

## الفصل الاول

### مقدمة البحث

اولا : مشكلة البحث وأهميته

ثانيا: أهداف البحث .

ثالثا: فروض البحث .

رابعا: مصطلحات البحث .

## مقدمة البحث

تهتم الدول المتقدمة بالتربية الرياضية، فلم تعد مجرد تدريب بدنى أو رياضى يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لأعضاء الجسم بهدف التقوية العضلية أو اكتساب مهارة حركية معينة، بل هى محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط عضوى وسيلته الأولى حركة الجسم .

يتميز هذا النوع من التربية بشموله للفرد كله جسمانيا ونفسيا وعقليا ووجدانيا، كما يتميز أيضا باستخدامه لحدث النظريات التربوية واعمقها اثرا، وهى التربية عن طريق الممارسة . ( ٤ : ٥ )

ذكرت كل من عطيات خطاب ونفيسة الغمراوى ان هذه الممارسة تتم عن طريق التمرينات لأهميتها الكبرى لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للعاملات أو الموظفات أو ربات البيوت أو بالنسبة لفئات الشعب الأخرى (٧ : ٣١)، حيث انها تعمل على رفع الانتاج وتحسين الصحة ، فهى من الوسائل الفعالة لتنمية القوى الجسمانية والصحة العامة للأفراد ، فالجسم الانسانى ينمو ويقوى بواسطة التمرينات البدنية المختارة والمتدرجة والتي تؤثر على المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة فى الحركة . ( ١٨ : ٥ )

## أولا : مشكلة البحث وأهميته

لوحظ أن التقدم التكنولوجى المصاحب لقلّة الحركة ، أصبح حاليًا من المشاكل التى تبدو واضحة بجمهورية مصر العربية لدى كثير من الأفراد ( ١٧ : ٥ ) ، ونتيجة لذلك كان من أهم المشكلات التى يتعرض لها الكثير من السيدات فى العصر الحديث والتي تؤثر على الانتاج وتحد من النشاطات :

آلام الظهر ، ومن خلال عملى كأخصائية رياضية بهيئة قصور الثقافة، لاحظت ان عددا كبيرا من النساء وخصوصا العاملات بالوظائف الادزارية لا يمارسن اى نوع من الرياضة مما يتسبب عنه ضعف فى عضلات الجسم عامة وعضلات الظهر والبطن بصفة خاصة ، وفقدان المرونة فى مفاصل الجسم ، وبذلك تعانين من آلام الظهر التى تحد من حركتهن وعدم قدرتهن على القيام حتى بالاعمال اليومية، وقد أثبتت بعض الاحصاءات ان نسبة المصابات بهذه الحالات فى بعض

الدول الصناعية تصل الى ٨٠ ٪ (٣٣ : ٢٤) .

من هنا انبثقت فكرة البحث فى وضع برنامج تمارينات علاجية لآلام الظهر من خلال تقوية عضلات الظهر والبطن ومرونة العمود الفقرى لتفادى هذه الآلام وبالتالي تتحسن الحركة والمرونة ويزيد الانتاج .

### ثانيا : أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على قوة عضلات الظهر والرجلين وتنمية مرونة العمود الفقرى .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مرونة العمود الفقرى ومفصلى الفخذين ومفصلى الكتفين .
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من سمك الدهن ، الوزن ، والسعة الحيوية .

### ثالثا : فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى قوة عضلات الظهر والرجلين .
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا فى مرونة كل من العمود الفقرى ومفصلى الفخذين ، ومفصلى الكتفين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى كل من سمك الدهن والوزن والسعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين آلام الظهر .

### رابعا : تعريف المصطلحات

رأت الباحثة تعريف المصطلحات المستخدمة فى البحث لتوضيح المفهوم الاجرائى المقصود فى كل منها تبعا لاستخدامه فى الدراسة الحالية .

١ - التمرينات : Exercises

مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضى والوظيفى ( المهنى ) وفى مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة ( ١٠ : ٢١ ) .

٢ - التمرينات العلاجية : Treatment Exercises

تعرف بانها هى التمرينات التي تعطى للجزء المصاب والتي تؤدى الى قيام الفرد بالحركات اليومية بأقصى كفاءة وأقل مجهود ( ١١ : ٤٢ ) .

٣ - البرنامج : Program

البرنامج يتضمن المنهج مضافا اليه جميع الطرق والوسائل والنواحي التي تتضمن تنفيذه وتقويمه ( ١٤ : ٥٤ ) .

٤ - وحدة البرنامج : Program Unit

تعرفه الباحثة اجرائيا بأنه " هو محتوى الساعة التدريبية التي يقوم بأدائها الممارسين تحت اشراف تربوى او طبي وينفذ بتسلسلها برنامج التمرينات العلاجية .

٥ - القياس : Measurement

يعرف القياس احصائيا بكونه " تقدير الأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق اطار معين من المقاييس المدرجة " ( ١٢ - ٢٧ ) .

٦ - المرونة : Flexibility

ويعرفها لارسون Larson ويوكمر Yocom أنها القدرة على

أداء الحركات لمدى واسع ( ١٤ - ٢٢٣ ) .

## ٧ - القوة العضلية : Muscular Strength

يقول بارو Barrow ومجى Mogee " ان القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب التقدم فى الأداء وكمية القوة فى الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى نظام برنامج التدريب " (١٤ : ٢١١) .

## ٨ - ضغط الدم : Blood Pressure

عبارة عن الضغط الواقع على حوائط الأوعية الدموية والذي يعتمد فى المقام الاول على مقاومة الأوعية لسريان الدم وعلى مقدار حجم الدفعة القلبية ( ٢ - ١٧٨ ) .

### الضغط الانقباضى : systolic Blood Pressure

عرفه " ريه " بأنه " الضغط الذى يسببه اندفاع الدم من القلب عند انقباضه على جدران الأورطى " .  
وهو يساوى تقريبا ١٢٠ مم / زئبق . ( ٣٤ : ٧٤ ) .

### الضغط الانبساطى : Diastolic Blood Pressure

عرفه ريه : بأنه " الضغط الناتج من انبساط القلب ويقل تدريجيا الى أن يصل الى ٨٠ مم / زئبق " ( ٣٤ : ٧٥ ) .

## ٩ - السعة الحيوية للرئتين : Vital Capacity (V.C.)

هى " اقصى حجم من الهواء يمكن اخراجه فى عملية الزفير وذلك بعد أخذ اقصى شهيق " . ( ٣ - ١٦٣ ) .

## ١٠ - النبض : Pulse

" هو موجه تبتدىء من الاورطى نتيجة اندفاع الدم وتنتشر على جميع

جدران الاوعية الدموية الى آخر الشريانيات ويمكن احساسها  
باللمس على الشرايين القريبة من سطح الجد " ( ٢ : ١٧٤ ) .

١١ - الآلم : Pain

الآلم احساس وشعور غير مقبول . ( ١٢ - ٥٥ )

١٢ - السيدات العاملات :

السيدات اللاتي يعملن فترات طويلة فى وظيفة ادارية ويمارسن  
الاعمال المكتبية (تعريف اجرائى) .

١٣ - الهيئة العامة لقصور الثقافة :

هى أهم مؤسسات الدولة الثقافية التى تقوم بدور بارز فى  
الحياة الثقافية للقضاء على التخلف الثقافى عن طريق توسيع رقعة  
المستفيدين والعمل الثقافى فى جميع انحاء الجمهورية عن طريق  
مواقعها فى فروع الثقافة بالاقاليم وما يتبعها من قصور الثقافة  
وبيوت الثقافة والوصول بالنشاط الى المناطق النائية فى القرى  
والنجوع البعيدة لاعادة تشكيل وجدان الجماهير وشن طاقاتها  
الخلقة وتفجير ينابيع الابداع والخلق الفنى واكتشاف المواهب  
الجديدة ورعايتها . ( ١٦ - ٢ ) .