

برنامج ترويحى لتحسن أنحرف سقوط الرأس أماما لتلاميذ الحلقة الأولى

من التعليم الأساسى

* أ.د / صبحى محمد سراج
** أ.د / عبدالحليم مصطفى عكاشة
*** د / أمل حسين السيد
**** أ / إسراء عبدالحميد طه

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تهتم الدول اهتمام بالغ بأطفالها فتعمل جاهدة على أن توفر لهم الرياضة والترويح والرعاية الصحية والتثقيفية، حيث أن أطفال اليوم هم شباب الغد ورجال المستقبل، وهم أمل كل شعب في غده وعدة كل دولة في مستقبلها.

ولقوام جسم الإنسان أهمية كبيرة في الوقت الحاضر وممارسة نشاطاته المختلفة في الحياة اليومية " لأن القوام له علاقة ايجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان منها الصحة والشخصية السوية والنجاح الاجتماعي والنواحي النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركات اليومية الاعتيادية بنجاح والتفوق والاستمتاع بالممارسة الرياضية والترويحية فهو أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان " (5:34)

وتتمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم (26:14-20)

وتساهم الأنشطة الترويحية في تعزيز الصحة، فمن خلال تعريف منظمة الصحة العالمية (2003) الصحة على أنها "حالة التكامل الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز. هذا ينقل التعريف من نموذج طبي صارم للصحة إلى مفهوم الروح والرفاهية والصحة المثلى لكي يجب ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية

- * أستاذ دكتور ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- ** مدرس بقسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- *** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة كفر الشيخ.
- **** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة كفر الشيخ.

والروحية والفكرية والاجتماعية، والترويح يلامس كل تلك الجوانب من الصحة. (49)

الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي:

- 1- انحراف سقوط الرأس أماماً.
- 2- انحراف تحدب الظهر.
- 3- انحراف استدارة الكتفين.
- 4- انحراف التقعر القطني.
- 5- انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري. (19 : 95) (21:35)

الانحرافات القوامية الشائعة للطرف السفلي:

- 1- انحراف اصطكاك الركبتين
 - 2- انحراف تقوس الساقين.
 - 3- انحراف التصاق الفخذين.
 - 4- انحراف تفلطح القدمين. (19 : 95) (21:35)
- هذا وقد قامت الباحثة باختيار أكثر الانحرافات القوامية الشائعة (انحراف سقوط الراس اماماً، انحراف تحدب الظهر) من واقع نتائج التحليل، وتم اجراء البرنامج المقترح باستخدام أنشطة البرنامج الارشادي التروحي على الاطفال المصابين بتلك الانحرافات.

الانحرافات القوامية قيد البحث:

أولاً: سقوط الرأس أماماً:

- منطقة حدوث الانحراف: المنطقة العنقية.
- 2- التغيرات العضلية الناتجة عن الانحراف: تحدث انحرافات الرقبة والرأس بأنواع مختلفة منها ميل الرأس للأمام مع انثناء الرقبة للجانب للتمكن من الرؤية.
ومن أهم التغيرات العضلية لسقوط الرقبة أماماً:
أ- ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول.
ب- قوة العضلات والأربطة الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة الخلفية فتقصر وينتج عن ذلك عدم اتزان في المنطقة العنقية.
- 3- تأثير هذا الانحراف على القوام:

سقوط الرأس أماماً يضيف ثقلاً للأمام وهذا يتطلب أن يكون هناك عمل مقاوم للرأس في الاتجاه العكسي لكي لا يسقط الجسم للأمام، فيكون التصرف هو دفع الحوض للأمام لحفظ التوازن

وهذا يؤدي إلى أن خط النقل يتحرك للأمام قليلاً لذلك تختل قاعدة الاتزان وفي أثناء الحركة يميل الجسم للاندفاع للأمام.

4- الانحرافات التعويضية:

أ- يصحب هذا الانحراف حركة لف في الرأس أو انثناء جانبي في الرقبة نتيجة لمحاولة الفرد المصاب بهذه الصورة فإنه يحدث ما يعرف بسقوط الرأس أماماً مع انثناء الرقبة على أحد الجانبين.

ب- وقد يحدث أيضاً كانحراف تعويضي حركة دفع الحوض للأمام وذلك لتعويض الاتزان فيتعرض بذلك لظهور انحرافات أخرى في المنطقة الظهرية.

5- العلاج:

يعتمد العلاج أساساً على نشر الوعي القومي لدى الأفراد المصابين وإزالة السبب في حدوث هذا التشوه وهو العادات السيئة، وإذا لم يتفهم الفرد إلى ذلك فإن الأثر الذي تحدثه التمرينات يضيع مرة ثانية بسبب استمرار الفرد المصاب في ممارسة العادات السيئة.

(77،69:21)

وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

1- محمد نبيل محمد أباطة 2017م (39) تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة

على تحسين الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري لدى اطفال الحلقة الثانية من التعليم الأساسي تصميم برنامج ترويجي باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين حالة الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري (العنقية - الصدرية - القطنية) وتقويم الانحناءات الطبيعية. (29) تلميذ ممن يعانون من انحرافات (سقوط الراس اماما - تحذب الظهر - التقعر القطني)، بالمرحلة السنية من (12-15) سنه من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. التجريبي البرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الصغيرة كان له تأثيراً ايجابياً على انحراف (سقوط الراس اماما - تحذب الظهر - التقعر القطني) لعينة الدراسة. وتحسن القوة العضلية والمدي الحركي للعمود الفقري.

2- احمد سامي محمد 2016م (2) فاعلية برنامج إصلاحي لرفع الكفاءة الوظيفية لدى

المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الأساسي. تصميم برنامج تمرينات إصلاحية لرفع الكفاءة الوظيفية للعمود الفقري لدى المصابين ببعض انحرافات العمود

الفقري لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي(12) تلميذ مصاب بانحراف استدارة الظهر، (10) تلاميذ مصابون بانحراف الانحناء الجانبي و(10) تلاميذ مصابون بانحراف استدارة الكتفين من الدرجة الأولى المنهج الوصفي والتجريبي وجود تحسن دال إحصائياً في الكفاءة الوظيفية للعمود الفقري في متغير القوة العضلية والمرونة الوظيفية ودرجة الانحراف للعمود الفقري للتلاميذ المصابين قيد البحث.

3- **ليزا محمود حسن الحوفي 2017م(31)** برنامج توجيه حركي وإرشاد قوامي للحد والوقاية من إنتشار التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة تخطيط برنامج للتوجيه الحركي والارشاد القوامي للتعرف على تأثيره في الحد والوقاية من انتشار هذه التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة (65) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني لرياض الأطفال بمدرسة سادات الرسمية للغات المنهج التجريبي أدي برنامج التوجيه الحركي والارشاد القوامي الي تحسين الانحرافات الاتية: ميل الراس للجانب-سقوط أحد الكتفين-سقوط الراس اماما - زيادة التعر القطني

4- **ايلينا، بينديكوف. ELENA, BENDÍKOVÁ. 2016م (52)** التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الأدوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية تقييم التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الادوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية (60) طالبة بالمرحلة الثانوية الوصفي كانت لبرامج التمارين الرياضية أثار ايجابية علي قوام الطلاب وتحسنت الحالة القوامية للطالبات عينة البحث.

5- **ميونج هيو لي، سو جين بارك، جين سانغ كيم Myoung-Hyo Lee, Su-Jin 2013Park, Jin-Sang (51)** تأثير تمارين الرقبة على وضعية الرقبة والكتف لطلاب المدارس الثانوية تأثير تمارين تقوية العضلات العميقة على وضعية الرقبة والكتف، وقوة وتحمل عضلات المثنية العميقة لدى طلاب المدارس الثانوية (30) طالبة في السابعة عشرة من العمر في المدارس الثانوية التجريبي أظهرت المجموعة التجريبية تغيرات ذات دلالة إحصائية في زاوية ميل الرأس وزاوية انحناء العنق وزاوية الكتف الأمامية.

6- بريجيسا ستر **Brigysa straker** 2004م (47) تغيرات القوام في الجسم العلوي لدي تلاميذ المدارس كاستجابة لتعاملاتهم مع مختلف انواع التكنولوجيا الحديثة اجراء تحليل كمي لقوام الجلوس عند تلاميذ الابتدائية المتعاملين مع تكنولوجيا المعلومات الحديثة (اجهزة الحاسب الالي) والقديمة (كتب مدرسية) وذلك لاختيار فرضية تأثير القوام بنوعية التكنولوجيا والمعلومات. (32) طفل للمرحلة السنية (4-16) سنة التجريبي القوام يتأثر بنوعية تكنولوجيا المعلومات المستخدمة كما ارتبطت بشكل واسع مع القوام العام للمشاركين في التجربة

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة

مجتمع الدراسة:

تلاميذ مدرسة ابودوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (397) تلميذ في المرحلة الثانية من تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي يتراوح اعمارهم من 9:12 سنوات للعام الدراسي 2019م/2020م

عينة الدراسة:

تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي بمدرسة ابو بدوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (20) تلميذ، بنسبة مئوية 5%، يتراوح اعمارهم من 9:12 سنوات للعام الدراسي 2019م/2020م، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بعد إجراء التحليل الاحصائي للوصول لأكثر الانحرافات ظهوراً على التلاميذ قيد الدراسة بعدد (5) تلاميذ بنسبة (1,26%) للدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اشتملت الدراسة على وسائل جمع البيانات التالية لجمع البيانات الخاصة بالدراسة واستخدمت الباحثة ما يلي: -

أ- القياسات الجسمية (الانثروبومترية) المستخدمة في الدراسة:

- السن: من خلال الاطلاع على تاريخ ميلاد افراد العينة

- الطول: عن طريق جهاز الرستاميتير
- الوزن: عن طريق استخدام ميزان طبي معايير
- مؤشر كتلة الجسم: عن طريق معادلة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/متر²)

الادوات المستخدمة في الدراسة:

- حواجز صغيرة
- كرات بلاستيكية
- كرات تمرينات
- أعلام صغيرة
- البالونات
- كراسي
- لزق
- طباشير
- قطع قماش
- أطواق
- العصي
- كرات بلاستيك
- اقلام
- صفارة
- أكياس رمل
- كرات ملونة
- مربع خشبي 10×10 سم
- ورق مقوى ملون
- كرات يد
- كرات تنس طاولة
- كرات طبية
- لاصقات فسفورية ملونه (لتحديد النقاط التشريحية بالجسم)

البرنامج الإرشادي الترويحي.

أهداف البرنامج:

• الهدف العام:

تحسين الانحرافات القوامية والشعور بالسعادة الشخصية لدى أطفال عينة الدراسة من خلال:

- اصلاح الخلل الوظيفي وخاصة إذا كان هذا الخلل في المراحل الاولى ولم ينتقل الى المرحلة التكوينية المتقدمة.

- غرس العادات القوامية السليمة في أنشطة الحياة اليومية وكذا ممارسة الأنشطة والالعاب الترويحية.

• الاهداف المعرفية:

- يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف عن العادات السليمة والطريقة الصحيحة للوقوف والمشي والجلوس وحمل الاشياء.

• الأهداف المهارية:

اداء الاوضاع التشريحية القوامية السليمة بإتقان من خلال:

- يودي التلميذ المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة

- يستطيع التلميذ تنفيذ الأنشطة والالعاب الترويحية بنجاح وتحقيق تحسن للعضلات المتأثرة سلبا.

- أداء المهارات الحركية الاساسية بإتقان (المشي- الجري - الوثب- التعلق)

• الأهداف الانفعالية:

- يشعر التلاميذ بالسعادة والمتعة وفقا للمظاهر السلوكية المقبولة من المجتمع عند تنفيذ البرنامج.

- يشعر التلاميذ بالثقة بالنفس.

- يكتسب التلاميذ الاعتماد على النفس.

- يتعود التلاميذ على العمل التعاوني.

أسس وضع البرنامج:

1. مراعاة تحقيق الهدف من البرنامج وهو تحسين الانحرافات القوامية لعينة الدراسة.
2. استخدام الأنشطة والالعاب الترويحية التي تتسم بالتشويق والتغير والبساطة في الأداء.
3. مراعاة الخصائص السنوية للتلاميذ في هذه المرحلة.
4. إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ في وقت واحد إن أمكن.
5. أن تساعد الأنشطة الترويحية على تعديل بعض العادات القوامية الخاطئة.
6. مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن البطيء الى السريع.
7. مراعاة عوامل الامن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختارة لمستوى الحالة الصحية وملاحظة أي إرهاق بدني.
8. أن تتسم الألعاب والأنشطة الترويحية المختارة بطابع السرور والمرح.
9. أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها.
10. مراعاة ان الأنشطة والالعاب الترويحية بالبرنامج المقترح لا تحتوي على حركات قد تؤدي الى زيادة (سقوط الراس اماما).
11. اعطاء التعليمات للتلاميذ بالمحافظة على وضع القوام السليم في ادائهم لأنشطة الحياة اليومية.

محتوي البرنامج:

الجزء التمهيدي: ويهدف الي بث الحماس والنشاط فيهم واستثارة دوافعهم للمشاركة مع التشجيع والثناء على الأداء الجيد وإدخال المرح والسرور في وحدات البرنامج ويحتوي على مجموعة من الأنشطة الترويحية ومدته (10) دقائق

الجزء الأساسي: ويهدف الي تقسيم التلاميذ إلي مجموعات او اقسام وانتقالهم من مهارة الي اخري متابعة أداء التلاميذ وتصحيح الأخطاء مع مراعاة استخدام الوسائل التعليمية و حسن استخدام الأدوات ومراعاة الفروق الفردية ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وهو تحسين الانحرافات القوامية لطلاب الحلقة الاولي من التعليم الأساسي ومدته ينقسم الي ثلاث اجراء النشاط الاولي ومدته (10) دقائق والنشاط الثاني ومدته (10) دقائق والنشاط الثالث ومدته (10) دقائق ومجموع الوقت في الجزء الأساسي (30) دقيقة

الجزء الختامي: ويهدف الي تهدئة واسترخاء الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية وإدخال روح السرور للمشاركين ويحتوي على مجموعة من الأنشطة الترويحية ومدته (5) دقائق .

جدول (1)

الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي الترويحي

الزمن الكلي للبرنامج	ثلاث شهور
زمن الوحدة	45 دق
العدد الكلي للوحدات	24 وحدة
عدد مرات التطبيق في الاسبوع	2 وحدات
إجمالي زمن الوحدات في الاسبوع	$2 \times 45 = 90$ ق
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$4 \times 90 = 360$ ق
إجمالي زمن الوحدات في 3 شهور	$3 \times 360 = 1080$ ق
زمن الجزء التمهيدي	10 ق
زمن الجزء الرئيسي	30 ق
زمن الجزء الختامي	5 ق

المعالجات الإحصائية :

اعتمدت الباحثة على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق الدراسة وهي:

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط.

- قيمة (ت) T.test
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة قامت الباحثة بتحليل النتائج إحصائياً لعينة الدراسة في الانحرافات القوامية (سقوط الراس اماما) بعد التجربة ثم قامت الباحث بعرض هذه النتائج ومناقشتها من خلال الإجابة على فروض تساؤل وفرض الدراسة والتحق من صحتها وفيما يلي عرض لهذه النتائج ومناقشتها:

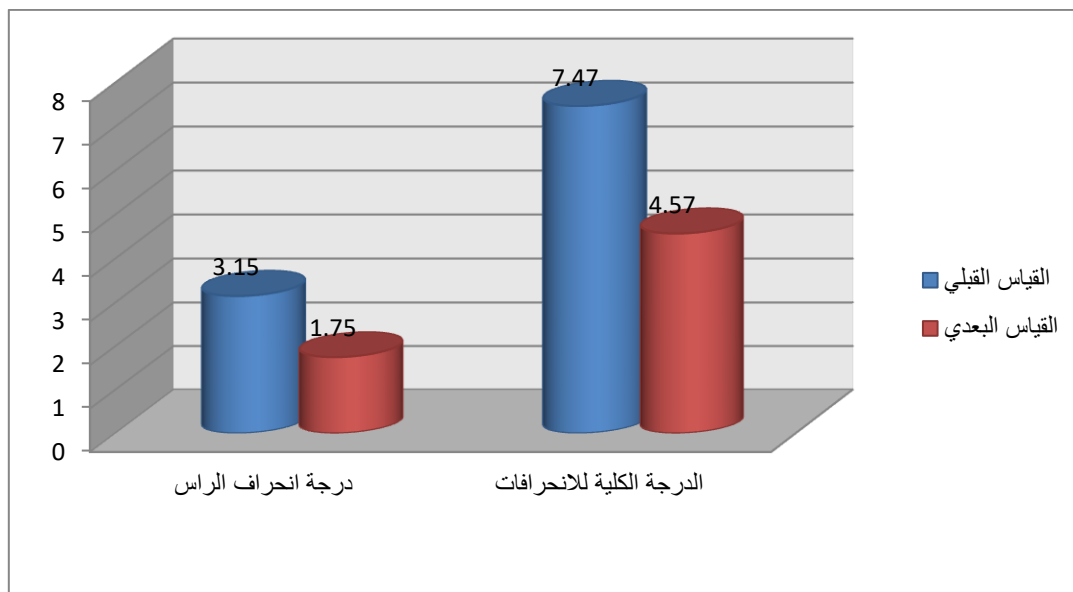
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي.

جدول (2)

م	الانحرافات القوامية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات		قيمة ت
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
1.	درجة انحراف سقوط الراس أماماً	درجة	ع± 1.84	س 3.15	ع± 1.25	س 1.75	ع± 1.19	س 1.40	5.27

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (1)، الشكل البياني رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في انحراف سقوط الراس اماما، درجة تحذب الظهر، الدرجة الكلية للانحرافات لأفراد العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (3.81 : 6.49) وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى معنوية (0.05) .



شكل (1)

يوضح الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

جدول (3)

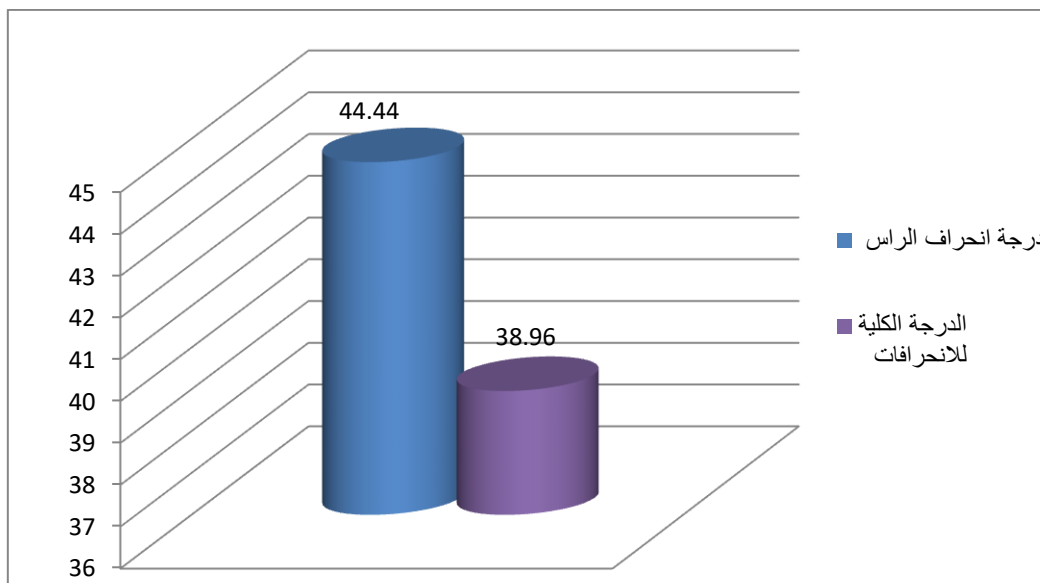
قيم حجم التأثير والنسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

ن=20

م	الانحرافات القوامية	وحدة القياس	القياس القبلي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن	حجم التأثير
1.	درجة انحراف الراس اماما	درجة	3.15	1.40	44.44	0.80

دلالة حجم التأثير: 0.2: منخفض 0.5 : متوسط 0.8 : مرتفع

يتضح من جدول (11) ، الشكل البياني رقم (4) النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في انحراف "درجة تحذب الظهر" وقدرها (51.79%) ، وأقل نسبة تحسن كانت في "انحراف الراس" وقدرها (38.54%) ، وتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (0.80 الي 1.10) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) علي تحسين في الانحرافات لدي عينة البحث



شكل (4)

النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث:

تشير نتائج جدولين (9)، (10) والتي توضح دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في الانحرافات القوامية، وقيم حجم التأثير والنسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة، التي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في انحراف سقوط الراس اماماً، درجة تحذب الظهر، الدرجة الكلية للانحرافات لأفراد العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، كانت أعلى نسبة تحسن في انحراف "درجة تحذب الظهر" وقدرها (51.79%) ، وأقل نسبة تحسن كانت في "انحراف الراس" وقدرها (38.54%) ، وتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (0.80 الي 1.10) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) علي تحسين في الانحرافات لدي عينة البحث.

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في انحرافات سقوط الراس اماماً، تحذب الظهر، الي البرنامج الارشادي الترويجي والذي امتد علي مدار

(12 أسبوعاً)، بواقع (وحدتين اسبوعياً)، حيث راعت الباحثة اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة، وكذلك الارشادات القوامية التي تتناسب مع طبيعة المرحلة السنوية والتي تساعد علي تغيير سلوك الطفل علي تحسين هذه الانحرافات، حيث ان البرنامج لا يكتمل هدفة بدون الجزء الارشادي، الذي يساعد علي تحقيق اهداف البرنامج وتغيير الاتجاهات والثقافة القوامية الي الافضل.

كما راعت الباحثة اختيار الالعاب الترويحية التي تركز علي منطقة الرقبة والظهر والتي تساعد في إطالة العضلات والاربطة الامامية للرقبة، وتقوية عضلات واربطة خلف الرقبة في انحراف سقوط الراس اماماً، و إطالة العضلات والاربطة الامامية للصدر، وتقوية عضلات واربطة خلف الظهر في انحراف تحذب الظهر.

وتشير (13) بأن وجود الانحرافات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الانحراف سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او من الناحية الميكانيكية، فالأطفال يتمتعون بمرونة ومطاطية أكثر من البالغين، ومع اقتراب الاطفال لسن البلوغ يزداد تماسك الاوتار والعضلات تدريجياً، فإصابة الطفل بانحراف سقوط الراس اماماً وانحراف تحذب الظهر يعرض غضاريف العمود الفقري لحدوث ضغط عليها، كما ان استمرار وجود الانحرافات ووصولها للمرحلة التركيبية يؤدي الي تشكيل العظام في اوضاع جديدة غير صحيحة نتيجة للانحراف الموجود.

وتؤكد دراسة (27)، ان زيادة تحذب الظهر يؤدي إلي قصر الجذع حيث ان التجويف الصدري والبطني يصبحان قصيران، وتؤكد دراسة (40) ان من اهم اسباب التشوه الجلوس لفترات طويلة في حجات الدراسة علي مقاعد لا تتناسب مع احجام التلاميذ بالإضافة الي عوامل اخري مثل الجلوس الخاطيء وعدم ممارسة التمرينات، وإهمال اكتشاف التشوهات حيث لا يوجد متخصصون يستطيعون كشف هذا التشوه بالمدرسة.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج (43)، (14)، (41) والتي توضح ان علاج الانحرافات والتشوهات القوامية أسهل في مراحل السن المبكرة، كما ان الاطفال في حاجة ماسة إلي من يوجههم ويساعدهم علي اكتساب القوام السليم الخالي من الانحرافات القوامية والتي لها اثار سلبية علي صحة الاطفال وبالتالي تنعكس بالسلب علي المجتمع.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج (39)، والتي خلصت الي ان البرنامج الترويحي باستخدام الالعب الصغيرة كان له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (سقوط الراس اماما) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (2.21%، 4.65%)، البرنامج الترويحي باستخدام الالعب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (تحذب الظهر) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (1.99%، 4.66%).

وتعزي الباحثة ذلك التحسن الي ان الانشطة الترويحية تساهم في تعزيز الصحة، فمن خلال تعريف منظمة الصحة العالمية (2003) الصحة على أنها "حالة التكامل الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز. هذا ينقل التعريف من نموذج طبي صارم للصحة إلى مفهوم الروح والرفاهية والصحة المثلى لكلي يجب ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية والروحية والفكرية والاجتماعية، والترويح يلامس كل تلك الجوانب من الصحة.

حيث تدخل الالعب الترويحية البهجة والسرور فضلا عن التعاون فيما بينهم لأداء اللعبة، وتم مراعاة وضع البرنامج بصورة علمية فضلا عن كونه امتاز بالسهولة والبساطة في أداء العاب ذات الطابع البسيط مع وجود عناصر التشويق والبهجة والمرح والسرور في نفوس التلاميذ.

وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ الحلقة الاولي من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي".

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أحمد إبراهيم عزب () :
تربية القوام (مفاهيم-أسباب-تشخيص-علاج)، دار المصطفي، المنصورة، 2007م.
2. احمد سامي محمد :
فاعلية برنامج إصلاح لرفع الكفاءة الوظيفية لدى المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2016م.

3. أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق: دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
4. إقبال رسمي محمد : القوام والعناية بأجسامنا (الانحرافات القوامية وعلاجها)، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007.
5. إقبال رسمي محمد : قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، محافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1990.
6. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (ألعاب صغيرة والعاب كبيرة) الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة. 2009م
7. تهاني عبد السلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
8. تيمور راغب : اهتمامات مرتادي القرى السياحية بالأنشطة الترويحية دراسة تحليلية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد، (7) سبتمبر 2006م.
9. حسن محمد النواصرة : تطبيقات في التشريح الوظيفي للرياضيين، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، 2020م.
10. حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان : التربية الرياضية والتربية للمعاقين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص240.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

11. **Brigysis trakerl Greiga(2004)** : upper guardant postural changes school formation technologies ergonomics.
12. **Haman,Barbara** : The effects of acourse in basic conceits in physical education selected health attitudes and abstracts international ,vo6.B.ho, March , 2006.
13. **Daiman , D.L** : Functional out comes of strength training in spastic cerebral plays , archives of

- physical medicine and rehabilitation Philadelphia , 79 (2) feb , 1998
14. **Lee, Myoung-Hyo, Su-Jin Park, and Jin-Sang Kim** : Effects of neck exercise on high-school students' neck-shoulder posture." Journal of physical therapy science 25.5 (2013): 571-574
15. **LENA, BENDÍKOVÁ.** : Changes in the posture of students due to equipment-aided exercise programs that are applied in physical and sport education." Journal of Physical Education & Sport 16.2 (2016).
16. **Nesrin Yagci , Orcin Telli** : Analyzing of Rotational and Angular Deviations of Lower Extremities in Nursery School Children Based on a Turkish sample , Gender Differences, Journal of Medical Sciences, 2005.

ملخص البحث: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي تروحي علي تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي.، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعية هذه الدراسة، ويشتمل مجتمع الدراسة على تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (397) تلميذ ، وتم اختيار عينة الدراسة الأساسية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي بمدرسة ابو بدوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (20) تلميذ، بنسبة مئوية 5%، يتراوح اعمارهم من 9:12 سنوات للعام الدراسي 2019م/2020م. وتوصلت الباحثة إلى أن تطبيق البرنامج الارشادي التروحي أدى إلي تحسين انحراف سقوط الراس اماما لعينة الدراسة، كما أدى تطبيق البرنامج الارشادي التروحي إلي تحسين انحراف تحذب الظهر لعينة الدراسة. وتوصي الباحثة باستخدام البرنامج المقترح في تحسين انحراف سقوط الراس اماماً لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي و انحراف تحذب الظهر لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، واجراء المزيد من الدراسات علي مراحل سنية مختلفة باستخدام الالعاب والانشطة الترويحية، لما لها من اثر محبب لدي الطلاب، كما توصي الباحثة باستخدام برنامج شاشة تحليل القوام للكشف عن الانحرافات القوامية وتحديد درجاتها لدي أطفال المدارس.

Abstract

The aim of this study is to identify the effectiveness of a recreational guidance program to improve some of the postural deviations for the first stage pupils of basic education. The researcher used the experimental method, using (pre-post) measurement for one experimental group. The study sample includes the pupils of the first cycle of basic education at Abu Badawi School in the Bella Education Department of the Education Directorate in Kafr El Sheikh, who are (20) pupils, at a percentage of 5%, and their ages range from 9: 12 years for the 2019/2020 academic year, and (3) for the exploratory study. The study population includes the pupils of the first cycle of basic education in the Bella Education Department of the Education Directorate in Kafr El-Sheikh, whose number is (397) students, and the basic study sample was chosen for the students of the first cycle of basic education at Abu Badawi School in the Bella Educational Administration of the Education Directorate in Kafr El-Sheikh. Their number is (20) students, at a percentage of 5%, and their ages range from 9: 12 years for the 2019/2020 academic year. The researcher concluded that the implementation of the recreational extension program led to the improvement of the deviation dropped head of the study sample, and khyphosis. The researcher recommends using the proposed program to improve forward dropped head deviation for pupils in the first cycle of basic education and back kyphosis for first stage pupils of basic education, and to conduct more studies at different age stages using games and recreational activities, as they have a favorable effect on students. The researcher recommends using the posture analysis screen program to detect postural deviations and determine their degrees in school children.