغيرات القوة المختارة و الخط الامامى الخلفى للجذع لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور المجلة العلمية(جامعة حلوان) ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، ١٩٨١م.
٤٣. **عباس احمد صالح** : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، الجمهورية العراقية، ١٩٨٩م.
٤٤. **عباس الرملى ، زينب خليفة ، على زكى** : تربية القوام ،دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
٤٥. **عبد الرحمن محمد الخريشى** : دليل المعلمين ذوى الاحتياجات الخاصة ، معاهد التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية ، ٢٠٠٢م .
٤٦. **عبد السلام عبد الغفار يوسف الشيخ** : سيكولوجية غير العادى وتربيته الخاصة، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٩٦م.
٤٧. **عبد العزيز الشخصى، حسام هيبنة** : محاضرات فى رعاية الأطفال غير العاديين ،قسم الصحة النفسية، كلية التربية ،جامعة عين شمس، ١٩٩٥م.
٤٨. **عبد العزيز النمر** : تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة جامعة حلوان العدد السادس، ١٩٩٣م.

٤٩. **عبد العزيز النمر** ، : التدريب الرياضى، تدريب الأتقال ، تصميم  
**ناريمان الخطيب**  
برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٥٠. **عبد اللطيف موسى** : ألم الظهر وعرق النساء، انترناشيونال  
، القاهرة، ١٩٨٩م.
٥١. **عبد المنعم سليمان برهم** ، : موسوعة التمرينات الرياضية ، دار الفكر  
**محمد خميس أبو قمر**  
العربي، ط ٢ ، عمان ١٩٩٥م.
٥٢. **عبد النبي إسماعيل الجمال** : أثر ممارسة البرنامج الرياضى فى أوقات الفراغ  
على تقبل الذات لدى المعاقين رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ،  
١٩٨٣م .
٥٣. **عبد السيد أبو العلا** : دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضة "  
الوقاية - العلاج" ، مؤسسة شباب الجامعة ،  
الإسكندرية ، ١٩٨٤م.
٥٤. **عبله محمد فرحات ، منى** : تأثير برنامج رياضى على الانتباه لدى الصم  
**احمد عبد الحكيم**  
والبكم للمرحلة السنوية (١٢-١٨) سنة ، المجلة  
العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٠ ، ١١)  
، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
حلوان، ١٩٩١م.
٥٥. **عفاف عثمان مصطفى** : دراسة مقارنة لتأثير برنامج تربية رياضية مقترح  
والبرنامج الحالى على بعض الصفات البدنية  
للمكفوفين للمرحلة السنوية ٩-١٢ سنة رسالة  
ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية  
للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٤ .
٥٦. **على البيك ، يحيى مصطفى** : دراسة مقارنة لبعض القياسات الانتروبومترية  
لدى سباحى المسافات الطويلة نوى المستويات  
العالية لعام ١٩٧٧، ١٩٧٨ ، ١٩٨٢ ، المؤتمر  
العلمى الرابع لدراسات وبحث التربية الرياضية ،

- ترشيد التربية البدنية لشباب الجامعات من ١٨ :  
٢٥ سنة ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٥٧ . **على محمود عبيد** : التشوهات القوامية المنتشرة بين المتخلفين عقلياً  
للتلاميذ العاديين من سن ١٢-١٦ سنة (دراسة  
مقارنة) ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة حلوان ، ١٩٧٤م .
- ٥٨ . **فايد على محمد** : أثر برنامج تمارينات خاص لتطوير بعض  
الحركات الأساسية للمكفوفين ، رسالة ماجستير ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
١٩٩٧م .
- ٥٩ . **كمال سالم سيسالم** : المعاقون بصرياً ، الدار المصرية اللبنانية ،  
١٩٩٧م .
- ٦٠ . **لطفى بركات أحمد** : الفكر التربوى فى رعاية الطفل الأصم ، الشركة  
المتحدة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
- ٦١ . \_\_\_\_\_ : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات  
الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٦٢ . **ليلى عبد الفتاح شاهين** : تأثير برنامج تمارينات بدنية لتحسين الكفاءة  
الوظيفية للأفراد متوسطى العمر ذوى بعض  
عوامل الخطر
- ٦٣ . **مجدى عزيز إبراهيم** : مناهج تعليم ذوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء  
متطلباتهم الانسانية والاجتماعية والمعرفية ، مكتبة  
الانجلو المصرية ، ٢٠٠٣م .
- ٦٤ . **مجدى محمود وكوك** : تاثير برنامج تمارينات علاجية لتشوهات سقوط  
الرأس واستدارة الكتفين للمكفوفين ، مجلة كلية  
التربية ، جامعة طنطا ، العدد السابع والعشرون ،  
١٩٩٩م .

٦٥. **محمد السيد شطا** : تأثير برنامج تدريبات رياضية على تشوه اصطكاك الركبتين لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.
٦٦. **محمد شطا، حياة عياد** : تشوهات القوام والتدليك الرياضى، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الاسكندرية، ١٩٨١م.
٦٧. **محمد صبحى حسانين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ن الجزء الثانى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٦م.
٦٨. **محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب** : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
٦٩. **محمد عادل رشدى ، محمد جابر بريق** : ميكانيكية اصابة العمود الفقرى ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٧م.
٧٠. **محمد عبد الظاهر الطيب** : أثر الإقامة الداخلية على التوافق الشخصى والاجتماعى للأطفال المكفوفين من الجنسين ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٧٩م .
٧١. **محمد عبد الله خليل الديب** : تأثير استخدام بعض وسائل الاتصال الثابتة والمتحركة على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن لمعاق الصم والبكم "ضعاف السمع" ٨-١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧م.
٧٢. **محمد فتحى هندی** : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٩١م.
٧٣. **محمد كامل عفيفى عمر** : التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، القاهرة، ١٩٩٨م.
٧٤. **محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح، طارق شكري** : برامج تدريب والإعداد البدنى وتدريب الأتقال ، دار الكتب العربية ن القاهرة ، ١٩٩٣م.

٧٥. **محمد نصر الدين رضوان** : تمارينات القوى العضلية والمرونة الحركية لجميع  
**أحمد المتولى منصور** الأنشطة الرياضية مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م
٧٦. **مصطفى أحمد عبد الحليم** : التحليل الحركي للأداء الفني لدى لاعبي الكرة  
الطائرة للمعاقين حركياً ، رسالة دكتوراه، كلية  
التربية، قسم التربية الرياضية، جامعة  
طنطا، ١٩٩٢م.
٧٧. **مصطفى فهمي** : سيكولوجية الاطفال غير العاديين، دار نصر  
للطباعة، ١٩٩٤م.
٧٨. **مصطفى محمود مصطفى** : بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى  
وعلاقتها بالسعة الحيوية للطلاب المتقدمين  
لجامعة المنصورة للعام الدراسى ١٩٩٠/٨٩  
،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين، الزقازيق ، ١٩٩٢م.
٧٩. **معتز بالله حسانين** : دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ  
المرحلة الاعدادية من سن ١٢-١٥ سنة فى البيئة  
الريفية والحضرية،رسالة ماجستير، غير  
منشورة، جامعة حلوان، ١٩٨٧م .
٨٠. **منى صبحى الحديدى** : مقدمة فى الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة  
والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨م.
٨١. **ناهد احمد عبد الرحيم** : تأثير برنامج تمارينات علاجية للتشوهات القوامية  
التي تصيب المرأة الحامل قبل وبعد الوضع ،  
رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.
٨٢. \_\_\_\_\_ : التمارينات العلاجية لتربية القوام ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .
٨٣. **ناهد محمد على** : تأثير العروض الرياضية على بعض الصفات  
البدنية لدى التلاميذ والتلميذات الصم والبكم ،  
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد  
(١٣ ، ١٤) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان، ١٩٩٢م.

٨٤. **جلال إبراهيم جبر** : وضع استراتيجيات للقوام السليم للتلاميذ من ٦ : ٩ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للرياضية للبنين، بورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
٨٥. **نعيمه جمال شمس** : الإرشاد النفسى لغير العاديين ،تربية خاصة،كلية التربية ،جامعة المنوفية،قسم علم النفس،مذكرات غير منشورة، ٢٠٠٣م.
٨٦. **هانى عبد العزيز الديب** : تأثير برنامج تدريبي للقوة على تحسين التوازن العضلى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.
٨٧. **هانى عيسد رزق** : تأثير برنامج تمارين علاجية فى تشوه العنق المائلة وسقوط الكتفين للصم وضعاف السمع ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
٨٨. **هشام محمد عوض** : تأثير التمارين العلاجية والتوعية القوامية على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
٨٩. **وائل فؤاد النوتى** : تأثير التمارين العلاجية والليزر على بعض المتغيرات الناتجة عن تآكل الفقرات العنقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
٩٠. **وفاء رياض غبور** : العلاقة بين المستوى الاجتماعى والاقتصادى وانحرافات القوام لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.

٩١. **ياسر احمد مشرف** : اثر برنامج مقترح لتأهيل المصابين بالآلام  
المنطقة العنقية، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
٩٢. **يسر محمد عبد الغنى** : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية  
الخاصة من سن ١٢-١٦ سنة، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
طنطا، ١٩٩٦م.
٩٣. \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات  
الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً  
القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

94. Aulisa L, Bertolini C, Piantelli S, Piazzini DB : At the blind children born At the blind children in The axial deviations, 1986.
95. *Catanzariti JF, Salomez E Bruandet JM, Thevenon A* : Visual deficiency and scoliosis, 2001.
96. *Cruickshank , W.M* : The multiple handicapped child and courageous actions international journal for the education the blind , 1964 .
97. *Dan Warten* : Muscle Balance Essentials of staining , training and Conditioning, Association human Kinetics , 1994.
98. *Graham M.D* : Multiply impaired blind children , Anational problems , new york American Foundation for the blind . 1968.
99. *Heitkamp et all* : The winnings of the strength and the balance musculer The remoteness of the balance training, 2001.
100. *Holm , U,A, & H.king* : Posture Development and mental Retardation center , university of Washington , Japan , 1990.
101. *Ivanenko YP, Grasso R, Lacquaniti F* : The direction of the consideration affected the response posture For the internal exciters for the neck and the extern excitings at the human, 1999.
102. *Jeka JJ, Easton RD, Bentzen BL, Lackner JR* : The necessary much-accomplishings of the touching for the sending and the arbitrariness in standing at the blind mans and the conversants, 1996.
103. *Katayama et all* : The coat hanger between a balance caretaker and the muscles of the two knees the fingers of the foot, 2004.
104. *Kathryn , L & Nancy Il* : Kinesiology scientific basis of human motion the megraw – hill companies , inc. U.S.A., 1997 .
105. *Lewald J* : Opposing effects of head position on sound localization in blind and sighted human subjects, 2002.

106. *Mount J, Howard PD, Dalla Paul Al* : Postures and repetitive movement during use a long cane by individual with impairment, 2001
107. *Nakamura T* : At the infirms visually The legalization,1997.
108. *Nakata H, Yabe K* : He strung the response posture the auto in the stricken by individuals by palm of the hand of the vision the kidneys from the birth, 2001 .
109. *Naskata H ; Yabe K* : Automatic postural response system in individuals with congenital total blindness, 2001.
110. *O'shea ,* : Scientific principle and methods of fitness 2<sup>nd</sup> edaddicon – wesley publishing Co, London Amsterdam , Don mills . Ontario . syelney .
111. *Perrott T.W.* : Analony for student and teachers for physical education , London, 1972 .
112. *Rougier P, Farenc I* : Adaptive effects of loss vision on upright undisturbed stance, 2000
113. *Scranton PE, Clark MW, Mc Closky SJ* : The skeleton muscular formers at tlie blind children, 1986.
114. *Stones MJ, Kozma A* : The coat hanger of the balance by the glossas at the conversants and the blind mans,1986

مواقع شبكة المعلومات والإنترنت :

115. [www.chlibrary.org/](http://www.chlibrary.org/)
116. [www.back.com/index.html](http://www.back.com/index.html)
117. [www.ccc.newdastel.edu.au](http://www.ccc.newdastel.edu.au)
118. [www.centerferspinecare.com/glossary/k.html](http://www.centerferspinecare.com/glossary/k.html)
119. [www.conswtingorthpedists.com](http://www.conswtingorthpedists.com)
120. [www.espine.com/kgphosis.pds](http://www.espine.com/kgphosis.pds)
121. [www.evama.se/wad/intro.htm](http://www.evama.se/wad/intro.htm)
122. [www.wayfinding.net/posture.htm](http://www.wayfinding.net/posture.htm)

## قائمة المرفقات

- ١- خطاب موجه من كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا الى وكيل وزارة التربية والتعليم بطنطا
- ٢- خطاب موجه من كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا الى مدير إدارة معهد النور للمكفوفين بطنطا
- ٣- أسماء السادة الخبراء
- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول التمرينات التدريبية والعلاجية
- ٥- البرنامج العلاجي التدريبي
- ٦- استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الخاصة بزوايا العمود الفقرى والقوى العضلية والتوازن والمرونة

مرفق ( ١ )

خطاب موجه من كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا  
الى وكيل وزارة التربية والتعليم بطنطا

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم  
السيد الأستاذ / وكيل وزارة التربية والتعليم  
بمحافظة الغربية

تحية طيبة وبعد .....

نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :-

الباحث / محمود محمد محمود وكوك يقوم بإجراء بحث لنيل درجة / الماجستير في التربية  
الرياضية في موضوع :-

" فعالية برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على إحناءات العمود الفقري  
لدى المكفوفين " .

- لذا يرجوا الباحث من سيادتكم السماح له بإجراء الدراسة على عينه من تلاميذ معهد النور  
للمكفوفين بطنطا إيماناً منكم بدور البحث العلمي في خدمة المجتمع عامة والفئات الخاصة على  
وجه الخصوص .

- فالرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على تسهيل مهمته وذلك على نفقته الخاصة وبدون أي  
نفقات على الكلية أو الجامعة .

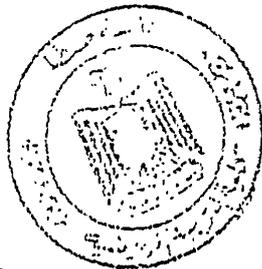
ونحن شاكرين صادق تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام

مقدمة لسيادتكم

الباحث / محمود محمد محمود وكوك

وكيل  
عميد الكلية  
P . . . . .



رئيس القسم  
F . . . . .

مرفق ( ٢ )

خطاب موجه من كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا  
الى مدير إدارة معهد النور للمكفوفين بطنطا



مرفق (٣)

بيان أسماء السادة الخبراء

## بيان أسماء السادة الخبراء الذين استند الباحث على آرائهم في البرنامج العلاجي

اسم الخبير	الوظيفة التابع لها
أ.د / أحمد محمد خروب	دكتوراه الأمراض الصدرية ، دبلوم الطب الرياضى ، ومدير مستشفى الطب الرياضى طنطا
أ.د / جنات محمد درويش	أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
أ.د / مسعود كمال غرابة	أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
أ.د / ناهد احمد عبد الرحيم	أستاذ القوام بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة حلوان.
أ.د / عصمت محمد عبد المقصود	أستاذ الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة إسكندرية .
أ.د / صفاء الدين الخربوطلى	أستاذ القوام بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة إسكندرية
أ.د / حياة عياد رؤفائيل	أستاذ القوام المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
أ.د / إلهام شـلبى	أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
أ.د / أحمد المتولى منصور	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
أ.م.د/ فاطمة محمد سعد	أستاذ مساعد بقسم كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
أ.م.د/ حمدى محمد يحيى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
أ.م.د/ مجدى محمود وكوك	أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، والقائم بأعمال رئيس قسم علوم الصحة الرياضية .
أ.م.د / محسن ياسين الدروى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
أ.م.د / فتحى محمد ندا	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
أ.م.د/ حمدى عبد الرحيم محمد	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.
أ.م.د/ مجدى حسنى أبو فريخة	أستاذ التدريب المساعد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مرفق ( ٤ )

**إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول التمرينات  
التدريبية والعلاجية**



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

## إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

### حول فعالية برنامج علاجى تدريبى لتنمية القوة العضلية والتوازن على إختناات العمود الفقرى لدى المكفوفين

مقدمة من الباحث / محمود محمد محمود وكوك المعيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

تحت إشراف :

الأستاذ الدكتور / ناهد أحمد عبد الرحيم أستاذ تربية القوام بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .

الأستاذ الدكتور / مسعود كمال غرابه أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة طنطا

فالباحث يرى أن الوضع الخاطئ للعنق يؤثر سلباً على العنق مما يسبب تقلصاً إضافياً في العضلات لمدة طويلة أو بشكل دائم مما يؤدي إلى حدوث آلام مزعجة تصل في النهاية إلى تآكل الفقرات العنقية وذلك نظراً لطبيعة الإعاقة وحيث أن إنحراف العنق المائلة و استدارة الظهر يحتل أهمية عالية بين الإنحرافات القوامية المختلفة من حيث الإنتشار بين تلاميذ معهد النور للمكفوفين بطنطا وذلك بناءً على دراسة إستطلاعية قام بها الباحث على تلاميذ معهد النور للمكفوفين بطنطا وتأييدها دراسات أخرى سابقة في مجال القوام.

ولما كنتم من ذوى الخبرة في هذا المجال، لذا يرجو الباحث من سيادتكم التكرم برأيكم حول التمرينات العلاجية المقترحة لتشوه العنق المائلة واستدارة الظهر وذلك بوضع علامة (√) أمام خانات الأهمية الموجودة داخل الإستمارة ، وإذا كان لسيادتكم أية إضافات فالرجاء كتابتها في الصفحة الأخيرة من الإستمارة ، وقد تم اختيار هذه التمرينات من المراجع العربية والأجنبية والإنترنت بالإضافة إلى بعض التمرينات التي أضافها الباحث .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحث

**- تمرينات العنق المائلة واستدارة الظهر**

م	التمرين	رأى الخبير	
		مهم	غير مهم
١	[وقوف] عمل دورانات بالرأس جهة اليمين واليسار		
٢	[وقوف] سقوط الرأس أماماً - سقوط الرأس خلفاً		
٣	[وقوف] الذراعان عالياً [ضغط الذراعين خلفاً بعدات متتالية والثبات		
٥	[وقوف] الذراعان خلفاً تشبيك [ضغط الكتفين خلفاً لمحاولة لمس المرفقين بعضهما والثبات.		
٦	[وقوف] ذراع جهة تحذب الرقبة انثناء عرضاً . مسك اليد الأخرى لمرفق ذراع التحذب والضغط للخلف والثبات		
٧	[وقوف] ملامسة أطراف الأصابع للكتفين وثني المرفقين . دوران مفصلا الكتفين خلفاً أسفلاً أماماً مع ضغط اللوحين خلفاً والعكس		
٨	[وقوف] مواجهة حائط مع السند باليدين [تبادل ثنى وفرد المرفقين ودفع الحائط		
٩	[وقوف] رفع ذراع جهة تحذب الرقبة عالياً ومسك كرة طبية والأخرى بجوار الجسم والثبات.		
١٠	[جلوس عال] لف الرأس بقوة جهة تحذب الرقبة والثبات.		
١١	[جلوس على مقعد] ثنى الرقبة إلى أسفل للمس الذقن للصدر ثم الرجوع للخلف لأكبر مدى ممكن والثبات.		
١٢	[جلوس طويل] اليدين على الركبتين [رفع الذراعين عالياً خلفاً بالتبادل .		
١٣	[وقوف] مسك طرفي منشفة وهى عمودية على الظهر بيد جهة التحذب من أعلى وبيد جهة التقعر من أسفل والثبات		
١٤	[وقوف] الذراعان عالياً تشبيك [الثبات لأطول فترة ممكنة .		

## تمرينات العنق المائلة واستدارة الظهر

م	التمرين	رأى الخبير	
		مهم	غير مهم
١٥	[ وقوف ] ثنى الجذع أماماً أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين أماماً للإنبطاح المائل والرجوع ويكرر		
١٦	[ وقوف . الذراعان عالياً ] ميل الجذع أماماً ( مسك عقل الحائط ) ضغط الصدر أماماً باستمرار .		
١٧	[ وقوف . ثبات الوسط ] لف الجذع يميناً ثم يساراً والثبات .		
١٨	[ وقوف فتحاً ] ميل الجذع أماماً أسفل . الذراعان تربيع خلف الظهر . مط الرأس أماماً والثبات .		
١٩	[ وقوف مواجهة الحائط ظهراً . الرأس مسندة على الحائط ] لف الرأس إلى أقصى جهة التحذب والثبات .		
٢٠	[ وقوف . مسك عصا في كل يد ] رفع يد جهة التحذب أماماً عالياً وضغطها خلفاً مع ضغط يد جهة التقعر أسفلاً خلفاً والثبات		
٢١	[ التعلق بذراع جهة تحذب الرقبة ] ثنى الذراع الأخرى خلف الظهر والثبات .		
٢٢	[ جثو أفقي ] رفع ذراع جهة تحذب الرقبة أماماً عالياً والثبات .		
٢٣	[ جثو أفقي ] تقوس وتقعر الظهر مع رفع وخفض الرأس والثبات .		
٢٤	[ وقوف . الذراعين بجانب الجسم ] رفع الكتفين لأعلى والثبات .		
٢٥	[ وقوف . ثبات الوسط ] تبادل ثنى الرأس للجانبين .		
٢٦	[ وقوف الذراعان أماماً ] ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك عقل الحائط . ثنى الرأس أماماً ، خلفاً .		
٢٧	[ وقوف فتحاً . ثبات الوسط ] دوران الرأس في شكل دائرة موازية للكتفين جهة تحذب الرقبة ويكرر		
٢٨	[ وقوف فتحاً . مسك الرأس ] تبادل ثنى الرأس جانباً مع إستخدام مقاومة اليد .		

- تمرينات العنق المائلة واستدارة الظهر

م	التمرين	رأى الخبير	
		مهم	غير مهم
٢٩	[ الجلوس على مقعد . اليدين تمسكان المقعد خلفاً ] ثنى الرأس أماماً ، خلفاً .		
٣٠	[ إنبطاح ] مسك كرة طبية في اليدين الممدودتين جانباً . محاولة رفع ذراع بعد الأخرى والثبات .		
٣١	[ رقود . الرأس خارج المنضدة ] ثنى الرأس لأسفل لأقصى مدى ، لأعلى للمس الذقن للصدر بالتبادل .		
٣٢	[ وقوف ] ذراع جهة التحذب خلف الظهر ، وذراع جهة التقعر للجانب والخلف والثبات		
٣٣	[ وقوف . الذراعان خلف الرقبة تشبيك ] ضغط الكتفين للأمام ومقاومة حركة المعالج .		
٣٤	[ وقوف فتحاً . الذراعان عالياً ] مسك طرفي عصا والضغط للأمام لمقاومة المعالج		
٣٥	[ جلوس عال ] جذب ذراع جهة التقعر لمرفق ذراع جهة التحذب مع ثنى الرأس جهة التحذب والثبات .		
٣٦	[ جلوس جنو . الكتفين أماماً أسفل مع فرد الذراعين أماماً ] ثنى الرأس لأعلى ومقاومة يد المعالج .		

- تمرينات القوة العضلية والتوازن

م	التمرين	رأى الضبير	
		مهم	غير مهم
٢٩	[وقوف] الوثب على المشطين لأعلى .		
٣٠	[وقوف] الوثب على المشطين عالياً مع ثنى الركبتين .		
٣١	[الحجل] حول الملعب بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة يتم التبديل بالرجل الأخرى.		
٣٢	[وقوف] رفع الذراعين أماماً بالتبادل .		
٣٣	[وقوف] رفع الرجل خلفاً لمسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً .		
٣٤	[جثو أفقى] رفع الرجل عالياً ، ميزان ركبة .		
٣٥	[جوس القرفصاء] ميل الجذع أماماً ثم تقوس الجذع خلفاً مع ميل الرأس للخلف .		
٣٦	[رقود الذراعين جانباً] تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين .		
٣٧	[رقود الذراعان جانباً] رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً .		
٣٨	[وقوف] المشى على حافة رقيقة فى الأرض .		
٣٩	[وقوف] المشى على أطراف الأصابع وعند سماع الصفارة يتم الثبات .		
٣٠	[وقوف] على قدم واحدة والثبات .		
٣١	[وقوف] رفع خلفاً لمسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً .		
٣٢	[جثو أفقى] رفع الرجل عالياً .		
٣٣	[وقوف] على أمشاط القدم والثبات .		
٣٤	[الحجل] بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة يتم التبديل بالأخرى .		
٣٥	[جلوس على أربع] تبادل قذف الرجلين خلفاً .		
٣٦	[وقوف] ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين عالياً .		

- \* الرجاء من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( √ ) أمام الإختيار المناسب .
- \* إضافة أي تعديلات تقترحونها لإثراء البحث وتحقيق أهدافه .
- \* إضافة أي تمرينات ترون سيادتكم أنها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .

**أولاً : الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ البرنامج :**

الفترة الزمنية	√
١- ثمانية أسابيع	( )
٢- عشرة أسابيع	( )
٣- اثني عشر أسبوعاً	( )
٤- ستة عشر أسبوعاً	( )

**ثانياً : عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :**

الوحدات التدريبية	√
١- مرتين أسبوعياً	( )
٢- ثلاث مرات أسبوعياً	( )
٣- أربع مرات أسبوعياً	( )
٤- خمس مرات أسبوعياً	( )

**ثالثاً : الواجبات المنزلية من التمرينات العلاجية في أيام الراحة :**

التمرينات العلاجية	√
١- تؤدي تمرينات	( )
٢- لا تؤدي تمرينات	( )

**مقترحات أخرى :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**أولاً : بيانات خاصة بالخبير :**

..... : الاسم  
..... : الدرجة العلمية  
..... : سنوات الخبرة

**ثانياً :**

الرجاء من سيادتكم إذا كانت هناك أي ملاحظات على التمرينات العلاجية المقترحة  
لإنحراف العنق المائلة واستدارة الظهر أو أية إضافات التكرم بتوضيحها في الأسطر التالية .

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**مرفق (٥)**

**البرنامج العلاجي التدريبي**

## الأسبوع الأول ( حمل متوسط )

الوحدة الأولى : ٥٠ ق  
الوحدة الثانية : ٦٠ ق  
الوحدة الثالثة : ٥٠ ق  
الوحدة الرابعة : ٥٠ ق

الهدف من الأسبوع الأول  
١ / تهيئة وتنشيط جميع أجزاء الجسم الفسيولوجية والعضلية .

التكرار	محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الدرس
	١- الجرى فى قطار واحد . ٢- الجرى فى المحل بسرعات مختلفة . ٣- المشى حول الملعب .	٥ق	الإحماء
	١- ( انبطاح مائل ) رفع الكتفين عن الأرض للاستناد على أطراف الأصابع . ٢- ( جثو أفقى ) تبادل ثنى المرفقين للخارج . ٣- ( وقوف ) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً . ٤- ( وقوف ) دوران الرأس جهة اليمين واليسار . ٥- ( انبطاح ) ثنى الذراعين كاملاً مع تبادل قذف المركبتين أماماً .	١٠ق	التمرينات البدنية
	١- ( وقوف ) الوثب على المشطين لأعلى . ٢- ( وقوف ) الوثب على المشطين عالياً مع ثنى الركبتين . ٣- ( الحجل حول الملعب بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة يتم التبديل بالرجل الأخرى ) . ٤- ( وقوف ) رفع الذراعين أماماً بالتبادل . ٥- ( وقوف ) رفع الرجل خلفاً لمسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً . ٦- ( جثو أفقى ) رفع الرجل عالياً ، ميزان ركبة .	١٨ق	تمرينات القوة العضلية والتوازن
	١- ( وقوف ) الذراعين عالياً ، ضغط الذراعين خلفاً بمرات متتالية والثبات . ٢- ( وقوف ) ثنى المرفقين مع تشبيك خلف الظهر ثم تقوس الجذع خلفاً والثبات . ٣- ( جلوس طويل ) الذراعين عالياً تحيك الذراعين خلفاً والثبات . ٤- ( وقوف ) عمل دورانات بالرأس جهة اليمين واليسار . ٥- ( وقوف ) سقوط الرأس أماماً - سقوط الرأس خلفاً . ٦- ( وقوف ) ثبات الوسط ، تبادل ثنى الرأس للجانبين .	٥ق	التمرينات العلاجية
		٢ق	التهدئة

## الأسبوع الثاني ( حمل متوسط )

الوحدة الخامسة : ٥٠ق  
الوحدة السادسة : ٦٠ق  
الوحدة السابعة : ٥٠ق  
الوحدة الثامنة : ٥٠ق

الهدف من الأسبوع الثاني  
١ / تقوية العضلات العاملة للرقبة والحزام الكتفى .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ق	١-المشى فى دائرة . ٢-الجرى حول الملعب لثنتين . ٣-وقوف الوثب فى المكان ؟				
التمرينات البدنية	١٠ق	١-(وقوف) دوران الرأس جهة اليمين واليسار . ٢-(وقوف ) ثنى الجذع جهة اليمين واليسار . ٣-(جلوس على أربع) الوثب أماماً عالياً . ٤- (رقود على الظهر - اليدين خلف الرقبة تشبيك) ثنى الجذع إلى أعلى . ٥-(وقوف) الجرى فى المكان ورفع الركبتين عالياً.				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	١٨ق	١-(جوس القرفصاء ) ميل الجذع أماماً ثم تقوسأعلى الجذع خلفاً مع ميل الرأس للخلف . ٢-(رقود الذراعين جانباً ) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين . ٣-(رقود الذراعان جانباً ) رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً . ٤-(وقوف ) المشى على حافة رقيقة فى الأرض . ٥-(وقوف) المشى على أطراف الأصابع وعند سماع الصفارة يتم الثبات . ٦-(الوقوف ) على الأرض بقدم واحدة .				
التمرينات العلاجية	٥ق	١- ( جثو ) ثبات الوسط ثنى الجذع والرأس للخلف والثبات . ٢- ( جثو ) تشبيك اليدين مائلاً أسفل خلف الظهر ، الرأس للخلف والثبات . ٣- (وقوف ) فتحاً ، ثبات الوسط ، دوران الرأس فى شكل دائرة موازية للكتفين يميناً ويساراً . ٤- (وقوف أثناء عرضاً ) ضغط الكوعين خلفاً ثم مد الذراعين والضغط خلفاً . ٥-(وقوف أثناء عرضاً دوران الكوعين خلفاً عالياً أماماً مع ضغط اللوحين خلفاً . ٦- ( انبطاح ) الذراعين عالياً ، رفع الرأس للخلف ثم خفضه لأسفل .				
التهدئة	٢ق					

**الأسبوع الثالث ( حمل عالي )**

- الوحدة التاسعة : ٥٠ ق -  
 الوحدة العاشرة : ٦٠ ق  
 الوحدة الحادية عشر : ٦٠ ق  
 الوحدة الثانية عشر : ٦٠ ق

الهدف من الأسبوع الثالث  
 ١ / تقوية العضلات العاملة للجذع .

التكرار	محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الدرس				
				٤	٣	٢	١
	١- الوثب في المكان . ٢- الجري في قطار واحد . ٣- الجري في المحل بسرعات مختلفة .	٥ق	الإحماء				
	١- انبطاح ( ثني الذراعين أمام الصدر . ٢- جلوس طويل ( لف الجع جهة اليمين واليسار . ٣- جنو أفقى ( تبادل رفع الرجل وكذراع المقابلة عالياً . ٤- انبطاح فتحاً ( مد الذراعين مع رفع الجذع عالياً . ٥- وقوف ( الوثب على المشطين عالياً مع ثني الركبتين نصفاً . ٦- جلوس تريتع ( مد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً .	١٣ق	التمرينات البدنية				
	١- ( الوقوف ) على قدم واحدة والثبات . ٢- ( وقوف ) رفع خلفاً لمسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً . ٣- ( جنو أفقى ) رفع الرجل عالياً . ٤- ( الوقوف ) على أمشاط القدم والثبات . ٥- ( الحجل بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة يتم التبديل بالأخرى ) . ٦- ( جلوس على أربع ) تبادل قذف الرجلين خلفاً . ٧- ( وقوف ) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين عالياً . ٨- ( وقوف على الكتفين ) تبادل خفض القدمين أماماً أسفل لمس الأرض بمشط القدم .	٢٢ق	تمرينات القوة العضلية والتوازن				
	١- ( وقوف فتحاً - ثبات الوسط ) لف الرأس جانبياً . ٢- ( وقوف فتحاً - ثبات الوسط ) لف الرأس في شكل دوائر . ٣- ( وقوف ) سقوط الرأس خلفاً - سقوط الرأس أماماً . ٤- ( جنو ) ثبات الوسط ثني الجذع والرأس للخلف وثبات . ٥- ( جنو أفقى ) الذراعين عالياً ، ضغط الصدر لأسفل علامة الأرض . ٦- ( الجلوس - تريتع ) ثني الذراعين ومدهما جانبياً والضغط للخلف . ٧- ( وقوف ، الذراعين عالياً ، ضغط الذراعين خلفاً بمرات متتالية وثبات . ٨- ( وقوف ، الذراعين خلفاً تشبيك ، ضغط الكتفين خلفاً لمحاولة لمس المرفقين بعضهما .	١٨ق	التمرينات العلاجية				
		٢ق	التهدئة				

## الأسبوع الرابع ( حمل عالي )

- الوحدة الثالثة عشر : ٥٠ ق
- الوحدة الرابعة عشر : ٦٠ ق
- الوحدة الخامسة عشر : ٦٠ ق
- الوحدة السادسة عشر : ٦٠ ق

الهدف من الأسبوع الرابع  
١ / تقوية العضلات العاملة للرجلين .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ق	١- الوثب فى المكان . ٢- المشى فى شكل دائرة . ٣- الجرى فى المحل بسرعات مختلفة .				
التمرينات البدنية	٣ق	١- ( وقوف ) لف الجذع جهة اليمين واليسار . ٢- ( وقوف ) لف الرقبة جهة اليمين واليسار . ٣- ( وقوف ) الوثب على المشطين عالياً مع ثنى الركبتين . ٤- ( انبطاح مائل ) ثنى الكوعين ثم مدهما . ٥- ( الجلوس على أربع ) الوثب أماماً عالياً . ٦- ( وقوف ) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانبياً .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٢٢ق	١- ( وقوف ) على الأرض بقدم واحدة . ٢- ( وقوف ) المشى على حافة رقيقة عن الأرض . ٣- ( الحجل ) حول الملعب بالرجل اليمنى ثم التبديل بالرجل اليسرى . ٤- ( انبطاح ) مع رفع الذراعين أماماً ورفع الرجلين عالياً . ٥- ( وقوف ) عمل ميزان أمامى والذراعان جانبياً . ٦- ( وقوف ) رفع الرجل خلفاً ومسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً . ٧- ( وقوف ) الجرى أماماً مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل . ٨- ( إقفاء ثبات الوسط ) تبادل مد وثنى الركبتين جانبياً . ٩- ( وقوف فتحة - الذراعان عالياً ) ثنى الجذع أماماً أسفل .				
التمرينات العلاجية	٨ق	١- ( وقوف ) ثبات الوسط لف الرقبة جهة اليمين واليسار . ٢- ( وقوف ) ثبات الوسط عمل دوائر بالرأس كاملة . ٣- ( وقوف ) سقوط الرأس خلفاً وسقوط الرأس للأمام . ٤- ( وقوف ) الذراعين عالياً ، ضغط الذراعين خلفاً بمرات متتالية والثبات . ٥- ( الرقود على الظهر ) رفع الحوض فى وضع نصف كوبرى مع الشهيق ثم العودة إلى الوضع الإبتدائى والزفير . ٦- ( وقوف ) انثناء عرضاً ، دوران الكوعين خلفاً عالياً أماماً مع ضغط اللوحين خلفاً . ٧- ( جلوس طويل ) الذراعين عالياً ، تحريك الذراعين خلفاً وثبات . ٨- ( انبطاح ) الذراعين جانبياً رفع الذراعين أماماً عالياً للخلف .				
التهدئة	٢ق					

## الأسبوع الخامس ( حمل متوسط )

- الوحدة السابعة عشر : ٥٠ق -  
الوحدة الثامنة عشر : ٦٠ق  
الوحدة التاسعة عشر : ٥٠ق  
الوحدة العشرون : ٥٠ق

الهدف من الأسبوع الخامس  
١ / تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة والتوازن على جانبي العمود الفقري

التكرار	محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الدرس				
				٤	٣	٢	١
	١- الوثب في المكان . ٢- الجري حول الملعب لفتين . ٣- الجري أماماً ثم العودة خلفاً .	٥ق	الإحماء				
	١- ( وقوف ) الجري في المكان مع تبادل رفع الكتفين للمس اليدين . ٢- ( وقوف ) الذراعان أماماً ثنى الرأس أماماً خلفاً . ٣- ( جلوس طويل ) ثنى الجذع أماماً ولمس المشطين لليدين . ٤- ( رقاد - الذراعان جانباً ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° . ٤- ( وقوف ) ثنى الجذع ناحية اليمن واليسار بالتبادل .	١٠ق	التمرينات البدنية				
	١- ( الوقوف ) على قدم واحدة والثبات . ٢- ( الوقوف ) على مشط القدم والثبات . ٣- ( الوقوف ) عمل ميزان أمامى والثبات والذراعان جانبياً . ٤- جلوس على مقعد سويدي مواجه للزميل ، السند باليدين على حافة المقعد الخلفية ، محاول رفع الرجلين مع مقاومة الزميل . ٥- ( وقوف فتحاً ) مواجه الزميل ، المسك أماماً من أعلى الكتفين ، رفع الزميل . ٦- ( انبطاح ) على مهر مستعرض ، الذراعين عالياً ، مسك القدمين بواسطة الزميل وتبادل مد وثنى الجذع .	١٨ق	تمرينات القوة العضلية والتوازن				
	١- ( وقوف فتحاً ) مسك الرأس ، تبادل ثنى الرأس جانبياً ، مع استخدام مقاومة اليد . ٢- ( الجلوس على مقعد اليدين تمسكان المقعد خلفاً ، ثنى الرأس أماماً خلفاً ويميناً ويساراً . ٣- جلوس على مقعد ثنى الرأس يميناً ويساراً ويكرر . ٤- جلوس طويل الذراعان عالياً ضغط الظهر أماماً بركبة الزميل مع ضغط الذراعين خلفاً والثبات . ٥- جلوس طويل مسك العصا خلف الظهر ثنى الجذع أماماً مع ضغط الذراعين خلفاً والثبات . ٦- الجلوس على مقعد ، التصفيق باليدين أمام الوجه ثم الذراعين خلفاً للتصفيق خلف الظهر .	١٥ق	التمرينات العلاجية				
		٢ق	التهدئة				

## الأسبوع السادس ( حمل عالي )

الوحدة الحادية والعشرون : ٥٠ق  
الوحدة الثانية والعشرون : ٦٠ق  
الوحدة الثالثة والعشرون : ٦٠ق  
الوحدة الرابعة والعشرون : ٦٠ق

الهدف من الأسبوع السادس  
١ / زيادة المدى الحركي والمرونة للعضلات العاملة بمنطقة الرقبة والحزام  
الكتفي

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإجماء	٥ق	١- الوثب في المكان . ٢- الجرى في قطار واحد . ٣- الجرى في المحل بسرعات مختلفة .				
التمرينات البدنية	١٠ق	١- ( وقوف ) عمل دوران بالرأس لجهة اليمين واليسار . ٢- ( وقوف ) ثبات الوسط ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل . ٣- ( رقود ثنى الركبتين ) ثنى الجذع أماماً . ٤- ( جلوس على أربع ) الوثب أماماً عالياً . ٥- ( وقوف ) الجرى في المكان ورفع الركبتين عالياً . ٦- ( رقود ) رفع الرجلين بزاوية ٤٥° والثبات .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٨ق	١- ( وقوف ) على الأرض بقدم واحدة والثبات . ٢- ( جثو فتحاً ) مواجه الزميل ، المسك أماماً من أعلى الركبتين ، رفع الزميل . ٣- ( وقوف ) عمل ميزان أمامي والذراعان جانباً والثبات . ٤- ( رقود ) مسك كرة طبية أمام الجسم ثنى الجذع أماماً لأسفل . ٥- ( وقوف على إحدى القدمين ) ثنى الجذع أماماً ، سند احد اليدين على الأرض ( المعالج يسمك الرجل الأخرى ) ، رفع الجذع مع الذراعين عالياً . ٦- ( وقوف ) على عارضة بمشط القدم والثبات . ٧- ( انبطاح ) الذراعين أماماً ، تثبيت الرجلين بواسطة الزميل ورفع الجذع عالياً . ٨- ( انبطاح مائل ) حمل الرجلين في الخلف بواسطة الزميل ، ورفع الجذع .				
التمرينات العلاجية	٥ق	١- ( جلوس على مقعد ) تشبيك خلف الرأس مع محاولة ضغط المرفقين إلى الأمام مع وجود مقاومة بواسطة الزميل . ٢- ( انبطاح مائل عميق ) ثنى الذراعين بمساعدة الزميل . ٣- ( وقوف الذراع عالياً والأخرى لأسفل ) محاولة تشبيك اليدين خلف الظهر بمساعدة الزميل . ٤- ( وقوف فتحاً ) مسك الرأس ، دفع الرأس بتثبيتها جانباً مع المقاومة . ٥- ( الجلوس على مقعد ) لف الرأس يميناً ويساراً ويقوم بلف الرأس لأقصى مدى . ٦- ( وقوف - تشبيك اليدين خلف المقعدة ) رفع الذراعين خلفاً لأعلى بواسطة الزميل . ٧- ( وقوف الذراعان عالياً - ميل الجذع أماماً لمسك عقل الحائط ، ضغط الصدر أماماً . ٨- ( وقوف ، مسك الرأس من الخلف ) محاولة ثنى الرأس لأسفل بمقاومة .				
التهدئة	٢ق					

## الأسبوع السابع ( حمل متوسط )

الوحدة الخامسة والعشرون : ٥٠ق  
الوحدة السادسة والعشرون : ٦٠ق  
الوحدة السابعة والعشرون : ٥٠ق  
الوحدة الثامنة والعشرون : ٥٠ق

الهدف من الأسبوع السابع  
١ / زيادة المدى الحركى والمرونة للعضلات العاملة بمنطقة الجذع

الجزء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ق	١- المشى فى دائرة . ٢- الجرى حول الملعب لفتين . ٣- وقوف الوثب فى المكان .				
التمرينات البدنية	١٠ق	١- ( وقوف ) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . ٢- ( وقوف ) عمل دورانات بالرأس جهة اليمين واليسار . ٣- ( وقوف ) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عالياً . ٤- ( وقوف ) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل . ٥- ( وقوف ) جلوس على أربع - مد الرجلين خلفاً - ثنى الركبتين أماماً - وقوف .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٨ق	١- ( الجلوس على مقعدين سويديين ) تثبيت كيس رملى فى القدمين ومد الركبتين ويكرر . ٢- ( انبطاح مائل ) بالسند بيد واحدة والدفع باليد الأخرى . ٣- ( وقوف ) على قدم واحدة والثبات . ٤- ( وقوف ) عمل ميزان أمامى والذراعان جانباً والثبات . ٥- ( انبطاح مائل ) حمل الرجلين من الخلف بواسطة الزميل مع رفع الجذع والذراعين . ٦- ( وقوف الظهر مواجه لعقل الحائط ) على مسافة متر واحد ، الذراعان عالياً ، مسك عقل الحائط ، أحد القدمين على عقل الحائط ، ثنى الجذع أماماً لأسفل للمس الأرض باليدين ويكرر الأداء بتبادل القدمين .				
التمرينات العلاجية	٥ق	١- ( وقوف مواجه لحائط ظهراً الرأس مسندة على الحائط ) لف الرأس إلى أقصى جهة التحذب والثبات .				
التهنئة	٢ق					

## الأسبوع الثامن ( حمل عالي )

الوحدة التاسعة والعشرون : ٥٠ ق  
 الوحدة الثلاثون : ٦٠ ق  
 الوحدة الحادية والثلاثون : ٥٠ ق  
 الوحدة الثانية والثلاثون : ٥٠ ق

الهدف من الأسبوع الثامن  
 ١ / زيادة المدى الحركي والمرونة للمعضلات العاملة للرجلين .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى في قطار واحد .</li> <li>٢- الجرى في المحل بسرعات مختلفة .</li> <li>٣- المشى حول الملعب .</li> </ul>				
التمرينات البدنية	٣١ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>١- ( وقوف ) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .</li> <li>٢- ( رقاد على الظهر اليدين خلف الرقبة تشبيك ) ثنى الجذع لأعلى .</li> <li>٣- ( جلوس على أربع ) الوثب أماماً عالياً .</li> <li>٤- ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين .</li> <li>٥- ( رقاد ) رفع الرجلين بزاوية ٤٥° والثبات .</li> <li>٦- ( وقوف ) دوران الكتفين للأمام ثم للخلف .</li> </ul>				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٢٢ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ( الجلوس على مقعدين سويديين فوق بعضهم ، تثبيت ثقل في القدمين ٣كجم ومد الركبتين ويكرر الأداء .</li> <li>- ( وقوف ) على العقبين والثبات .</li> <li>- ( انبطاح مائل ) حمل الرجلين من الخلف بواسطة الزميل ، مسك ثقل باليدين رفع الجذع والذراعان عالياً</li> <li>- ( وقوف فتحاً ) ثقل أمام الجسم ، ثنى الجذع ومسك الثقل ، مد الجذع ويكرر الأداء .</li> <li>- ( وقوف ) عمل ميزان أمامي والثبات .</li> <li>- رقاد على مقعد سويدي مسك طرفي الحبال المطالة ذات المقاومة باليدين والقدمين وشد الحبال في إتجاه الصدر .</li> <li>- وقوف فتحاً ، مسك الثقل خلف الظهر ثنى الركبتين ثم الوقوف ويكرر الأداء .</li> <li>- وقوف العصا فوق الرأس المشى أماماً خلفاً مع حفظ إتزان العصا .</li> </ul>				
التمرينات العلاجية	١٨ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ( جلوس عالي ، مسك عصا خلفاً بإتساع الكتفين ، رفع وخفض العصا ) .</li> <li>- ( وقوف فتحاً ) رفع الذراعان جانباً ، رفع أحد الذراعين عالياً والأخرى أسفل والضغط خلفاً .</li> <li>- ( وقوف فتحاً ) الذراعان أماماً ويديان ممسكتان بالداملز ، مرجحة الذراعين جانباً خلفاً .</li> <li>- ( انبطاح على مقعد سويدي ، الذراعان جانباً واليدين تمسكان الداملز ) ضغط الذراعين جانباً خلفاً .</li> <li>- ( وقوف ، ثبات الوسط ) تبادل ثنى الرأس للجانبين ويقوم الزميل بمقاومة حركة ثنى الرأس .</li> <li>- ( رقاد ) الرأس خارج المنضدة ثنى الرأس بواسطة لمعالج لأسفل لأقصى مدى ومحاولة رفع الرأس للمس الذقن للصدر والثبات .</li> <li>- ( وقوف ) دوران الرقبة جهة اليمين واليسار باستخدام ثقل على الرأس .</li> <li>- ( جلوس ) الجثو - الكتفين والرأس على الأرض تماماً ، تحريك الرأس للأمام والخلف بمقاومة ثقل الجسم .</li> </ul>				
التهنئة	٢ق					

## الأسبوع التاسع ( حمل عالي )

الوحدة الثالثة والثلاثون : ٥٠ ق  
الوحدة الرابعة والثلاثون : ٦٠ ق  
الوحدة الخامسة والثلاثون : ٥٠ ق  
الوحدة السادسة والثلاثون : ٥٠ ق

الهدف من الأسبوع التاسع  
١ / رفع كفاءة وقدرة جميع أجهزة الجسم الفسيولوجية والعضلية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ ق	١- المشى فى دائرة . ٢- الوثب فى المكان . ٣- الجرى فى المكان .				
التمرينات البدنية	٣١ ق	- (وقوف) دوران الكتفين للأمام ثم الخلف . - (وقوف) رفع الرجلين بزاوية ٤٥° والثبات . - (وقوف) عمل دورانات بالرأس جهة اليمين واليسار . - (وقوف) دوران الذراعين للخلف ثم للأمام . - (جلوس طويل ، الذراعين أماماً) ثنى الجذع أماماً للمس المشطين .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٢٢ ق	- (وقوف فتحة ، ثقل أمام الجسم ، ثنى الجذع ومسك الثقل مع رفع الذراعين . - (رقود فتحة) الذراعين ثبات الوسط حمل ثقل بكل قدم من ٢ ٣ كجم تبادل رفع الرجلين عالياً . - (وقوف) على قدم واحدة والثبات . - (وقوف) رفع الرجلين أماماً بالتبادل . - عمل ميزان أمامى والذراعين جانبياً . - جلوس طويل السند باليدين على الأرض خلف الجسم رفع الرجلين ٤٥° ببطء مع حمل ثقل بين القدمين ثم إنزال الرجلين دون لمس الأرض . - (وقوف) مسك الحبال المطاطة باليدين والقدمين ثنى المرفقين لجذب الأحبال لأعلى فى اتجاه الصدر . - (انبطاح مائل) حمل الرجلين من الخلف بواسطة الزميل . مسك ثقل باليدين . رفع الذراعين والجذع .				
التمرينات العلاجية	٨١ ق	- (وقوف) دوران الرقبة جهة اليمين والشمال باستخدام ثقل على الرأس . - (وقوف - فتحة) مسك الرأس . تبادل ثنى الرأس جانباً مع استخدام مقاومة اليد . - (الجلوس على مقعد سويدي اليدين تمسكان المقعد خلفاً) ثنى الرأس أماماً خلفاً . يحاول الزميل مقاومة حركة الرأس . - (وقوف) ميل الجذع أماماً . الذراعان أماماً . ضغط الذراعان جانبياً خلفاً . - (جنو الذراعان عالياً) ضغط الذراعان خلفاً بمساعدة الزميل . - (وقوف . فتحة) الذراعان أماماً . مرجحة الذراعان جانبياً . - (التعلق بالمسك من أعلى . الظهر مواجه وملاصق للعقل) رفع الكتفين أماماً .				
التهدئة	٢ ق					

## الأسبوع العاشر ( حمل أقصى )

الوحدة السابعة والثلاثون : ٥٠ق	الهدف من الأسبوع العاشر
الوحدة الثامنة والثلاثون : ٧٠ق	١ / زيادة القوة العضلية والمرونة للعضلات العاملة بمنطقة الرقبة
الوحدة التاسعة والثلاثون : ٦٠ق	والحزام الكتفي
الوحدة الأربعون : ٧٠ق	

التكرار	محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الدرس
	١- الجرى في المحل بسرعات مختلفة . ٢- ( وقوف ثبات الوسط ) الوثب في المكان . ٣- المشى للأمام مع دوران الذراعين أماماً .	٥ق	الإحماء
	- ( رقود . الذراعان جانباً ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° . - ( وقوف ) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . - ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين . - ( وقوف ) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عالياً . - ( وقوف ) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل . - ( جلوس طويل - الذراعين جانباً ) تبادل تدوير الجذع يميناً ويساراً .	١٥ق	التمرينات البدنية
	- ( الوقوف ) على قدم واحدة والثبات . - ( انبطاح ) على مهر مستعرض .مسك القدمان بواسطة الزميل . الذراعان ممسكان بثقل . تبادل ثنى ومد الجذع . - ( وقوف ) رفع الرجل خلفاً لمسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً . - ( جلوس على مقعد سويدي . السند على مؤخرة المقعدة ( حمل ثقل في القدمين . تبادل رفع الرجلين عالياً . - ( وقوف فتحاً مواجه للزميل ) المسك أماماً من أعلى المنكبين . دفع الزميل . - ( جثو . أفقى ) عمل ميزان والذراعان جانباً .	٢٧ق	تمرينات القوة العضلية والتوازن
	- ( وقوف فتحاً ثبات الوسط ) دوران الرأس في شكل دائرة موازية لكتفين جهة تحذب الرقبة . ويكرر بمساعدة الزميل . - ( انبطاح ) مسك كرة طبية في اليدين الممدودتين جانباً ، محاولة رفع ذراع بعد الأخرى والثبات مع الزميل . - ( رقود . الرأس خارج المنضدة ) ثنى الرأس لأسفل لأقصى مدى لأعلى للمس الذقن للصدر بالتبادل مع الزميل . - ( وقوف فتحاً . الذراعين عالياً ) مسك طرفى عصا والضغط للأمام مقاومة الزميل . - ( وقوف ) المشى أماماً وثقل على الرأس . - ( رقود . الرأس خارج المنضدة ) دوران الرأس بواسطة الزميل إلى أقصى مدى لليمين ثم الدوران والثبات . - ( انبطاح على مقعد سويدي والذراعان جانباً ممسكتان الدامبلز ) ضغط الذراعان جانباً خلفاً .	٢١ق	التمرينات العلاجية
		٢ق	التهدئة

## الأسبوع الحادي عشر ( حمل عالي )

الوحدة الواحدة والأربعون : ٥٠ق  
 الوحدة الثانية والأربعون : ٦٠ق  
 الوحدة الثالثة والأربعون : ٦٠ق  
 الوحدة الرابعة والأربعون : ٦٠ق

الهدف من الأسبوع الحادي عشر  
 ١ / زيادة القوة العضلية والمرونة للعضلات العاملة بمنطقة الجذع .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإجماء	٥ق	١- المشى حول الملعب . ٢- الجرى للأمام والروع للخلف . ٣- ( وقوف . اليدان خلف المقعدة ) الجرى فى المحل مع لمس الكعبين لليدين خلفاً .				
التمرينات البدنية	٣ق	- ( وقوف . ثبات الوسط ) ثنى الجذع على الجانبين . - ( وقوف ) دوران الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار . - ( جلوس طويل ) اسناد الكتفين خلفاً رفع الرجلين بالتبادل . - ( وقوف ) ثنى الجذع أماماً مع ثنى الركبتين فى عدة واحدة . - ( رقود الذراعين جانباً ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° . - ( جلوس طويل ) ثنى الجذع أماماً والثبات .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٢٢ق	١- ( وقوف ) على الأرض بقدم واحدة . ٢- ( وقوف ) المشى على حافة رفيعة عن الأرض . ٣- ( الحجل ) حول الملعب بالرجل اليمنى ثم التبديل بالرجل اليسرى . ٤- ( انبطاح ) مع رفع الذراعين أماماً ورفع الرجلين عالياً . ٥- ( وقوف ) عمل ميزان أمامى والذراعان جانباً . ٦- ( وقوف ) رفع الرجل خلفاً ومسكها باليد مع رفع الذراع الأخرى أماماً عالياً . ٧- ( وقوف ) الجرى أماماً مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل . ٨- ( إقفاء ثبات الوسط ) تبادل مد وثنى الركبتين جانباً . ٩- ( وقوف فتحاً - الذراعان عالياً ) ثنى الجذع أماماً أسفل .				
التمرينات العلاجية	٨ق	١- ( وقوف ) ثبات الوسط لف الرقبة جهة اليمين واليسار . ٢- ( وقوف ) ثبات الوسط عمل دوائر بالرأس كاملة . ٣- ( وقوف ) سقوط الرأس خلفاً وسقوط الرأس للأمام . ٤- ( وقوف ) الذراعين عالياً ، ضغط الذراعين خلفاً بمرات متتالية والثبات . ٥- ( الرقود على الظهر ) رفع الحوض فى وضع نصف كوبرى مع الشهيق ثم العودة إلى الوضع الابتدائى والزفير . ٦- ( وقوف ) اثثناء عرضاً ، دوران الكوعين خلفاً عالياً أماماً مع ضغط اللوحين خلفاً . ٧- ( جلوس طويل ) الذراعين عالياً ، تحريك الذراعين خلفاً وثبات . ٨- ( أنبطاح ) الذراعين جانباً رفع الذراعين أماماً عالياً للخلف .				
التهدئة	٢ق					

## الأسبوع الثاني عشر ( حمل أقصى )

الوحدة الخامسة والأربعون : ٥٠ ق  
الوحدة السادسة والأربعون : ٦٠ ق  
الوحدة السابعة والأربعون : ٦٠ ق  
الوحدة الثامنة والأربعون : ٦٠ ق

الهدف من الأسبوع الثاني عشر  
١ / زيادة القوة العضلية والمرونة للعضلات العاملة على الرجلين .

أجزاء الدرس	الزمن	محتويات الوحدة	التكرار			
			١	٢	٣	٤
الإحماء	٥ ق	١- المشى فى المحل بسرعات مختلفة . ٢- لجرى فى قطار واحد . ٣- الجرى فى المكان مع رفع الركبتان لاعلى				
التمرينات البدنية	٥ ق	- ( وقوف الذراعان أماما ) ثنى الرأس أماما خلفا . - ( وقوف ) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط خلفا . - ( جلوس طويل ) ثنى الجذع أماما ولمس المشطين لليدين . - ( رقود ) تبادل جلوس القرفصاء . - ( وقوف ) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين للممس اليدين . - ( جلوس طويل ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° والثبات .				
تمرينات القوة العضلية والتوازن	٢٧ ق	- ( وقوف فتحا ، ثقل أمام الجسم ، ثنى الجذع وممسك الثقل مع رفع الذراعين . - ( رقود فتحا ) الذراعين ثبات الوسط حمل ثقل بكل قدم من ٢ - ٣ كجم تبادل رفع الرجلين عالياً . - ( وقوف ) على قدم واحدة والثبات . - ( وقوف ) رفع الرجلين أماما بالتبادل . - عمل ميزان أمامى والذراعين جانبياً . - جلوس طويل السند باليدين على الأرض خلف الجسم ورفع الرجلين ٤٥° ببطء مع حمل ثقل بين القدمين ثم إنزال السرجين دون لمس الأرض . - ( وقوف ) مسك الحبال المطاطة باليدين والقدمين ثنى المرفقين لجذب الأحيال لاعلى فى اتجاه الصدر . - ( انبطاح مائل ) حمل الرجلين من الخلف بواسطة الزميل . مسك ثقل باليدين . رفع الذراعين والجذع .				
التمرينات العلاجية	٢١ ق	- ( وقوف ) دوران الرقبة جهة اليمين والشمال باستخدام ثقل على الرأس . - ( وقوف - فتحا ) مسك الرأس . تبادل ثنى الرأس جانبياً مع استخدام مقاومة اليد . - ( الجلوس على مقعد سويدي اليدين تمسكان المقعد خلفا ) ثنى الرأس أماما خلفا . يحاول الزميل مقاومة حركة الرأس . - ( وقوف ) ميل الجذع أماما . الذراعان أماما . ضغط الذراعان جانبياً خلفا . - ( جثو الذراعان عالياً ) ضغط الذراعان خلفا بمساعدة الزميل . - ( وقوف . فتحة ) الذراعان أماما . مرجحة الذراعان جانبياً . - ( التعلق بالمسك من أعلى . الظهر مواجه وملاصق للعقل ) رفع الكتفين أماما .				
الشهادة	٢ ق					

مرفق (٦)

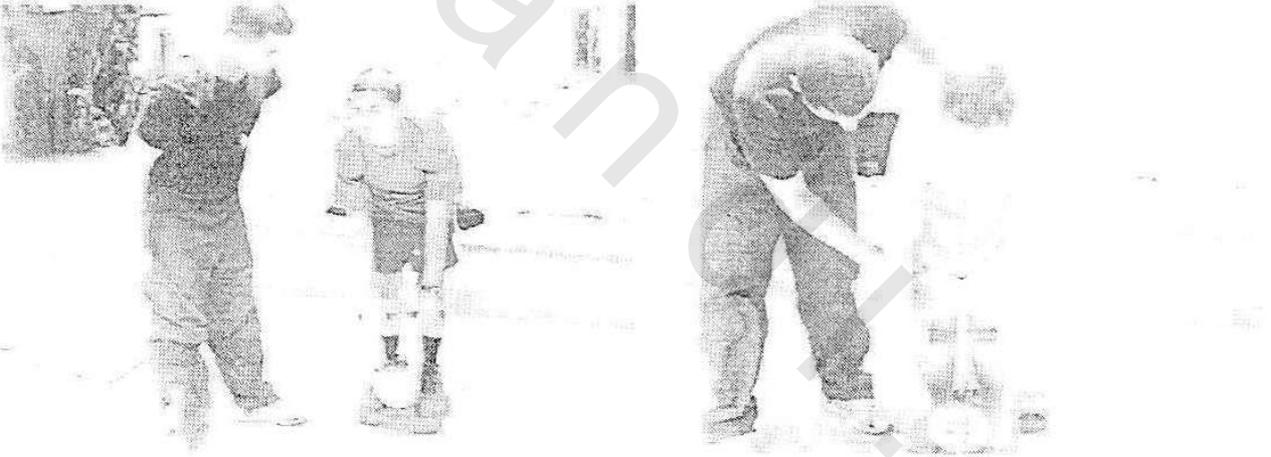
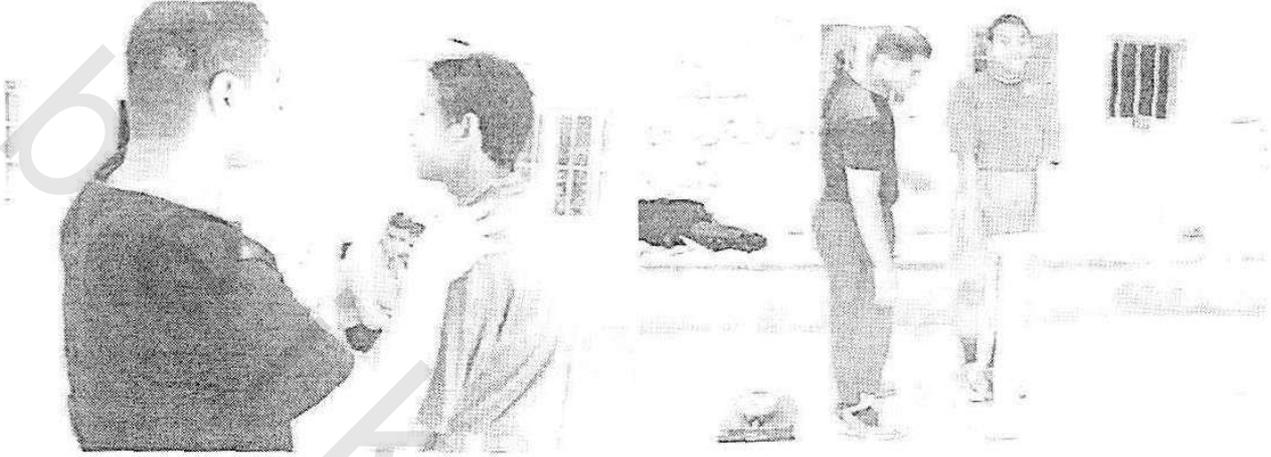
استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الخاصة  
بزوايا العمود الفقري والقوى العضلية والتوازن والمرونة

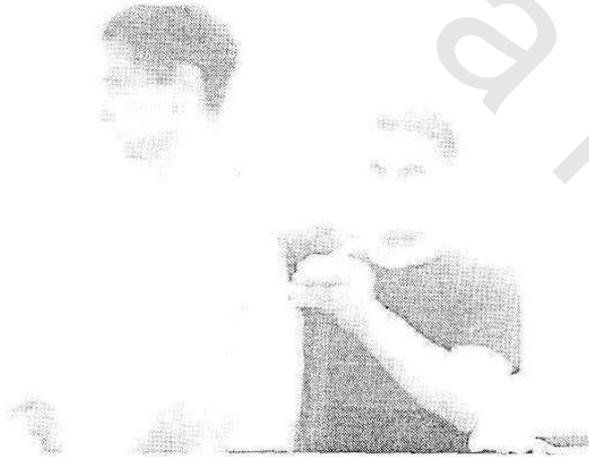
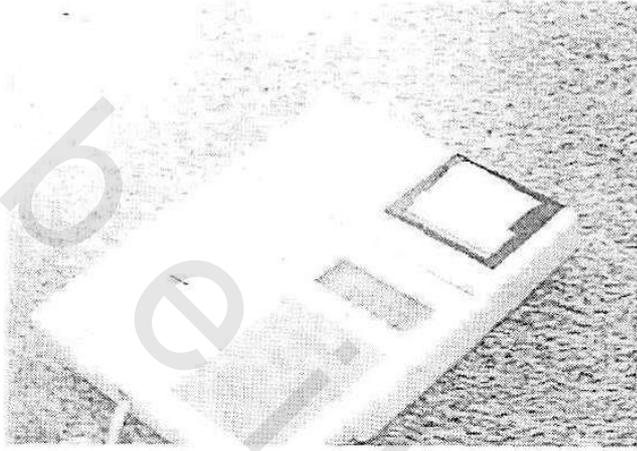


مرفق ( ٧ )

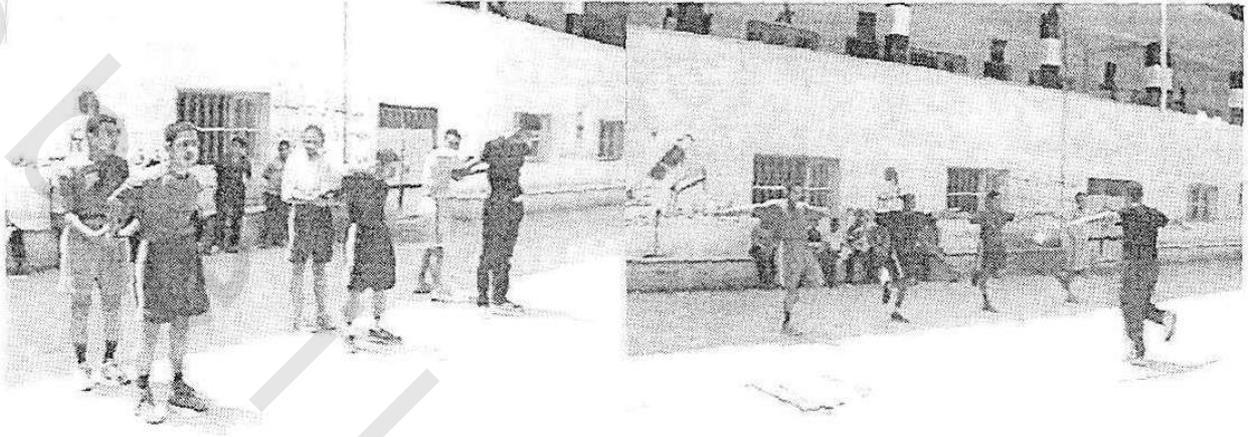
أفراد عينة البحث أثناء أداء القياسات والتمرينات  
التدريبية والعلاجية

## أفراد عينة البحث أثناء أداء القياسات





## أفراد عينة البحث أثناء التمرينات التدريبية والعلاجية



# ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

# " فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على إصابات العمود الفقري لدى المكفوفين "

بحث مقدم من

**محمود محمد محمود وكوك**

معيد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

**إشراف**

الأستاذ الدكتور

**مسعود كمال غرابه**

أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية

الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

جامعة طنطا

الأستاذ الدكتور

**ناهد أحمد عبد الرحيم**

أستاذ تربية القوام بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

## ملخص البحث

### مقدمة ومشكلة البحث

يواجه العالم الآن العديد من التحديات ولعل أهم هذه التحديات فى الوقت الراهن تتمثل فى إمكانية دمج المعاقين فى مجتمعاتهم وتعايشهم مع الإعاقة بحيث يتحولون إلى أفراد قادرين على المساهمة والمشاركة فى تطوير المجتمع ودعمه .

ولقد أرست الدولة قواعد خاصة باستراتيجيات بناء الطفل عامة والطفل المعاق خاصة ولعل أبرزها اهتمام الدولة بعقد المؤتمرات لوضع برامج مخططة قابلة للتنفيذ لبناء الطفل على أسس علمية وتربوية ولربط الطفل بعالم الحاضر والمستقبل الذى سيسهم فى بنائه وأيضاً الاهتمام ببناء المعاهد والمؤسسات الخاصة بالمعاقين والعمل على تطويرها .

ومن هذا المنطلق نظراً لارتفاع نسبة الانحرافات القوامية بصفة عامة وانحراف العنق المائلة واستدارة الظهر بصفة خاصة للتلاميذ المعاقين بصرياً من سن ( ١١ - ١٨ ) سنة وذلك بناءً على دراسة استطلاعية قام بها الباحث حيث بلغت نسبة التشوه ( ٣١,٧٦ % ) بين تلاميذ مدرسة النور والأمل للمكفوفين بطنطا لهذه المرحلة السنية وتؤيدها دراسات أخرى سابقة فى مجال القوام والتي أكدت وجود علاقة وطيدة بين إنحراف العنق المائلة واستدارة الظهر والإعاقة البصرية ونظراً لعدم وجود أى دراسة سابقة - على حد علم الباحث - تناولت علاج إنحراف العنق المائلة واستدارة الظهر وتحسين زوايا العمود الفقرى للمعاقين بصرياً وتنمية القوة العضلية الضرورية ، الأمر الذى دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة والتي تعتبر أقل الواجبات نحو هذه الفئة التى تحتاج إلى قدر كبير من الاهتمام والرعاية .

### أهمية البحث :

تكمن أهمية هذه الدراسة فى ضرورة تحسين إنحراف العنق المائلة واستدارة الظهر وزوايا العمود الفقرى ، والتي تعد من أكثر الإنحرافات القوامية لدى المعاقين بصرياً وخاصة فى المرحلة السنية من ( ١١ - ١٨ ) سنة عن طريق برنامج للتمرينات العلاجية فى تلك المرحلة قبل أن يثبت الإنحراف ويصعب علاجه أو إصلاحه .

فقد أكدت البحوث والدراسات المختلفة أن وجود التشوهات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات فى منطقة التشوه وسواء كان ذلك من الناحية الوظيفية والميكانيكية كما أن

وجود التشوه ووصوله إلى المرحلة التكوينية يؤدي إلى تشكيل العظام في أوضاع جديدة ثلاثم التشوه الموجود .

فقد أثبتت بعد القياسات باستخدام أشعة ( X ) وجود تغيرات عظيمة وعضروفية مصاحبة للتشوهات .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- الحالة القوامية للعمود الفقري والحالة البدنية من ( قوة عضلية وتوازن ) لدى المكفوفين .
- ٢- العلاقة الإرتباطية بين إنحناءات العمود الفقري والقوة العضلية والتوازن لدى المكفوفين .
- ٣- تأثير برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على الإنحناءات الغير طبيعية للعمود الفقري لدى المكفوفين .

### فروض البحث :

- ١- توجد بعض الإنحرافات القوامية بالعمود الفقري تؤثر سلباً على القوة العضلية والتوازن لدى المكفوفين .
- ٢- هناك علاقة إرتباطية بين إنحناءات العمود الفقري والحالة البدنية من قوة عضلية وتوازن لدى المكفوفين .
- ٣- يؤثر البرنامج العلاجي التدريبي المقترح لدى المكفوفين على تحسن :
  - أ- إنحناءات العمود الفقري .
  - ب- القوة العضلية والتوازن .

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

## عينة البحث :

تم اختيار العينة من تلاميذ النور والأمل للمكفوفين بطنطا بالطريقة العمدية من ( ١١ - ١٨ ) سنة ، وقد بلغ قوامها ( ٢٠ ) تلميذا وبلغ عدد التلاميذ المصابين بانحراف العنق المائلة ( ١٠ ) تلاميذ وعدد التلاميذ المصابين بانحراف استدارة الظهر ( ١٠ ) تلاميذ ويرغبون للتعرض للبرنامج العلاجي وتمثل النسبة ١٠٠٪ من عينة البحث .

## الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

- ١- جهاز الجينوميتر لقياس زوايا انحناءات العمود الفقري لدى المكفوفين .
- ٢- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.
- ٣- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
- ٤- جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.
- ٥- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٦- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٧- اختبار لتحديد مستوى التوازن لدى المكفوفين .
- ٨- اختبار لتحديد مستوى المرونة لدى المكفوفين .

## البرنامج العلاجي المقترح :

يمثل البرنامج العلاجي المقترح الوسيلة الأساسية لتحقيق هدف البحث وذلك بما يحتويه من تمارين إحماء متنوعة وتمارين بنائية عامة ، وتمارين علاجية تساعد على تنمية القوة العضلية والتوازن والمرونة للعضلات العاملة على ( العنق - الكتف - الظهر - الصدر - العمود الفقري ) وتحسين الكفاءة الوظيفية والتشريحية للعنق والكتف والعمود الفقري وكذلك تمارين التهيئة للعودة التدريجية لأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية ولذلك فقد قام الباحث بإعداد وتصميم هذا البرنامج وتقنيته حتى يحقق النتائج المرجوة منه .

حيث قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء حول التمارين العلاجية المقترحة لإنحراف العنق المائلة واستدارة الظهر للمعاقين بصرياً من ( ١١ - ١٨ ) سنة .

حيث بلغ العدد الكلى للتمرينات العلاجية ( ٨٠ ) تمرينا وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ( ١٦ ) خبير من أساتذة ( الفسيولوجى - القوام - الطب الطبيعى - التربية الرياضية - التدريب الرياضى ) .

وقد أكد الخبراء على أهمية التمرينات المناسبة للبرنامج وبلغ عددهم ( ٤٢ ) تمرين وأتفقوا على أن هذه التمرينات مناسبة بنسبة ( ٨٤ % ) ، وذلك بعد إجراء التعديلات وفقاً لأرائهم فى بعض التمرينات .

كما إتفق الخبراء على أن تكون الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ البرنامج ( ١٢ ) أسبوعاً بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع وأكدوا على أهمية الواجبات المنزلية من التمرينات العلاجية فى أيام الراحة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج .

### **مدة وطريقة تنفيذ البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج العلاجى المقترح لمدة ثلاثة شهور وذلك فى الفترة من ٢٠٠٥/٢/١٧م إلى ٢٠٠٥/٥/١٧م ، وذلك بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً .

### **المعالجات الإحصائية :**

تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحاسب الالى لبرنامج الحزم الاحصائية SPSS وذلك تمهيداً لمناقشة النتائج .

### **أولاً : الإستخلاصات :**

من خلال الأهداف والفروض التى وضعت للبحث وفى حدود العينة والمنهج المستخدم والإختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التى استخدمت فى عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى استخلاص النقاط الآتية :

١- إنتشار إنحراف العنق المائلة وإستدارة الظهر وإنحراف زوايا العمود الفقرى بين التلاميذ المعاقين بصرياً من (١١-١٨) سنة .

٢- إنتشار ضعف قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين ومستوى المرونة والتوازن لدى المعاقين بصرياً .

- ٣- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن الحالة القوامية من خلال الإنحرافات قيد البحث (إستدارة الظهر - العنق المائلة - زوايا إنحناءات العمود الفقري) .
- ٤- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى القوة العضلية للظهر والرجلين وتحسن مستوى المرونة والتوازن والسعة الحيوية لدى العينة التجريبية .
- ٥- إصلاح إنحناءات العمود الفقري تؤثر إيجابياً على قوة عضلات الظهر والرجلين وتحسن درجة التوازن العضلي لدى أفراد العينة .
- ٦- تحسن إنحناءات العمود الفقري يؤثر إيجابياً على السعة الحيوية والكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي .
- ٧- تحسن إنحناءات العمود الفقري يؤثر إيجابياً على المرونة لمفاصل بين الفقرات فى العمود الفقري .
- ٨- نسبة التحسن بإنحرافات العمود الفقري تزداد كلما كان التدريب وفق خطة لتنظيم وتقنين الحمل التدريبي .

## ثانياً : التوصيات :

- ١- الاستفادة من برنامج التمرينات العلاجية عند علاج التلاميذ المعاقين بصرياً المصابين بانحراف العنق المائلة واستدارة الظهر وزوايا انحناء العمود الفقري .
- ٢- أن تضع إدارة التربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم فى إعتبارها عند تخطيط برامج ومناهج التربية الرياضية الإستفادة بنتائج هذا البرنامج والبرامج الأخرى التى وضعت وفقاً لخصائص هؤلاء التلاميذ .
- ٣- الإهتمام بالكشف المبكر لحالات الإصابة بإنحرافات العنق المائلة وإستدارة الظهر وزوايا إنحناءات العمود الفقري للتلاميذ المعاقين بصرياً وخاصة أن إحتتمالات نجاح العلاج تزداد كلما كان التلميذ أصغر سناً .
- ٤- ينبغى أن يجرى فى بداية كل عام دراسى إختبارات تشمل جميع التلاميذ فى المدرسة وتصنيف المصابين بإنحرافات العنق المائلة وإستدارة الظهر فى مجموعات متجانسة لممارسة البرنامج العلاجي بنفس الأسلوب المتبع فى هذا البحث والعمل على نشر الوعي القوامى للمعاقين بصرياً .

- ٥- الإهتمام بعمليات الوقاية من الإنحرافات القوامية والحفاظ على الأوضاع السليمة للرقبة والكتف والعمود الفقري فى أوضاع الجلوس والوقوف والمشى .
- ٦- ضرورة إهتمام وسائل الإعلام والجهات المعنية بتربية الناشئ بالفئات الخاصة وخاصة المعاقين بصرياً والعمل على نشر نتائج أبحاث الإنحرافات القوامية للأطفال حتى يمكن إدراك مدى أهمية هذه البرامج .
- ٧- العمل على إعداد كوادر للعمل مع ذوى الإحتياجات الخاصة وذلك بإدخال مادة التربية الرياضية المعدلة كماد أساسية داخل مناهج كليات التربية الرياضية .
- ٨- أن تقوم كليات التربية الرياضية بإدخال مدارس التربية الخاصة فى خطة التدريب الميدانى لكل من الطلبة والطالبات .

## مستخلص البحث

# ” فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على إنحناءات العمود الفقري للمكفوفين ” .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ٤- الحالة القوامية للعمود الفقري والحالة البدنية من ( قوة عضلية وتوازن ) لدى المكفوفين .
- ٥- العلاقة الارتباطية بين إنحناءات العمود الفقري والقوة العضلية والتوازن لدى المكفوفين .
- ٦- تأثير برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على الإنحناءات الغير طبيعية للعمود الفقري لدى المكفوفين .

هذا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ البرنامج العلاجي ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة النور والأمل للمكفوفين بطنطا من ( ١١ - ١٨ ) سنة ، وقد بلغ قوامها ( ٢٠ ) تلميذاً وتم تطبيق البرنامج العلاجي لمدة ثلاثة شهور وذلك فى الفترة من ١٧ / ٢ / ٢٠٠٥ إلى ١٧ / ٥ / ٢٠٠٥م وبواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً .

وقد أسفرت نتائج البحث عن :

- ١- إنتشار إنحراف العنق المائلة وإستدارة الظهر وإنحراف زوايا العمود الفقري بين التلاميذ المعاقين بصرياً من (١١-١٨) سنة .
- ٢- إنتشار ضعف قوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر ومستوى المرونة والتوازن لدى المعاقين بصرياً .
- ٣- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن الحالة القوامية من خلال الإنحرافات قيد البحث (إستدارة الظهر - العنق المائلة - زوايا إنحناءات العمود الفقري)
- ٤- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى القوة العضلية للظهر والرجلين وتحسن مستوى المرونة والتوازن والسعة الحيوية لدى العينة التجريبية .
- ٥- يؤثر البرنامج العلاجي التدريبي كجزء من البرنامج العلاجي لمدة ثلاثة شهور على تحسن الحالة القوامية لدى التلاميذ المعاقين بصرياً من ( ١١-١٨ ) سنة .

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



**Efficacy Of A Therapeutical Training Programme  
For Muscular Strength Development And Balance  
On Spinal Column Curvatures Of The Blind**

*A Research Presented By*

**Mahmoud Mahmmd Wakwak**

*Among The Requirements Of Getting A Master Degree In Physical Education*

*Under Supervision Of*

***Professor Dr***

**Nahed Ahmed Abd El- Raheem**

*Professor Of Posture, Faculty  
Of Physical Education  
For Men , Al- Haram  
Helwan University*

***Professor Dr***

**Masoud kamal Ghoraba**

*Professor Of Athletic Health &  
Deputy Of The Faculty Of Physical  
Education Of Community Service  
And Environment Development  
Tanta University*

**2005**

## *Summary*

### ***Introduction And Research Problem :***

At the present, the world faces many challenges; the most important of which is the possibility of incorporating the disabled in their communities and enabling them to cope with their disability to turn them into useful individuals who are capable of participating and helping in developing and supporting society.

The state has established some rules for the strategies of bringing up children in general and disabled children in particular, one of the most obvious of these is the state's care about holding conferences for setting planned and feasible programs for bringing up a child on scientific and educational bases and connect him with the present and the future world which he will take part in forming it, also, it cares about establishing institutes and institutions for the disabled and it helps in developing them .

From the above points, and because of the increase in the percentage of posture deviations in general and oblique neck deviation and round shoulders in particular for the optically handicapped pupils in the age group of 11 to 18 years old as it was shown in a surveying study performed by the researcher who discovered that deformity rate was 31.76% among the pupils of "*AL- Noor w Al- Amal school* " ( *light and Hope school* ) for the blind in Tanta for this age group supported by other previous studies about posture which confirmed that there is a strong relation between oblique neck deviation, round shoulders and optical handicap . Due to the fact that there are no previous studies - as far as the researcher knows - that dealt with treating oblique neck deviation, round shoulders, improving spinal column angles for the optically handicapped and developing the necessary muscular strength, the researcher was prompted to perform this study which he considers the least due effort that can be done to this class who needs a lot of care and attention .

### ***Research Importance :***

. The importance of this study lies in the necessity of improving the problems of oblique neck deviation round shoulders and spinal column angles which are the most prevailing posture deviations for the optically handicapped especially among that age group of 11 to 18 years old through a therapeutical exercises programme during that stage before that deviation becomes constant and heard to be cured or fixed .

Different researches and studies have shown that posture deformities make joints and muscles function less effectively in the deformed area, whether this was from the functional or the mechanical side or not . moreover, when there is a deformity that reached the forming stage it causes bones to be formed in new shapes that suit the existing deformity . Using (X) ray has show that there some bony and control changes accompanying deformities after performing measurements.

### ***Research Goals :***

*This research aims at :*

Designing a training program for developing muscular strength and making balance on spinal column curvatures for the blind and identifying its effect on :

- a- Improvement rate of the musculature of the back .
- b- Improvement rate of the musculature of the legs .
- c- Improvement rate of the balance level .
- d- Improvement rate of spinal column curvatures .

### ***Research Hypotheses :***

- The proposed training program affects the improvement rate of the musculatures of the back and legs strength of the blind .
- The proposed training program affects the improvement rate of balance level of the blind .
- The proposed training program affects the improvement rate of spinal column curvatures of the blind .

### ***Research Methodology :***

The researcher used the experimental methodology .

### ***Research Sample :***

The sample was selected from " **Al- Nour w AL - Amal - Light And Hope School** " for the blind's pupils in Tanta using the intentional way from the age group of 11 to 18 years old, which had twenty pupils . pupils who had oblique neck deviation were ten and those who had round shoulders were ten pupils who showed their interest in going through the therapeutical program that rate represents 100% of the research sample .

### ***Tools And Equipments Used In The Research :***

- 1- Genometer set for measuring spinal column curvatures angles for the blind .
- 2- Dynamometer set for measuring legs musculatures .
- 3- Dynamometer set for measuring musculatures of the back
- 4- Dry sperometer set for measuring vital capacity .
- 5- Restameter for measuring height in centimeteres .
- 6- Medical scales for identifying weight in kilogrames .
- 7- A test for identifying balance level for the blind .
- 8- A test for identifying elasticity level for the blind .

### ***Proposed Therapeutical Programme :***

The proposed therapeutical programme presents the basic means for achieving the research goal taking into consideration its content of different warm - up exercises , general structural exercises and therapeutical exercises that help in developing muscular strength, balance , elasticity for the muscles functioning in ( neck - shoulders - back - chest - spinal column ), and improving functional and anatomical competence of the neck, shoulders and spinal column also relaxation exercises to let the body systems return to its normal status gradually , thereby the researcher prepared and designed this programme in order to achieve the expected results.

- The researcher prepared a survey from for checking the experts opinions about the proposed therapeutical exercises for treating oblique neck deviation and round shoulders for the blind from 11 to 18 years old .

The total number of therapeutical exercises was ( 80 ) exercises and this from was examined by fourteen experts who are professors of ( physiology / posture / naturopathy / physical education ) .

Those experts confirmed the importance of these exercises which was suitable for the programme and totaled 42 exercises and they agreed that those exercises are 100% suitable, after making some modifications for some exercises according to their opinions .

The experts also agreed that the total period for carrying this programme out should be twelve weeks divided into four training sessions per week and they stressed the impotence of therapeutical exercises home works during rest days to achieve the best results .

### ***Duration And Method Of Carrying The Programme Out :***

That proposed therapeutical programme was carried out for there months starting from 17/2/2005 to 17/5/2005, in the form of four training sessions weekly .

### ***Statistical Processes :***

Date were statistically processed by using statistical packages, programme of the computer , as an introduction for discussing results .

### ***first : concusions :***

through the research goals and hypotheses and according to the chosen sample and the used methodology, also through the

applied tests and measurements and the statistical processes used in presenting and discussing the results, the researcher could conclude the following points :

- 1- Prevalence of oblique neck deviation, round shoulders and spinal column angles deviation among the optically handicapped pupils from 11 to 18 years old .
- 2- Prevalence of weakness of muscular strength of the legs , muscular strength of the back and elasticity and balancing level for the optically handicapped .
- 3- Application of the proposed therapeutical programme led to an improvement in posture status from the deviations of the present research ( round shoulders/ oblique neck / spinal column curvatures angles ) .
- 4- Application of the proposed therapeutical training programme led to an improvement in the muscular strength of the back and legs, and elasticity and balancing level and vital capacity for the experimental group.
- 5- The therapeutical training programme as a part of the therapeutical programme for three months has an effect on posture status for the optically handicapped pupils from 11 to 18 years old .
- 6- Necessity of co-operation between physical education teachers and school health physician in special education schools in setting up preventive and therapeutical programmes for posture deviation cases before it becomes hard to be cured in elderly age stages .

***Second : Recommendations :***

According to the research community and the above mentioned results, the researcher recommends the following points :

- 1- Making use of the therapeutical exercises programme when treating optically handicapped pupils who suffer from oblique neck deviation, round shoulders and spinal column curvatures angles .

- 2- Special education department in the ministry of education should put into consideration when planning programmes results along with other programmes which were set according to these pupils characteristics.
- 3- Caring about making early examination for the injury cases of oblique neck deviations, round shoulders and spinal column angles for the handicapped pupils especially because therapy success rates increase when the pupil is younger.
- 4- Making use of the programme in dividing other programmes on scientific bases for improving other posture deviation of this class and designing similar programmes for other classes of the handicapped.
- 5- In the beginning of each school years, there should be some tests that include all the pupils in the school, and classification should be made for those who suffer from oblique neck deviations and round shoulders in homogenous groups to perform the therapeutical programme in the same way followed in this research and there should be ways for spreading posture awareness for the optically handicapped .
- 6- Taking care of posture deviations prevention and keeping the right shapes of the neck, shoulders and spinal column in sitting positions, standing and walking .