

تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي لتمرينات العلاج الحركي الطبيعي

د/ ريهام حسن عبدالله مختار*

مقدمة:

للموسيقى تأثير واضح على تحريك الإنسان، فيظهر ذلك جلياً عند تحريك جزء أو أجزاء من الجسم في حركات لا شعورية تتفق مع اللحن وإيقاعه ، فالصلة بين الموسيقى والحركة موجودة منذ القدم، يرجع للمربي أميل جاك دالكروز E. Dalcroz الفضل في ابتكار مادة الإيقاع الحركي وهو علم دراسة الإيقاعات الموسيقية وترجمتها عن طريق حركات الجسم.^(١)

ويعتبر العلاج الطبيعي فن وعلم في آن واحد يسهم في تطوير صحة الإنسان من خلال فهم حركة الجسم وهو يعمل علي تصحيح وتخفيف آثار المرض و الإصابات، وللعلاج الطبيعي أنواع منها:- العلاج بالتبريد، العلاج بالحرارة، العلاج المغناطيسي، العلاج المائي، العلاج الحركي (التمارين العلاجية)^(٢)

حيث يعد العلاج بالحركة المقننه الهادفة أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاجات بالإصابات والعمل علي استعادة الوظائف الأساسية لجسم الشخص المصاب.^(٣)

وترى الباحثة أن مادة الإيقاع الحركي من مواد التربية الموسيقية التي يجب أن تمتد إلي العلاج الحركي الطبيعي لإعتمادها علي الإيقاع والحركة وإحتوائها علي مضمون علمي ذو خصائص ذهنية وبدنية تنمي التآزر بين أعضاء الجسم .

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال تدريس مواد تخصص الصولفيج الغربي بصفة عامة وتدريس مادة الإيقاع الحركي خاصة، أن هناك بعض الطلاب يعاونون من عدم قدرتهم علي إستكمال

* مدرس بقسم التربية الموسيقية تخصص صولفيج وإيقاع حركي وإرتجال - كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.

(١) محمد ناصف عطية: "برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي بشكل مبتكر"، بحث منشور، المجلة المصرية للدراسات التخصصية، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠٥م ، ص ١٧١

(٢) سميه خليل محمد: "إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل"، المكتبة الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٨، ص ٤٣

(٣) محي الدين مصطفى محمد محمود " تأثير التأهيل الحركي المصاحب لبعض وسائل العلاج الطبيعي علي عودة الوظائف الطبيعية لمفصل الكتف المتيبس من الدرجة الأولى"، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثلاثون، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٠، ص ٣٤٣

دراستهم بشكل طبيعي بالقسم نتيجة لتعرضهم لحوادث عارضة مثل ألم بالرقبة، كسر في اليد وتمزق في الأربطة والتواءات في القدم مما اضطرهم للذهاب إلي مراكز للعلاج الطبيعي لتلقي جلسات علاجية لإستعادة حركتهم الطبيعية، ونظراً لظروف جائحة كورونا COVID 19 التي تعرضت لها البلاد والعالم فقد فرضت الدولة قيود للحد من انتشار الفيروس مما أدى إلي غلق جميع النوادي وصلات التدريب الرياضي (الجيم) وبالتالي مراكز العلاج الطبيعي مما جعل من الصعب مواصلة جلسات العلاج الطبيعي لعينة البحث، وقد وجدت الباحثة بعد الإطلاع علي أدبيات وأبحاث علمية متنوعة حول العلاج الطبيعي عامةً والعلاج الحركي الطبيعي خاصةً، أن هناك تشابه كبير بين التمارين العلاجية المستخدمة في معظم مراكز العلاج الطبيعي ومعظم تمارين الإيقاع الحركي التي يتم تدريسها في أقسام التربية الموسيقية بكليات التربية النوعية، ومن هنا جاء لدي الباحثة فكرة تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي للإستفادة منها في العلاج الحركي الطبيعي لهؤلاء الطلاب المصابين بحوادث بقسم التربية الموسيقية.

أسئلة البحث :

ما أثر تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي في العلاج الحركي الطبيعي لدي الطلاب المصابين بحوادث عارضة في قسم التربية الموسيقية ؟

هدف البحث :

تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي لتمارين العلاج الحركي الطبيعي لطلاب قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية المصابين إصابات عارضة في الأطراف (العلوية ، السفلية).

أهمية البحث:

إبراز أهمية مادة الإيقاع الحركي في مجالات عديدة ومنها مجال العلاج الحركي الطبيعي .

منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهجين، المنهج الوصفي وذلك في وصف وتحليل تمارين الإيقاع الحركي ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث".⁽¹⁾

1) https://www.mobt3ath.com/serv_det.php?page=185&title

ومنهج دراسة الحالة وذلك للتعرف علي تأثير تمارين تدريبية علاجية مستمدة من الإيقاع الحركي في تحسين وتطوير أداء الأطراف (العلوية والسفلية) المصابة لدي عينة البحث, ويقدم هارلنج (Harling, ٢٠١٢) تعريفاً لمنهج دراسة الحالة فهي: إستعلام كلي شامل يظهر في ظاهره كائنة في حدود سياقها الحياتي الطبيعي, ويمكن أن تكون هذه الظاهرة أشياء عديدة, برنامجاً معيناً, حادثة مؤقتة, نشاطاً معيناً, مشكله ما, أو شخصاً أو (أشخاص معينين). (1)

عينة البحث :

خمس طلاب مصابين- إصابات عارضة وليست عيوب خلقية - في الرقبة والأطراف العلوية (الذراع, الكتف) الأطراف السفلية (القدم, الساق, الركبة) من طلاب الفرقتين الثانية والثالثة بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية.

أدوات البحث :

١. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في العلاج الطبيعي حول الحركات المستخدمة في مادة الإيقاع الحركي ومدى ارتباطها بالتمارين العلاجية المستخدمة في العلاج الحركي الطبيعي. (ملحق رقم ٢)
٢. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تخصص الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال حول مدى ملائمة تلك التمارين التدريبية العلاجية المستمدة من الإيقاع الحركي للعينة المختارة. (ملحق رقم ٥)
٣. اختبار (قبلي / بعدي) من إعداد الباحثة في مادة الإيقاع الحركي. (ملحق رقم ١)
٤. بطاقة ملاحظة لقياس أداء الطالب حول تمارين الإيقاع الحركي. (إعداد الباحثة) (ملحق رقم ٣)
٥. استبيان لأستطلاع رأي الطالب لقياس رضاه حول أداءه للتمارين التدريبية العلاجية. (ملحق رقم ٤)

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة بين الإختبار (القبلي / البعدي) لصالح درجات الإختبار البعدي.

(٢) محمد نبيل جامع: "البحوث النوعية ودراسه حاله", كلية الزراعة, جامعة الأسكندرية, ٢٠١٩م, ص ٧٧.

٢. يوجد أثر للتمارين التدريبية العلاجية المستمدة من مادة الإيقاع الحركي في تحسين مستوى طلاب العينة في أداء تمارين مادة الإيقاع الحركي .

مصطلحات البحث :

الإيقاع الحركي: Eurythmique

عرفه دياتشكوف بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها وكذلك العلاقة بين شد وارتخاء العضلات , لذا فإن الإيقاع الحركي يعتبر جزء مهم في تعليم المهارة الحركية.(١)

العلاج الحركي الطبيعي : Physical movement therapy

هو أحد وسائل العلاج الطبيعي ويعني الاستخدام العلمي لحركات الجسم وشتى الوسائل المختلفة المبنية على أسس علم التشريح والفسولوجيا والعلوم التربوية والنفسية لإغراض وقائية وعلاجية بهدف المحافظة على العمل الوظيفي وإعادة تأهيل النسيج قبل وأثناء وبعد الاصابه.(٢)

التمارين العلاجية: Therapeutic exercises

هي عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية التي تؤدي عن طريق الحركات المقننة المعتمدة على قياسات مختارة الغرض منها إرجاع الجزء المصاب إلى حالته الطبيعية(٣).

ينقسم البحث إلي جزئين:

الجزء الأول : الإطار النظري ويشتمل علي ما يلي :

١. دراسات سابقة مرتبطة بمتغيرات البحث .

٢. الإيقاع الحركي.

٣. العلاج الحركي الطبيعي.

(١) نورا أسامه: " تطبيقات مبتكرة لتذليل بعض صعوبات أداء تدريبات الإيقاع الحركي باستخدام استراتيجية التعلم عن طريق اللعب لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية النوعية", بحث منشور, المؤتمر الدولي الثاني كلية التربية الموسيقية, محو الأمية الموسيقية وتحديات العصر, أبريل ٢٠١٧م

(٢) سميرة خليل: كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة بغداد, قسم العلاج الطبيعي بمستشفى طرابلس المركزي, العراق, ٢٠١٥

(٣) إقبال رسمي محمد: الإصابات الرياضية وطرق علاجها, القاهرة, ٢٠٠٨, ص ٤٠

الجزء الثاني : الإطار التطبيقي ويشتمل علي ما يلي :

- إجراءات البحث .
- النتائج وتفسيرها .
- التوصيات والمقترحات .
- المراجع العربية والأجنبية.
- الملاحق .
- الملخص العربي والأجنبي

الجزء الأول : الإطار النظري:

١. دراسات سابقة :

تناولت الباحثة دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث الحالي, مع ترتيبها من الأقدم إلي الأحدث

الدراسة الأولى: بعنوان " Effect of music and rhythm on physical performance*

" تأثير الموسيقى والإيقاع الحركي علي الأداء البدني "

هدفت تلك الدراسة إلي معرفة تأثير كلاً من الموسيقى والإيقاع الحركي بشكل متزامن وغير متزامنة على القدرة على تحمل المهام الجسدية, اتبعت تلك الدراسة المنهج التجريبي, وتمثلت عينة الدراسة مجموعة من الشباب (٣٢) من الذكور والإناث (تتراوح أعمارهم من ١٩ إلى ٢٢ عامًا) في اختبار PWC170 (سعة العمل البدني ، ١٧٠٠ نبضة في الدقيقة) واستخدمت كمييار لشدة التمرين, ثم تم تخصيص الموضوعات بترتيب متوازن لكل من الشروط الثلاثة: الحركة المتزامنة للموسيقى، والحركة غير المتزامنة للموسيقى، وظروف التحكم. أشارت ANOVA إلى أن الموسيقى خاصة إذا كانت متزامنة مع الحركة الجسدية، وأسفرت نتائج تلك الدراسة عن وجود تأثير إيجابي للموسيقى والإيقاع الحركي على القدرة على تحمل المهام الجسدية وأن الأشخاص الذكور تحملوا وقتاً أطول من الإناث.

*) MARK H.ANSHEL AND DNA Q. MARISI , Research Quarterly, PubMed, Middle Tennessee State University, Vol,49. N,2,1978.

الدراسة الثانية: بعنوان " إميل جاك دالكروز والإيقاع الحركي لخدمة النواحي الصحية والفنية لطلبة الفرقة الإعدادية بكلية التربية الموسيقية بالقاهرة"**

هدفت تلك الدراسة إلى تنمية النشاط الجسماني فيستفيد الطالب صحياً، وتنشيط القدرات الذهنية والفنية عن طريق التحور الجسماني ونمو الإحساس والإدراك والتعبير والأداء فيستفيد الطالب فنياً، إخراج الطاقة الكامنه لدي الطالب مما دفعه إلي الثقة بالنفس، واتبعت تلك الدراسة **المنهج التجريبي**، وكانت **عينة** الدراسة من طلاب الفرقة الإعدادية بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان، وأسفرت **نتائج** تلك الدراسة تنمية النشاط الجسماني للعينة ورفع نشاط القدرات الذهنية والفنية لديهم.

الدراسة الثالثة: بعنوان " برنامج مقترح للإرشاد النفسي - موسيقي حركي لدي المسنين-*"**

هدفت تلك الدراسة إلى إثراء الجانب النظري المعرفي بالمكتبة العربية النفسية الموسيقية النفسحركية (الهدف النظري)، تحسين التوافق النفسحركي للمسنين بمصاحبة الارتجال الموسيقي من أجل الترويح واستثمار وقت الفراغ لمساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي (الهدف العملي)، واتبعت تلك الدراسة **المنهج الإكلينيكي** باستخدام أسلوب دراسة الحالة، تمثلت **عينة** تلك الدراسة من (٩) مسنات تتراوح أعمارهن من (٦٠ : ٧٠) سنة بدار (التعارف الإسلامية) واللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي وقد تراوحت درجاتهن بين (٤٢ - ٥٣ درجة) على المقياس، أسفرت **نتائج** تلك الدراسة عن وجود فروق دالة في بعد (التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي - التوافق النفسي) لدى أفراد العينة مجال الدراسة قبل وبعد تطبيق مقياس التوافق النفسي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى ٠.٠٠١.

(* نبيلة ميخائيل يوسف: بحث منشور، بمجلة علوم وفنون الموسيقي، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الرابع، أكتوبر ١٩٩٤م

(** هدي حسن حسن محمد ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

" The Effects of Movement Activities on Beginning Instrumental String Students' Perception of Musical Pulse and Rhythmt*"

"أثر الأنشطة الحركية في الإيقاع الحركي الموسيقي علي الطلاب الآلات الوترية المبتدئين" هدفت تلك الدراسة إلي معرفة تأثير الأنشطة الحركية والإيقاع الحركي الموسيقي علي أداء الطلاب المبتدئين, أتبع تلك الدراسة المنهج التجريبي من خلال تطبيق الإختبار القبلي / البعدي وكانت العينة متمثلة من طلاب مدرسة المونرو غرب مدينة نيويورك, وقد أسفرت نتائج تلك الدراسة عن أن الطلاب الذين تعلموا من خلال الإيقاع الحركي والأنشطة الحركية قد تحسن أدائهم بشكل ملحوظ.

الدراسة الخامسة : بعنوان " برنامج وقائي من الإصابات الرياضية باستخدام الإيقاع

الحركي في الجمباز الإيقاعي**"

هدفت تلك الدراسة إلى تصميم برنامج وقائي من الإصابات الرياضية باستخدام الإيقاع الحركي في الجمباز الإيقاعي (دراسة تطبيقية على طالبات كلية التربية الرياضية) وذلك من خلال تحسين عناصر الإدراك الحس حركي, الإحساس بالحركة- الإحساس بالزمن- لإحساس بالسرعة, تقليل عدد وشدة الإصابات الواقعة خلال الفصل الدراسي (زمن تطبيق الدراسة), تقليل زمن الإنقطاع عن الدراسة بسبب الإصابة, ابعث تلك الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي/ البعدي, وتمثلت عينة الدراسة إلي (٤٠) طالبة مقسمين إلي مجموعتين, تجريبية(٢٠ طالبة) يطبق عليها برنامج الإيقاع الحركي المقترح والأخرى ضابطة (٢٠ طالبة) يطبق عليها البرنامج التقليدي, وأسفرت نتائج تلك الدراسة عن تحسن ملحوظ في عناصر الإدراك الحس الحركي للعينة.

الدراسة السادسة: بعنوان "ممارسات علاجية باستخدام الموسيقى لبعض الأمراض النفسية

والإعاقات الجسدية***"

يهدف ذلك البحث إلي دراسة بعض أهم الأساليب العلاجية التي تستخدم الموسيقى للمساعدة في العلاج, العلاج الموسيقي الارتجالي, أسلوب بوني والمسمى الموسيقى والخيال الموجه, التدخل

*) Deiboldt, Claudia Lasch., Education and Human Development Master's Theses, The College at Brockport: State University of New York., 2010

** (دينا فاروق عاطف الوكيل: رساله دكتوراه غير منشورة, قسم العلوم الصحية, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة الإسكندرية, ٢٠١٦م

*** (رامي نجيب حداد: مؤتمر مستقبل التعليم النوعي وذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء مفهوم الجودة / محور التربية الموسيقية , كلية التربية النوعية, جامعة عين شمس, جمهورية مصر العربية, ٢٠١٩

الإيقاعي التداخلي، أسلوب دالكروز للإيقاع الحركي، اتبع ذلك البحث المنهج المسحي لأساليب العلاج السابقة، تمثلت عينة البحث في تناول عدد كبير من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت أساليب العلاج بالموسيقى، وأسفرت نتائج ذلك البحث عن أن هناك عدد كبير من الدراسات والأبحاث التي أثبتت فعالية العلاج بالموسيقى في جوانب مختلفة ومتعددة ومن ضمنها العلاج البدني أو الجسمي من خلال أسلوب دالكروز للإيقاع الحركي.

تعليق عام علي الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثة للدراسات العربية والأجنبية السابقة، نجد أن الباحثة أستقادت منها في تناولها لطرق مختلفة وأساليب متنوعة في كيفية توظيف الإيقاع الحركي لخدمة الكثير من الجوانب النفسية والبدنية والحركية والترفيهية والسلوكية والعلاجية لدي الإنسان، فنجد أوجه التشابه بين تلك الدراسات والبحث الحالي في كيفية توظيف واستخدام مادة الإيقاع الحركي والإستفادة منها في علاج بعض الجوانب المختلفة للإنسان، فنجد دراسة (MARK, 1978) تناولت أهمية الموسيقى عامةً والإيقاع الحركي خاصةً في كيفية زيادة قدرة تحمل المهام الجسدية والبدنية لدي العينة والتأثير الإيجابي الذي أحدثه الإيقاع الحركي في ذلك، ودراسة (نبيلة ميخائيل، ١٩٩٤) تناولت الاستفادة من الإيقاع الحركي لدي دالكروز في تنمية النشاط الجسمي والبدني لدي العينة ، ودراسة (DEIBOLDT, 2010) أثبتت التأثير الإيجابي للإيقاع الحركي في تحسن أداء الطلاب المبتدئين في عزفهم علي الآلات الوترية، ودراسة (دينا الوكيل، ٢٠١٦) أثبتت أن استخدام الإيقاع الحركي له دور فعال في الوقاية والحماية من الإصابات التي تتعرض لها الرياضيين، ودراسة (رامي حداد، ٢٠١٩) أثبتت أن استخدام الجوانب المختلفة للموسيقى من ألحان وإرتجالات واستخدام الإيقاع الحركي لدي دالكروز له دوره الإيجابي في علاج بعض الأمراض النفسية والإيعاقات الجسدية لدي لعينة، وهذا هو أوجه التشابه بين تلك الدراسات السابقة ووالبحث الحالي بينما نجد أوجه الإختلاف بينهم في المنهج المتبع في (دراسة حاله) والعينه المستخدمة والهدف الذي يسعى اليه البحث الحالي من تحقيقه.

الإيقاع الحركي: Eurythmique

الإيقاع الحركي هو علم وفن في آن واحد مبني علي الإحساس والإدراك والأداء فيصنع اندماجاً تاماً بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم ، وممارسة الإنسان للإيقاع الحركي تقوم علي تكرار عدداً من الأفعال النفسية والعضلية المتناهية في البساطة ، وأداء هذه الأفعال يتطلب إدراكاً واستجابة سريعة بين أعضاء الجسم والأوامر الصادرة إليها من المراكز الحسية والعصبية في المخ ، والإيقاع

الحركي الذي وضع أساسه دالكروز يشترك في بنائه كلاً من التربية الرياضية ورقص البالية في الإعتدال علي حركة الجسم^(١).

• أهداف الإيقاع الحركي^(٢) :

- أ. تقوية القدرة علي التركيز , بزيادة عدد المثيرات التي تقوم في وقت واحد.
- ب. ربط الشعور بالاشعور , وتنمية قدرات الشعور عن طريق تدريبات ذات مستوى رفيع صممت خصصياً لذلك.
- ج. الدمج بين الموسيقى والحركة والشخصية والمزاج, للوصول إلي حل كثير من المشكلات الفنية لدي الطلاب.
- د. تنمية قدرة الإدراك والإستجابة الفورية .
- هـ. تنمية التأزر الحركي العضلي الدقيق.
- و. تنمية التأزر الحسي الحركي بين المخ ومختلف أعضاء الجسم.
- ز. تحسين الاستجابات الإيقاعية .
- ح. اكتساب القدرة علي التعبير .
- ط. اكتساب القدرة علي التخيل والابتكار .

٢. العلاج الحركي الطبيعي Physical movement therapy:

يعتبر العلاج الحركي وسيله أكثر فعالية بين وسائل القوى الطبيعية (الحركة) من أجل الوقاية والعلاج والتأهيل عند الاصابه والمرض أو الإعاقة. ويتمثل العلاج الحركي في التمارين العلاجية سواء كانت إيجابية أو سلبية وهي مرتبطة بعملية الانقباض العضلي, وتعد من أهم فروع العلاج الطبيعي التي تستخدم في علاج وتأهيل الإصابات, إذ يعد العلاج الحركي من أكثر وسائل العلاج الطبيعي فعالية إذا ما استخدم بشكل منظم ودقيق ويتوافق مع الخلل الوظيفي للجسم، حيث يعتمد على مفاهيم علم الحركة وقوانينه في بناء الأنظمة العلاجية لاستعادة وتجديد الوظائف

(١) أممية أمين فهمي , عائشة سعيد سليم: الموضوعات الدالكروزيه بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي, الجزء الأول, مكتبة الأنجلو المصرية, ٢٠٠٢م ص ٥, ٦,

(٢) أحمد محمد أنور حمدي: " تفعيل بعض موضوعات الإيقاع الحركي باستخدام الاغنية الشعبية في تشكيلات التعبير الحركي", بحث منشور, مجلة علوم وفنون الموسيقي, المجلد التاسع عشر, كلية التربية الموسيقية, جامعه حلوان, ٢٠٠٩م, ص ٢٨

الحركية والوصول إلى حاله ما قبل الاصابه أو المرض وتحديد مضاعفات الإعاقه^(١). ويهدف العلاج الطبيعي في حالات إصابات الجهاز العضلي الحركي إلى استرجاع النشاط الوظيفي للعضو المصاب إلى حالته أو أقرب ما يكون قبل الإصابة في أقصر وقت وبأقل المضاعفات , ولا يقتصر دور العلاج الطبيعي على علاج الكسور والإصابات فقط وإنما يتعداه إلى الوقاية من التعرض للإصابات.^(٢)

• ايجابيات العلاج الحركي الطبيعي:

- يمكن استخدامه لكافة الأعمار ولمختلف أنواع الإصابات والأمراض والتشوهات ولكافة أنواع الأنسجة الجسمية وفي مختلف المراحل.
- العلاج الحركي بالتمارين له دور هام في المحافظة على صحة ولياقة المريض ولاسترجاع مرونة المفاصل ومطاطية الألياف العضلية.
- تطوير القدرات والمهارات الوظيفية وتقوية العضلات العامة.
- منع المضاعفات الناتجة عن طول الرقاد خاصة في إمراض الجهاز الدوري التنفسي والاجهزه العصبية والعضلية والعظمية.

• أهداف العلاج الحركي الطبيعي:

- الحفاظ على فعالية الأجزاء غير المصابة في الجسم وإعادة عمل الجزء المصاب إلى مستواه قبل الإصابه.
- رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم .
- رفع مستوى التفاعلات الايضية التي تساعد في إنتئام الانسجه المصابة.
- منع الالتصاق في الانسجه الرخوة.
- سرعة التئام الكسور ومنع تيبس المفصل القريب في المنطقة المصابة ومنع ضمور العضلات خاصة عند الكسور وبعد مرحلة التثبيت.

(١) اسماعيل على اسماعيل و آخرون: تأثير برنامج تدريبي مقترح بإ استخدام التمرينات العلاجية والجهاز المغنطيسي على بعض المتغيرات البدنيه للمصابين بالإ نزلاق الغضروفى القطنى, بحث منشور, مجلة العلوم التربوية, العدد الثانى, عمادة البحث العلمي, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا, ٢٠١٥م, ص ٥٣, ٥٤.

(٢) محمود كرى آخرون: الطب الرياضي وإصابات الملاعب, الاتحاد السعودي للطب الرياضي, المملكة العربية السعودية, ١٩٨٤, ص

- استرجاع مرونة المفاصل ومطاطية الألياف العضلية واستطالتها وخاصة عند علاج الالتواء والشد العضلي والتمزق^(١).
- ويتم تنفيذ برامج العلاج الحركي الطبيعي من خلال مجموعة من التمارين العلاجية بهدف علاج وتحسين الجزء المصاب .

• التمارين العلاجية

تعرف بأنها جهد بدني لتحسين صحة العضو الحركي المصاب بجسم الإنسان ، وذلك من خلال أداء مجموعة من التمارين الرياضية التي تتسم بالبساطة. حيث تؤثر تلك التمارين بشكل إيجابي في تحسين ذلك العضو الحركي المصاب. وتعد التمارين العلاجية إحدى وسائل التأهيل الحركي وهي من أهم خطوات العلاج للمصاب ، وللتمارين البدنية دوراً في المحافظة على صحة ولياقة الفرد المصاب^(٢)

الجزء الثاني : الجانب التطبيقي ويشتمل علي ما يلي :

إجراءات البحث :

أ- إعداد أدوات البحث المتمثلة في :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في العلاج الطبيعي حول الحركات المستخدمة في مادة الإيقاع الحركي ومدى ارتباطها بالتمارين العلاجية المستخدمة في العلاج الحركي الطبيعي.* (ملحق رقم ٢)
- وبعد أخذ رأي خبراء العلاج الطبيعي حول الحركات الإيقاعية قامت الباحثة بإبتكار تمارين إيقاعية تحتوي علي تلك الحركات ثم قامت الباحثة بعرضها علي السادة الخبراء في تخصص الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال حول مدى ملائمة تلك التمارين المبتكرة للبيئة المختارة. (ملحق رقم ٥) , ثم قامت الباحثة بعمل التعديلات المطلوبة طبقاً لأراء السادة المحكمين .

(١) سميعه خليل محمد: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل, نسخة إلكترونية, كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة بغداد , العراق , , ٢٠٠٨م , ص ٤١ ص ٥٥

(٢) عروش عبد الرحمن , خطاب عمر: استخدام النشاط البدني الرياضي كعلاج تكميلي لإعادة تأهيل إصابة المرفق, معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, الجمهورية الجزائرية, ٢٠١٦ , ص ١٥
* قامت الباحثة بتصوير فيديو بالحركات والتمارين المبتكرة المأخوذة من الإيقاع الحركي والمتمثلة في حركات الرقبة, حركة اليدين في إشارات الموازين وحركة القدمين للعلامات الإيقاعية, وعرضها علي أستاذ وأستاذ مساعد تخصص علاج طبيعي بكلية طب الرقازيق.

- قامت الباحثة بإعداد الإختبار (القبلي / البعدي) لتطبيقه قبلياً لمعرفة المستوى المبدئي للعينة وذلك قبل التدريب علي التمارين التدريبية العلاجية , ثم قامت بتطبيقه بعدياً وذلك لمعرفة مدي تأثير تلك التمارين علي أداء تلك العينة , وللتأكد من مدي صدق الإختبار قامت الباحثة بعرضه علي مجموعة من السادة الخبراء في تخصص الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال . (ملحق رقم ٥)
- أعدت الباحثة بطاقة ملاحظة لقياس حركات العينة المصابة أثناء أداء الحركات التي تتضمنها التمارين التدريبية العلاجية , وللتأكد من صدق البطاقة قامت الباحثة بعرض صورتها المبدئية علي عدد (٤) من أساتذة الصولفيج الغربي والإيقاع الحركي والإرتجال وعدد (٤) من الأساتذة المساعدين لنفس التخصص وبعد إلتزام الباحثة بعمل التعديلات اللازمة تم الإتفاق علي تلك البطاقة وصلاحية تطبيقها , وكانت نسبة الإتفاق ما بين ٩٧٪ و ١٠٠٪ كما يبين الجدول التالي :

جدول (١) يبين نسب الإتفاق

بنود البطاقة الرئيسية	بنود البطاقة الفرعية	عدد الموافقون	النسبة المئوية
البند الأول	١	٨	١٠٠٪
	٢	٧	٨٧,٥٪
	٣	٧	٨٧,٥٪
البند الثاني	١	٨	١٠٠٪
	٢	٧	٨٧,٥٪
	٣	٨	١٠٠٪
البند الثالث	١	٧	٨٧,٥٪
	٢	٨	١٠٠٪
	٣	٨	١٠٠٪

ب. وصف التمارين التدريبية العلاجية:

قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمارين التدريبية العلاجية مستمدة من مادة الإيقاع الحركي* للعينة وقد تم مراعاة ما يلي:

(* استعانت الباحثة في وصف أساسيات الإيقاع الحركي بكتاب الموضوعات الدالكرولية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي للدكتورة أميمة أمين فهمي والدكتورة عائشة سعيد سليم

- التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب في التمارين التدريبية .
- الإقتصار في التمرين الواحد حتي لا يكون مجهداً علي العينة أثناء الأداء .
- التنوع والشمول في تناول أكبر قدر ممكن من التمارين .
- قسمت الباحثة تلك التمارين التدريبية العلاجية إلي ثلاثة مجموعات رئيسية, وتم تدريب العينة علي هذه التمارين التدريبية العلاجية علي (١٩) جلسة بواقع (٣) جلسات إسبوعياً, وقد اتبعت الباحثة طريقة المحاكاه مع العينة المختارة في أداء تلك التمارين.

ج. أساليب التقويم المتبعة :

- التقويم المبدئي : من خلال تطبيق الإختبار القبلي / البعدي علي العينة .(ملحق رقم ١)
- التقويم المرحلي : من خلال تطبيق بطاقة ملاحظة الطالب أثناء الجلسات.(ملحق رقم ٣)
- التقويم النهائي : من خلال تطبيق الإختبار القبلي / البعدي علي العينة .(ملحق رقم ١)

د. التصور المقترح:

- قامت الباحثة بتطبيق الإختبار القبلي علي عينة البحث, وتسجيل البيانات الإحصائية مع وجود لجنة مكونة من عضوين من أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية الموسيقية تخصص الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال .
- وبعد الإنتهاء من تطبيق الإختبار, أعدت الباحثة بعض من التمارين التدريبية العلاجية المبتكرة المستمدة من الإيقاع الحركي وقد أضافت الباحثة مجموعة من الحركات المبتكرة والتي تخدم هدف البحث الحالي, وتم تقسيمها إلي ثلاثة مجموعات رئيسيه لكي تتناسب مع دراسة الحالات (عينة البحث):

✓ المجموعة الأولي - لدراسة حاله طالبة واحدة - مصابة بألم في الرقبة و(الأطراف العلوية): وتنقسم تمارين تلك المجموعة إلي ثلاثة أجزاء :

أولاً: تمارين خاصة بإشارات اليد لتحسين حركة الرقبة واليد المصابة ويتم تنفيذها كما يلي :

- قامت الباحثة بمراجعة وتذكير العينة بإشارات اليد الداله علي الميزان مع توضيح الحركات المضافة للرقبة مع كل إشارة ميزان .
- قامت الباحثة أمام العينة بأداء كل إشارة علي حدة مع حركة الرقبة المضافة عملياً.

• قامت الباحثة بتدريب العينة علي أداء تلك الإشارات بالتدرج حيث بدأت أولاً بأداء إشارات الميزان $\frac{2}{4}$ باليد اليمني فقط , وعند إتقان العينة في تأديتها بالشكل الصحيح تم الإنتقال إلي اليد اليسري فقط ثم حركة اليدين مع الرقبة, وتمثلت تمارين هذا الجزء فيما يلي:

- تمارين للميزان الثنائي $\frac{2}{4}$:

يتكون من إشارتين , الأولى للتعبير عن الوحدة الأولى وتؤدي بخفض الذراعين إلي أسفل مع قبض الكفين وثني الذراعين مع الكوع عند البدء بالإشارة فقط وأضافت الباحثة حركة للرقبة من خلال النظر إلي أسفل مع تحريك الرقبة عند أداء تلك الإشارة أما بالنسبة للإشارة الثانية والتي تعبر عن الوحدة الثانية فتؤدي برفع الذراعين إلي أعلي مع فرد الكفين وأضافت الباحثة حركة الرقبة من خلال النظر إلي أعلي مع تحريك الرقبة كما في الشكل التالي :



حركة اليدين والرقبة في ميزان $\frac{2}{4}$

- تمارين للميزان الثلاثي $\frac{3}{4}$:

تؤدي الإشارة الأولى والثالثة كما في الميزان الثنائي, أما الإشارة الثانية فتؤدي بفرد الذراعين مع اتجاه الرقبة نحو جهة اليمين كما في الشكل التالي:



حركة اليدين مع الرقبة في المرة الأولى لميزان $\frac{3}{4}$



حركة اليدين مع الرقبة في المرة الثانية لميزان $\frac{3}{4}$

– تمارين للميزان الرباعي $\frac{4}{4}$:

تؤدي الإشارة الأولى والرابعة كما في الميزان الثنائي، أما الإشارة الثانية فتؤدي بوضع كف اليد اليسري علي الكتف الأيمن وكف اليد اليمني علي الكتف الأيسر وتكون حركة الرقبة نحو الأمام، أما الإشارة الثالثة فتكون مثل الإشارة الثانية في الميزان الثلاثي.



حركة اليدين مع الرقبة في ميزان $\frac{4}{4}$

– تمارين للميزان الخماسي $\frac{5}{4}$:

تؤدي الإشارتين الأولى والخامسة كما في الميزان الثنائي، أما الإشارة الثانية مثل الإشارة الثانية الميزان الرباعي، والإشارة الرابعة مثل الإشارة الثالثة في الميزان الرباعي، أما الإشارة الثالثة فتؤدي بفرد كلتا الذراعين إلي الأمام وتكون حركة الرقبة إلي الخلف.



حركة اليدين مع الرقبة في ميزان $\frac{5}{4}$

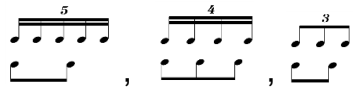
– تمارين للميزان السداسي $\frac{6}{4}$:

تؤدي الإشارات الأولى والثانية والثالثة كما في الميزان الخماسي، وتؤدي الإشارتان الخامسة والسادسة مثل الإشارتان الرابعة والخامسة في الميزان الخماسي، أما الإشارة الرابعة فتؤدي من خلال فرد الذراعين إلي الأمام وجعل الكفين بشكل عمودي وتكون حركة الرقبة نحو الأمام.



حركة اليدين مع الرقبة في ميزان $\frac{6}{4}$

ثانياً: تمارين خاصة بأداء المقابلات باليدين مضافاً إليها حركات للرقبة، لتنمية وتحسين حركة الذراع والرقبة المصابة من خلال حركة الذراع السليم (تحسين وتنظيم التآزر الحركي بين الذراعين والرقبة)، ويتم تنفيذها كما يلي:



- قامت الباحثة بمراجعة وتذكير العينة بكيفية أداء المقابلات $\underline{\underline{m}}$, $\underline{\underline{m}}$, $\underline{\underline{m}}$,

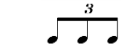


, بإشارات اليد فقط.

- قامت الباحثة بأداء المقابلات السابقة مع العينة عملياً بإشارات اليد فقط وذلك من خلال نطق الناتج السمعي للمقابلة الإيقاعية مع تنفيذ إشارة كل يد على حدة.
- قامت الباحثة بتوضيح كيفية أداء حركات الرقبة المبتكرة السابقة ضمن إشارات اليد .
- بعد ذلك قام العينة بأداء المقابلات الإيقاعية باليدين معاً بالإضافة إلى حركات الرقبة المبتكرة، مما يعمل على تحفيز ونشاط عضلات الذراعين وعضلات الرقبة المصابة بالتدرج وصولاً إلى مرونة في حركة الذراعين والرقبة، مما يؤدي إلى تحسن بوجه عام مع عدم الإحساس بأي آلام.

كيفية أداء المقابلات الإيقاعية المستخدمة في البحث مع حركات الرقبة المبتكرة

بإشارات اليد:-



- مقابلة ($\underline{\underline{m}}$)


تؤدي عن طريق أداء إشارة الميزان الثلاثي في اليد اليمنى مقابل إشارة الميزان الثنائي في اليد اليسرى مع إضافة حركات مبتكرة للرقبة بحيث تتجه الرقبة نحو الأسفل عند أداء الإشارة الأولى من خلال النظر للأسفل وعند أداء الإشارة الثانية تتجه الرقبة نحو اليمين من خلا النظر لليمين أما عند أداء الإشارة الثالثة تتجه الرقبة لأعلى من خلا النظر لأعلى، وعند استخدام أوامر الإقدام والإحجام يتم عكس إشارات اليدين كما مبين بالشكل التالي:



حركات مقابلة مع حركات الرقبة



حركات مقابلة مع حركات الرقبة

- مقابلة (م) 


تؤدي عن طريق أداء إشارة الميزان الرباعي في اليد اليمنى مقابل إشارة الميزان الثلاثي في اليد اليسرى مع إضافة حركات مبتكرة للرقبة، وهي عبارة عن الإتجاه إلي أسفل مع الإشارة الأولي، وتتجه الرقبة إلي اليمين مع الإشارة الثانية، وتتجه الرقبة إلي أعلى مع الإشارة الثالثة والرابعة، وعند استخدام أوامر الإقدام والإحجام يتم عكس إشارات اليدين كما مبين بالشكل التالي:



حركات مقابلة مع حركات الرقبة



حركات مقابلة مع حركات الرقبة

- مقابلة (م) 

تؤدي عن طريق أداء إشارة الميزان الخماسي في اليد اليمنى مقابل إشارة الميزان الثنائي في اليد اليسرى مع إضافة حركات الرقبة المضافة سابقا، وعند استخدام أوامر الإقدام والإحجام يتم عكس إشارات اليدين كما بالشكل التالي:



حركات مقابلة مع حركات الرقبة



حركات مقابلة مع حركات الرقبة

- مقابلة ()

تؤدي عن طريق أداء إشارة الميزان الخماسي في اليد اليمنى مقابل إشارة الميزان الثلاثي في اليد اليسرى والعكس مع إضافة حركات الرقبة المضافة سابقا، وعند استخدام أوامر الإقدام والإحجام يتم عكس إشارات اليدين كما موضح بالشكل:



حركات مقابلة مع حركات الرقبة



حركات مقابلة مع حركات الرقية

ثالثاً : تمارين خاصة لمفصل الكتف بواسطة أداء العلامات الزمنية الكبيرة :
ويتم تنفيذها كما يلي:

(, , ,) عن طريق تصفيق العلامات السابقة بصقفة واحدة فقط واستكمال باقي الزمن من خلال الحركة الدائرية للذراعين, بالإضافة إلي أداء تمارين متنوعة علي هذه العلامات الإيقاعية.



إشارة أداء العلامات الإيقاعية الكبيرة

وبعد تأكد الباحثة من أداء تلك العلامات منفردة بزمن صحيح من العينة, قامت الباحثة بابتكار عدة تمارين إيقاعية تحتوى علي تلك العلامات السابقة حيث يتم أدائها بالتصفيق كما يلي :

جدول (٢) تمارين تدريبية علاجية للكتف المصاب متنوعة

م	تمارين تدريبية علاجية للكتف المصاب متنوعة
١	$\frac{2}{4}$ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
٢	$\frac{3}{4}$ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
٣	$\frac{4}{4}$ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
٤	$\frac{4}{4}$ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

✓ المجموعة الثانية - لدراسة حاله طالبتان - مصابتان بتمزق بالأربطة في القدم:

والهدف الأساسي من تلك المجموعة محاولة تحسين التآزر الحركي بين (الرقبة والذراعين والقدمين) للطالبين، وتنقسم تمارين تلك المجموعة إلي ثلاثة أجزاء وتتمثل فيما يلي:

أولاً : تمارين تدريبية علاجية للقدمين (المشط والكعب):

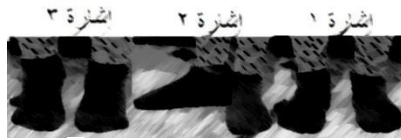
وفي هذا الجزء من التمارين ابتكرت الباحثة حركات للقدم بحيث تتناغم مع إشارات اليد كما يلي:

- عند أداء إشارة $\frac{2}{4}$ يتم وضع القدمين كاملين (المشط والكعب) علي الأرض - وضع الوقوف- وهذا يكون عند أداء الإشارة الأولى, أما في الإشارة الثانية فيتم رفع الكعبين وتركيز الوقوف علي المشط كما مبين بالشكل التالي:



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{2}{4}$

- عند أداء إشارة $\frac{3}{4}$ فيكون وضع القدمين في الإشارتان الأولى والثالثة كما في الميزان الثنائي أما الإشارة الثانية فتكون أحدي القدمين متجه إلي الأمام والقدم الأخرى تتجه نحو اليمين كما مبين بالشكل التالي :



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{3}{4}$

وعند تكرار الإشارة للمرة الثانية يتم تحريك القدمين كما يلي :



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{3}{4}$

- عند أداء إشارة $\frac{4}{4}$ يكون وضع القدمين في الإشارتان الأولى و الرابعة كما في الإشارتان الأولى والثانية في الميزان الثنائي, أما الإشارة الثانية فتتجه القدمين إلي الداخل والإشارة الثالثة تتجه القدمين إلي الخارج كما مبين بالشكل التالي :

إشارة ١ إشارة ٢ إشارة ٣ إشارة ٤



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{4}{4}$

– أما أداء ميزان $\frac{5}{4}$ فتكون حركاته مثل حركات ميزان $\frac{4}{4}$ والحركة الثالثة تكون تكرار للحركة الأولى كما هو مبين بالشكل التالي :

إشارة ١ إشارة ٢ إشارة ٣ إشارة ٤ إشارة ٥



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{5}{4}$

– أما حركات ميزان $\frac{6}{4}$ تكون مثل حركات ميزان $\frac{5}{4}$ بإستثناء الحركة الثالثة فهي مثل الحركة الثانية مع رفع الكعبين والوقوف علي مشط القدمين كما هو مبين بالشكل التالي :

إشارة ١ إشارة ٢ إشارة ٣ إشارة ٤ إشارة ٥ إشارة ٦



حركة القدمين في إشارة ميزان $\frac{6}{4}$

ثانياً : تمارين تدريبية علاجية لتدريب القدمين واليدين معاً:

تم في هذه التمارين أداء إشارات القدمين السابق ذكرها واليدين في آن واحد كما يلي:

– عند القيام بإشارة $\frac{2}{4}$ يتم تحريك القدمين واليدين كما مبين بالشكل التالي:



حركة اليدين مع القدمين في ميزان $\frac{2}{4}$

– عند القيام بإشارة $\frac{3}{4}$ يتم تحريك القدمين مع اليدين كما مبين بالشكل التالي :



حركة اليدين مع القدمين في ميزان $\frac{3}{4}$

وعند تكرار الإشارة للمرة الثانية يتم تحريك القدمين واليدين كما يلي :



حركة اليدين مع القدمين في ميزان $\frac{3}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{4}{4}$ يتم تحريك القدمين كما مبين بالشكل التالي :



حركة اليدين مع القدمين $\frac{4}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{5}{4}$ يتم تحريك القدمين واليدين كما هو مبين بالشكل التالي :



حركة اليدين مع القدمين في ميزان $\frac{5}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{6}{4}$ يتم تحريك القدمين واليدين كما هو مبين بالشكل التالي :



حركة اليدين مع القدمين في ميزان $\frac{6}{4}$

ثالثا: تمارين تدريبية علاجية لتنمية وتحسين التأزر الحركي بين (الرقبة والذراعين والقدمين).

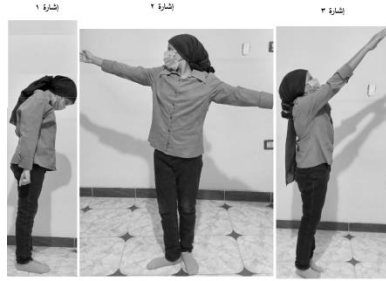
تم في هذا الجزء أداء التمارين بتحريك الرقبة السابقة مع اليدين مع القدمين السابقة في آن واحد.

- عند القيام بإشارة $\frac{2}{4}$ يتم تحريك الرقبة مع إشارة اليدين وحركة القدمين كما مبين بالشكل التالي:



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{2}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{3}{4}$ يتم تحريك القدمين كما مبين بالشكل التالي :



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{3}{4}$

- وعند تكرار الإشارة $\frac{3}{4}$ يتم تبديل حركة القدم من اليمين إلي اليسار مع حركة الرقبة كما يلي :



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{3}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{4}{4}$ يتم تحريك الرقبة مع إشارات اليد وحركة القدمين كما مبين بالشكل التالي:



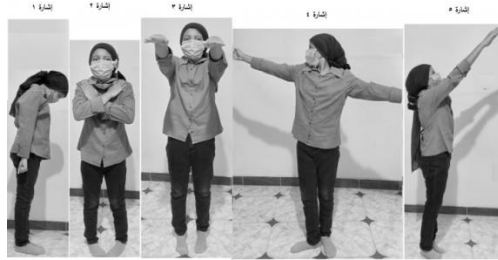
حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{4}{4}$

- وعند تكرار هذه الإشارة يتم عكس حركة الرقبة والقدم إلي اليسار في الإشارة الثالثة كما يلي:



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{4}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{5}{4}$ يتم تحريك الرقبة مع حركة إشارات اليد كما بالشكل التالي :



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{5}{4}$

- عند القيام بإشارة $\frac{6}{4}$ يتم تحريك الرقبة مع حركة إشارات اليد وحركة القدم كما مبين بالشكل التالي :



حركة الرقبة مع اليدين والقدمين في ميزان $\frac{6}{4}$

✓ المجموعة الثالثة- لدراسة حالة طالبتان- مصابتان إصابات خفيفة في الرقبة ولكن تعوق حركتيهما أثناء ثني الرقبة لديهما بسبب تلك الإصابة العارضة، تنقسم تمارين تلك المجموعة إلي 3 أجزاء :

أولاً : تمارين تدريبية علاجية لتحسين أداء الساق المصابة :

وذلك من خلال أداء جميع العلامات الإيقاعية حركياً وتلك العلامات تؤدي كما يلي:

♫: تؤدي النوار من خلال خطوة إلي الأمام بوضع مشط الرجل علي الأرض ثم يليه الكعب.

♩ : تؤدي البلاش من خلال خطوة إلي الأمام مثل النوار ثم سحب القدم الأخرى تدريجياً بحيث تستغرق الفترة الزمنية الكاملة للبلاش .

♩ : تؤدي البلاش من خلال خطوة إلي الأمام مثل النوار ثم سحب القدم الأخرى تدريجياً بحيث تستغرق الفترة الزمنية الكاملة للبلاش .

♩ : تؤدي الروند من خلال خطوة إلي الأمام مثل النوار ثم سحب القدم الأخرى تدريجياً بحيث تستغرق الفترة الزمنية الكاملة للروند .

♩ : تؤدي من خلال المشي علي أطراف أصابع القدم خطوتين منتظمتين ومتساويتين .

♩ : تؤدي عن طريق قفزة ثم ثلاث خطوات بالجري علي أطراف أصابع القدم .

♩ : تؤدي خطوه علي أطراف الأصابع ثم قفزة تاهب ثم خطوة جرى علي أطراف الأصابع .

♩ : تبدأهذة العلامة بقفزة التاهب ثم تليها خطوة الجري ثم خطوة الكروش علي أطراف الأصابع .

♩ : قفزة تاهب ثم خطوة الكروش ثم قفزة تاهب .




♩ : تؤدي الخطوة الأولى مع هبوط الجسم قليلاً إلي أسفل ثم أداء الخطوتين التاليتين علي أطراف الأصابع والجسم مشدود إلي أعلي .

♩ : خطوة ثم الوقوف زمن النقطة ثم قفزة بنفس القدم علي أن يكون مشط القدم مفرد لأسفل ويعطي شكل زاوية قائمة

♩ : قفزة تاهب ثم خطوة ثم الوقوف زمن النقطة .

- قامت الباحثة بعمل تمارين تدريبية متنوعة علي العلامات الإيقاعية السابقة في موازين بسيطة، علي أن يؤديها العينة بالقدم أولاً، وبعد أن تتأكد الباحثة من إتقان العينة لأداء تلك التمارين بشكل صحيح وبزمن سليم، قامت بإعادة أداء تلك التمارين مرة أخرى مع إضافة إشارات اليد الدالة علي الميزان لكل تمرين أمام العينة ثم تقوم العينة بالتدريب علي أداء تلك التمارين بالقدم مع إشارات اليد حتي تتأكد الباحثة من إتقان العينة لأداء تلك التمارين .

• ثم بعد ذلك طلبت الباحثة من العينة ابتكار تشكيل في الفراغ لإضافة جو من التحفيز لديهم، وقد لاحظت الباحثة مدي تفاعل العينة في أداء ذلك التشكيل الحر، وأدى ذلك إلي علاج الخوف وأعطاهم ثقة كبيرة لديهم في قدرتهم علي أداء حركات وتشكلات حرة مستخدمين الحركات والتمارين التي تم التدريب عليها والتشكيل الذي تم من خلالهم عبارة عن :

الوقوف علي شكل دائرة بحيث وقفت كل طالبة في وضع الإستعداد ثم أداء الإشارة الأولى من مقابلة  وهن ينظرن خارج الدائرة ثم تؤدين الإشارة الثانية وهن ينظرن داخل  وعند أداء الإشارة الثالثة يقفن صفين وفي المنتصف طالبة  وعند أداء الإشارة الرابعة يقفن جميعهن في صف واحد كخط مستقيم -x-x-x-x-x-

جدول (٣) تمارين تدريبية علاجية متنوعة

م	الميزان	تمارين تدريبية علاجية متنوعة
	$\frac{2}{4}$	
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		

جدول (٤) تابع تمارين تدريبية علاجية متنوعة

الميزان	م	تمارين تدريبية علاجية متنوعة
		$\frac{3}{4}$
$\frac{3}{4}$	١	
$\frac{3}{4}$	٢	
$\frac{3}{4}$	٣	
$\frac{3}{4}$	٤	
$\frac{3}{4}$	٥	
$\frac{3}{4}$	٦	
$\frac{3}{4}$	٧	
$\frac{3}{4}$	٨	

جدول (٥) تابع تمارين تدريبية علاجية متنوعة

الميزان	م	تمارين تدريبية علاجية متنوعة
		$\frac{4}{4}$
$\frac{4}{4}$	١	
$\frac{4}{4}$	٢	
$\frac{4}{4}$	٣	
$\frac{4}{4}$	٤	
$\frac{4}{4}$	٥	
$\frac{4}{4}$	٦	
$\frac{4}{4}$	٧	
$\frac{4}{4}$	٨	

تحتوى التمارين التدريبية العلاجية الخاصة بميزان $\frac{4}{4}$ تقتصر فقط علي مازوتان حتي لا ترهق العينة من أداء تلك التمارين.

ثانياً: تمارين تساعد علي نشاط الأرجل وثنى الركبة من خلال تأدية الرباط الزمني مما يعمل علي تحفيز وتنشيط حركة الأرجل ومرونة الركبة , حيث استخدمت الباحثة الرباط الزمني لتدريب الركبة المصابة و يتم أدائه من خلال سحب القدم مع ثني الجسم إلي الأسفل وثنى الركبة ثم الصعود تدريجي مع حركة سحب القدم.

جدول (٦) تمارين تدريبية علاجية لثني الركبة متنوعة تحتوى علي أربطة زمنية

تمارين تدريبية علاجية لثني الركبة متنوعة تحتوى علي أربطة زمنية	الميزان	م
	$\frac{3}{4}$	

جدول (٧) تمارين تدريبية علاجية لإيقاع الصوتين

م	الميزان	تمارين تدريبية علاجية لإيقاع الصوتين
	2/4	
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		

جدول (٨) توضيحي لجلسات التصور المقترح *

* قامت الباحثة قبل تطبيق الجلسات باستشارة السادة الأساتذة المتخصصين في العلاج الطبيعي حول الحركات والتمارين المستخدمة بتلك الجلسات وذلك للتأكد من ملائمتها للعينة حتى لا يلحق بهم أى ضرر.

م	اليوم	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
			التاريخ
١	الخميس ١/٤/٢٠٢١م	الإختبار القبلي	١. أن تتعرف العينة علي أهداف البرنامج بشكل عام. ٢. أن تتعرف العينة علي كيفية مشاركتهم في البرنامج. ٣. تطبيق الإختبار القبلي علي العينة.
٢	الأحد ٤/٤/٢٠٢١م	المجموعة الأولى تمارين خاصة بإشارات اليد لتحسين حركة الرقبة واليد المصابة	١. أن تتذكر العينة الموازين البسيطة (٦/٤, ٥/٤, ٤/٤, ٣/٤, ٢/٤) ٢. أن تتذكر العينة اشارات اليد الداله علي الموازين السابقة. ٣. أن تؤدي العينة اشارات اليد السابقة حركياً بتكنيك سليم. ٤. أن تتعرف العينة علي حركات الرقبة البتكرة والمناسبة لكل إشارة ميزان بطريقة سليمة. ٥. أن تؤدي العينة حركات الرقبة المبتكرة بتكنيك سليم.
٣	الثلاثاء ٦/٤/٢٠٢١م	المجموعة الأولى تمارين خاصة بأداء المقابلات باليدين مضافاً إليها حركات للرقبة	١. أن تتذكر العينة مقابلات (م م و م م) ٢. أن تؤدي العينة المقابلات بطريقة صحيحة بإشارات اليد . ٣. أن تؤدي العينة المقابلات بطريقة صحيحة بإشارات اليد بإتباع أوامر الإقدام الإحجام . ٤. أن تتعرف العينة علي حركات الرقبة البتكرة والخاصة بالمقابلات السابقة. ٥. أن تؤدي العينة المقابلات السابقة بطريقة صحيحة بإشارات اليد مع حركات الرقبة المناسبة لها.
٤	الخميس ٨/٤/٢٠٢١م	تابع المجموعة الأولى تمارين خاصة بأداء المقابلات باليدين مضافاً إليها حركات للرقبة	١. أن تتذكر العينة مقابلات (م م و م م) ٢. أن تؤدي العينة المقابلات بطريقة صحيحة بإشارات اليد . ٣. أن تؤدي العينة المقابلات السابقة بطريقة صحيحة بإشارات اليد بإتباع أوامر الإقدام الإحجام . ٤. أن تتعرف العينة علي حركات الرقبة المبتكرة والخاصة بالمقابلات السابقة. ٥. أن تؤدي العينة المقابلات السابقة مع حركات الرقبة المناسبة لها بتكنيك سليم.

٥	الأحد ٤/١١ م ٢٠٢١	المجموعة الأولى تمارين خاصة لمفصل الكتف بواسطة أداء العلامات الزمنية الكبيرة	١. أن تتذكر العينة العلامات الإيقاعية (٥, ٤, ٣) ٢. أن تؤدي العينة تلك العلامات تصفيقاً باليدين بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٣. أن تؤدي العينة تمارين تدريبية متنوعة تحتوى علي تلك العلامات الإيقاعية بطريقة سليمة وبزمن صحيح.
٦	الثلاثاء ٤/١٣ م ٢٠٢١	المجموعة الثانية تمارين تدريبية علاجية للقدمين (المشط والكعب)	١. أن تتذكر العينة إشارات الموازين البسيطة (٦/٤, ٥/٤, ٣/٤, ٢/٤) ٢. أن تتعرف العينة علي حركات القدمين المبتكرة والمناسبة لكل إشارة ميزان. ٣. أن تؤدي العينة حركات بالقدم مناسبة لتلك إشارات الميزان السابقة بطريقة سليمة.
٧	الخميس ٤/١٥ م ٢٠٢١	المجموعة الثانية تمارين تدريبية علاجية لتدريب القدمين واليدين معاً	١. أن تؤدي العينة إشارات موازين (٣/٤, ٢/٤, ١/٤) باليدين فقط بطريقة سليمة. ٢. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة بالقدمين فقط بطريقة صحيحة. ٣. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة باليدين والقدمين معاً بطريقة صحيحة وبتكنيك سليم.
٨	الأحد ٤/١٨ م ٢٠٢١	تابع المجموعة الثانية تمارين تدريبية علاجية لتدريب القدمين واليدين معاً	١. أن تؤدي العينة إشارات موازين (٦/٤, ٥/٤) باليدين فقط بطريقة سليمة. ٢. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة بالقدمين فقط بطريقة صحيحة. ٣. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة باليدين والقدمين معاً بطريقة صحيحة وبتكنيك سليم.
٩	الثلاثاء ٤/٢٠ م ٢٠٢١	المجموعة الثانية تمارين تدريبية علاجية لتنمية وتحسين التأزر الحركي بين الرقبة والذراعين والقدمين	١. أن تؤدي العينة إشارات موازين (٣/٤, ٢/٤, ١/٤) باليدين والقدمين معاً بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة باليدين والقدمين مع إضافة حركات الرقبة المناسبة بطريقة صحيحة وتكنيك سليم.
١٠	الخميس ٤/٢٢ م ٢٠٢١	تابع المجموعة الثانية تمارين تدريبية	١. أن تؤدي العينة إشارات موازين (٦/٤, ٥/٤) باليدين والقدمين معاً بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة إشارات الموازين السابقة باليدين والقدمين

			علاجية لتنمية وتحسين التأزر الحركي بين الرقبة والذراعين والقدمين	مع إضافة حركات الرقبة المناسبة بطريقة صحيحة وتكنيك سليمة.
١١	الأحد ٤/٢٥ ٢٠٢١م	المجموعة الثالثة تمارين تدريبية علاجية لتحسين أداء الساق المصابة	١. أن تتذكر العينة العلامات الإيقاعية الأساسية علي وحدة النوار . ٢. أن تصفق العينة العلامات الإيقاعية السابقة بزمن سليم. ٣. أن تؤدي العينة العلامات السابقة حركياً بالأرجل بطريقة صحيحة وتكنيك سليم.	
١٢	الثلاثاء ٤/٢٧ ٢٠٢١م	تابع المجموعة الثالثة تمارين تدريبية علاجية لتحسين أداء الساق المصابة	١. أن تصفق العينة تمارين تدريبية علاجية في ميزان $\frac{2}{4}$ بزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين فقط بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٣. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين وبإشارات اليد الداله علي الميزان بطريقة صحيحة وتكنيك سليم.	
١٣	الثلاثاء ٥/٤ ٢٠٢١م	تابع المجموعة الثالثة تمارين تدريبية علاجية لتحسين أداء الساق المصابة	١. أن تصفق العينة تمارين تدريبية علاجية في ميزان $\frac{3}{4}$ بزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين فقط بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٣. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين وبإشارات اليد الداله علي الميزان بطريقة صحيحة وتكنيك سليم.	
١٤	الخميس ٥/٦ ٢٠٢١م	تابع المجموعة الثالثة تمارين تدريبية علاجية لتحسين أداء الساق المصابة	١. أن تصفق العينة تمارين تدريبية علاجية في ميزان $\frac{4}{4}$ بزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين فقط بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٣. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالقدمين وبإشارات اليد الداله علي الميزان بطريقة صحيحة وتكنيك سليم.	

<p>١. أن تتذكر العينة الرباط الزمني (مجموعه, مجموعه, مجموعه, مجموعه) ٢. أن تؤدي العينة الرباط الزمني للعلامات السابقة بالقدم وثني الركبة بطريقة سليمة وبزمن صحيح.</p>	<p>المجموعة الثالثة تمارين تساعد علي نشاط الأرجل وثني الركبة</p>	<p>الأحد ٥/٩ م ٢٠٢١</p>	<p>١٥</p>
<p>١. أن تؤدي العينة تمارين تدريبية علاجية متنوعة علي الرباط الزمني تحتوى علي العلامات السابقة بالقدمين وثني الركبة فقط بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٢. أن تؤدي العينة تلك التمارين السابقة بإشارات اليد بشكل سليم وبزمن وبتكنيك صحيح .</p>	<p>تابع المجموعة الثالثة تمارين تساعد علي نشاط الأرجل وثني الركبة</p>	<p>الثلاثاء ٥/١١ م ٢٠٢١</p>	<p>١٦</p>
<p>١. أن تصفق العينة الصوت الأول لخمس تمارين تدريبية علاجية متنوعة في العلامات الإيقاعية الأساسية علي وحدة النوار باليدين بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٢. أن تمشي العينة الصوت الثاني من التمارين السابقة بالقدمين فقط بطريقة صحيحة وبزمن سليم. ٣. أن تؤدي العينة الصوت الثاني من التمارين بالمشي بالقدمين مع أداء إشارات اليد الدالة علي الميزان بشكل سليم وبزمن صحيح. ٤. أن تؤدي العينة الصوتين الأول بالتصفيق والصوت الثاني بالقدمين بطريقة صحيحة وبزمن سليم. ٥. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالتصفيق والقدمين معاً بإتباع أوامر الإقدام والإحجام بطريقة صحيحة وبزمن سليم.</p>	<p>المجموعة الثالثة تمارين لتحسين أداء التآزر الحركي بين الأطراف العلوية والأطراف السفلية</p>	<p>الأحد ٥/١٦ م ٢٠٢١</p>	<p>١٧</p>
<p>١. أن تصفق العينة الصوت الأول لأربعة تمارين تدريبية علاجية متنوعة في العلامات الإيقاعية الأساسية علي وحدة النوار باليدين بطريقة سليمة وبزمن صحيح. ٢. أن تمشي طلاب العينة الصوت الثاني من التمارين السابقة بالقدمين فقط بطريقة صحيحة وبزمن سليم. ٣. أن تؤدي طلاب العينة الصوت الثاني من التمارين بالمشي بالقدمين مع أداء إشارات اليد الدالة علي الميزان بشكل سليم وبزمن صحيح. ٤. أن تؤدي العينة الصوتين الأول بالتصفيق والصوت الثاني بالقدمين بطريقة صحيحة وبزمن سليم.</p>	<p>تابع المجموعة الثالثة تمارين لتحسين أداء التآزر الحركي بين الأطراف العلوية والأطراف السفلية</p>	<p>الثلاثاء ٥/١٨ م ٢٠٢١</p>	<p>١٨</p>

٥. أن تؤدي العينة التمارين السابقة بالتصفيق والقدمين معاً بإتباع أوامر الإقدام والإحجام بطريقة صحيحة وبزمن سليم. ٦. أن تؤدي العينة تمارين متنوعة وشاملة لإيقاع الصوتين بتكنيك سليم وبزمن صحيح.			
١. تطبيق استبيان لقياس رضا العينة علي التمارين التدريبية العلاجية التي قاموا بأدائها والتدرب عليها. ٢. تطبيق الإختبار البعدي. ٣. تسجيل الدرجات لتلك الإختبار.	التطبيق البعدي	الخميس ٢٠/٥/ ٢٠٢١م	١٩

وستعرض الباحثة جلسة واحدة فقط كمثال لباقي الجلسات لإتباعهم نفس الخطوات.

الجلسة الثانية : المجموعة الأولى تمارين خاصة بإشارات اليد لتحسين حركة الرقبة واليد

المصابة

الزمن: ٤٥ دقيقة

التاريخ : ٤ / ٤ / ٢٠٢١م

اليوم: الأحد

أهداف الجلسة:

١. أن تتذكر العينة الموازين البسيطة (٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ٤, ٤, ٤, ٤, ٤).
٢. أن تتذكر العينة إشارات اليد الداله علي الموازين السابقة.
٣. أن تؤدي العينة إشارات اليد السابقة حركياً بتكنيك سليم.
٤. أن تؤدي العينة حركات الرقبة المناسبة لكل إشارة ميزان بطريقة سليمة.

تنفيذ الجلسة :

قامت الباحثة بعرض الموازين البسيطة (٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ٤, ٤, ٤, ٤, ٤) علي العينة وتم مراجعة كل ميزان علي حده حتي تم تذكرها جيداً من جانب العينة , ثم قامت الباحثة بمراجعة إشارات اليد الداله علي كل ميزان وتأديته حركياً باليدين أمام العينة , طلبت الباحثة من العينة أن يؤديوا تلك إشارات اليد الداله علي كل ميزان وبعد أن تأكدت الباحثة من إتقان العينة لأداء تلك الإشارات بطريقة صحيحة وبزمن وبتكنيك سليم , أضافت الباحثة حركات للرقبة تناسب تلك الإشارات وقامت بتأديتها أمام العينة, ثم طلبت من العينة القيام بذلك أكثر من مرة حتي تم إتقانها , قامت الباحثة بأداء إشارات اليد الداله علي كل ميزان مع حركة الرقبة المخصصة لها, ثم طلبت من العينة بالقيام بذلك حتي تم إتقانها. (المجموعة الأولى: تمارين خاصة بإشارات اليد لتحسين حركة الرقبة واليد المصابة)

نتائج البحث:

بعد تطبيق الإختبار القبلي / البعدي توصلت الباحثة إلي درجات الطلاب وهي كما يلي :
جدول رقم (٩) يوضح درجات عينة البحث في الإختبار القبلي/ البعدي

طلاب العينة	درجات الطالب في الإختبار القبلي الدرجة الكلية (٣٠ درجة)	درجات الطالب في الإختبار البعدي الدرجة الكلية (٣٠ درجة)
الأول	٥	٢١
الثاني	٧	٢٥
الثالث	٦	٢٢
الرابع	١١	٢٨
الخامس	٩	٢٦

ولتحليل نتائج الإختبار إحصائياً قامت الباحثة بمعالجتها باستخدام اختبار (T- test) كما في المعادلة التالية:

$$T = \frac{M_f - M_c}{\frac{M_c}{n_c}}$$

حيث :-

م ف: هي متوسط الفرق بين درجات العينة في الإختبارين القبلي والبعدي .

ع م: هي الخطأ المعياري لمتوسط الفرق بين درجات العينة في الإختبارين القبلي والبعدي .

جدول (١٠) يبين تحليل النتائج إحصائياً

عدد الطلاب	م ف	ع م	قيمة ت	مستوى الدلالة
٥	١٦,٨	٠,٣٧٣	٤٥,٠٤	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في الإختبار القبلي / البعدي لصالح الإختبار البعدي ، مما يشير إلي أن التمارين التدريبية العلاجية كان له أثر إيجابي في تحقيق هدف البحث.

نتائج البحث وتفسيرها

- بعد المعالجة الإحصائية لدرجات الطلاب في الإختبار القبلي/ بعدى تبين للباحثة أن قيمة "ت" المحسوبة من خلال المعادلة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على ما يلي:-
- أن التمارين التدريبية العلاجية المبتكرة والمستمدة من مادة الإيقاع الحركي قد أثرت بشكل إيجابي على أداء العينة وساهمت في تحسن حركاتهم وأدائهم لتمارين الإيقاع الحركي, مما يؤكد صحة فروض البحث الحالي.
 - أن أداء التشكيل الحر أدى إلي تغلب العينة علي خوفهم من عدم قدرتهم علي أداء تمارين الإيقاع الحركي مثل أقرنائهم وذادهم ثقة في أنفسهم واطلاق طاقاتهم الكامنه وتحفيزهم.

توصيات ومقترحات البحث:

١. تدريس مادة الإيقاع الحركي طوال سنوات الدراسة.
٢. إدراج تمارين تدريبية علاجية مستمدة من مادة الإيقاع الحركي لمقررات الإيقاع الحركي بما يتناسب مع إحتياجات الطلاب المصابين بحوادث عارضة.

مراجع البحث

١. أحمد محمد أنور حمدي: "تفعيل بعض موضوعات الإيقاع الحركي باستخدام الاغنية الشعبية في تشكيلات التعبير الحركي", بحث منشور بمجلة علوم وفنون الموسيقى, المجلد التاسع عشر, ٢٠٠٩ م .
٢. أميمية أمين فهمي, عائشة سعيد سليم : "الموضوعات الدالكرولية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي", الجزء الأول, مكتبة الأنجلو المصرية, ٢٠٠٢م.
٣. إقبال رسمي محمد : "الإصابات الرياضية وطرق علاجها", القاهرة, ٢٠٠٨م.
٤. اسماعيل على اسماعيل وآخرون: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات العلاجية والجهاز المغنطيسي على بعض المتغيرات البدنية للمصابين بالإنزلاق الغضروفي القطني, بحث منشور, مجلة العلوم التربوية, العدد الثاني, عمادة البحث العلمي, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا, ٢٠١٥م
٥. سميعة خليل محمد : "إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل, المكتبة الرياضية الشاملة", كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة بغداد, ٢٠٠٨م.
٦. عروش عبد الرحمن, حطاب عمر, "استخدام النشاط البدني الرياضي كعلاج تكميلي لإعادة تأهيل إصابة المرفق " الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم , معهد التربية البدنية والرياضية , قسم رياضة وصحة, ٢٠١٦م.
٧. محمود كردى وآخرون : "الطب الرياضي وإصابات الملاعب", السعودية: الاتحاد السعودي للطب الرياضي, ١٩٨٤ م .
٨. محمد نبيل جامع: "البحوث النوعية ودراسه حاله", كلية الزراعة, جامعة الأسكندرية, ٢٠١٩م
٩. محمد ناصف عطية: "برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي بشكل مبتكر", بحث منشور, المجلة المصرية للدراسات التخصصية, المجلد الأول, العدد الأول, كلية التربية النوعية, جامعة عين شمس, القاهرة, ٢٠٠٥م
١٠. محي الدين مصطفى محمد محمود: "تأثير التأهيل الحركي المصاحب لبعض وسائل العلاج الطبيعي علي عودة الوظائف الطبيعية لمفصل الكتف المتيبس من الدرجة الأولى", بحث

منشور بمجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , عدد ٣٠ مجلد ٣, جامعة أسيوط بكلية التربية الرياضية , مارس , ٢٠١٠م.

١١. نورا أسامه , تطبيقات مبتكرة لتذليل بعض صعوبات أداء تدريبات الإيقاع الحركي باستخدام استراتيجية التعلم عن طريق اللعب لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية النوعية , بحث منشور , المؤتمر الدولي الثاني كلية التربية الموسيقية , محو الأمية الموسيقية وتحديات العصر , ابريل ٢٠١٧م.

مراجع من الشبكة الدولية

https://www.mobt3ath.com/serv_det.php?page=185&title

ملخص البحث باللغة العربية

تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي لتمرينات العلاج الحركي الطبيعي

مقدمة:

للموسيقى تأثير واضح على تحريك جسم الإنسان، ويعتبر العلاج الطبيعي فن وعلم في آنٍ واحد يسهم في تطوير صحة الإنسان من خلال فهم حركة الجسم، حيث يعد العلاج بالحركة المقننه الهادفة أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال علاج الإصابات، والعمل علي استعادة الوظائف الأساسية لجسم الشخص المصاب.

هدف البحث :

تطويع بعض بنود الإيقاع الحركي لتمرينات العلاج الحركي الطبيعي لطلاب قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية المصابين بإصابات عارضة- وليست عيوب خلقية- في الأطراف (العلوية , السفلية)

أجزاء البحث :

الجزء الأول : الإطار النظري (دراسات سابقة مرتبطة بمتغيرات البحث, الإيقاع الحركي, العلاج الحركي الطبيعي)

الجزء الثاني : الإطار التطبيقي (إجراءات البحث , النتائج وتفسيرها , التوصيات والمقترحات , المراجع العربية والأجنبية, الملاحق , ملخص العربي والأجنبي)

أسفرت نتائج البحث عن :

أن التمارين التدريبية العلاجية المبتكرة والمستمدة من مادة الإيقاع الحركي قد أثرت بشكل إيجابي على أداء طلاب العينة وساهمت في تحسن حركاتهم وأدائهم لتمرينات الإيقاع الحركي, مما يؤكد صحة فروض البحث الحالي.

Research Summary

Adapting some Eurythmique items to Physical movement therapy

An introduction:

Music has a clear effect on moving the human body, and physical therapy is an art and science at the same time that contributes to the development of human health through understanding the movement of the body, where the targeted movement therapy is one of the basic natural means in the field of treating injuries, and working to restore the basic functions of the body of the injured person .

Search objective:

Adapting some items of kinetic rhythm to physical kinetic therapy exercises for students of the Department of Music Education at the Faculty of Specific Education with injuries in the extremities (upper and lower)

Search parts:

Part one: Theoretical framework (previous studies related to research variables, kinematic rhythm, physical kinesiotherapy)

The second part: the applied framework (research procedures, results and their interpretation, recommendations and suggestions, Arab and foreign references, appendices, for an Arab and foreign summary)

The search results resulted in:

The innovative therapeutic training exercises derived from the kinetic rhythm material have positively affected the performance of the sample students and contributed to the improvement of their movements and performance of kinetic rhythm exercises, which confirms the validity of the current research hypotheses.

الملاحق

ملحق رقم (١)

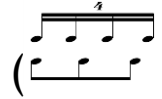
الإختبار القبلي / بعدي (٣٠ درجة)

السؤال الأول : (٦ درجات)

قم بأداء إشارات الميزان ($\frac{4}{4}, \frac{3}{4}, \frac{2}{4}$) باليدين فقط .

السؤال الثاني : (٦ درجات)

قم بأداء المقابلات التالية بإشارات اليدين فقط مع تنفيذ أوامر الإقدام والإحجام ($\frac{3}{4}$) ،



السؤال الثالث : (٨ درجات)

قم بأداء التمرين التالي حركياً بالقدمين مع أداء إشارات اليد الداله علي الميزان



السؤال الرابع : (٥ درجات)

قم بأداء التمرين التالي (إيقاع صوتين) مع تنفيذ أوامر الإقدام والإحجام



السؤال الخامس : (٥ درجات)

قم بأداء ابتكار تشكيل حركي مستخدم فيه معظم الحركات التي تم دراستها .

ملحق رقم (٢)

استمارة استطلاع رأي خبراء العلاج الطبيعي

الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة /..... المدرس بقسم التربية الموسيقية - كلية التربية النوعية / جامعة بإجراء دراسة بعنوان: "تطويع الإيقاع الحركي لتمرينات العلاج الحركي الطبيعي" ونظراً لخبرتكم في هذا المجال تود الباحثة أخذ رأيكم حول هذا البحث. الرجاء التفضل بوضع علامة (صح) في الخانة التي تناسب رأي سيادتكم في الاستمارة , مع ذكر ملاحظتكم إن وجدت. وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحثة

الملاحظات	لا	نعم	أسئلة الاستبيان
			<p>تمارين المجموعة الأولى:</p> <p>١. هل ترى أن هذه التمارين تساعد في علاج الرقبة المصابة بشكل طبيعي؟</p> <p>٢. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في علاج الذراع المصاب طبيعياً ؟</p> <p>٣. هل ترى أن هذه التمارين تساعد في علاج الكتف المصاب طبيعياً؟</p> <p>٤. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في التأزر الحركي العضلي للأطراف العلوية؟</p>
			<p>تمارين المجموعة الثانية :</p> <p>١. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في علاج القدم (المشط , الكعب) بشكل طبيعي؟</p> <p>٢. هل ترى أن هذه التمارين تساعد علي تحسين التأزر الحركي بين الرقبة واليدين بشكل طبيعي؟</p> <p>٣. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في تحسين التأزر الحركي بين اليدين والقدمين معاً بشكل طبيعي؟</p> <p>٤. هل ترى أن هذه التمارين تساعد علي تحسين التأزر الحركي بين الرقبة واليدين والقدمين في آن واحد بطريقة طبيعية ؟</p>
			<p>تمارين المجموعة الثالثة :</p> <p>٢. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في علاج الساق الصابة بشكل طبيعي؟</p> <p>٣. هل ترى أن هذه التمارين تساعد في علاج الركبة المصابة بشكل طبيعي؟</p> <p>٤. هل ترى أن هذه التمارين تساهم في التأزر الحركي العضلي بين الأطراف العلوية والأطراف السفلية؟</p>

ملحق رقم (٣)
بطاقة الملاحظة
تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة/.....

المدرس بقسم التربية الموسيقية - كلية التربية النوعية / جامعة

بإجراء دراسة بعنوان: " تطويع الإيقاع الحركي لتمارين العلاج الحركي الطبيعي " ونظراً لخبرتكم في هذا المجال تود الباحثة أخذ رأيكم حول هذه البطاقة , الرجاء التفضل بوضع علامة (✓) في الخانة التي تناسب رأي سيادتكم في الاستمارة , مع ذكر ملاحظتكم إن وجدت.

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحثة

بطاقة الملاحظة خاصة لقياس أداء الطالب

مستوى الأداء			الحركات التي تتضمنها التمارين	البنود الفرعية	المجموعات الرئيسية
منخفض	متوسط	عالي			
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء الإشارة التعبيرية (إشارة اليد) بطريقة صحيحة. ▪ الإلتزام بالزمن الصحيح عند أداء إشارة اليد. ▪ أداء حركة الرقبة في الوقت المحدد وبشكل صحيح. 	(أولاً)	المجموعة الأولى
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء المقابلة بشكل صحيح. ▪ أداء المقابلة بزمّن سليم. ▪ إتباع أوامر الإقدام والإحجام بطريقة سليمة. ▪ أداء حركات الرقبة المناسبة للمقابلة بتكنيك صحيح. 	(ثانياً)	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء العلامة الإيقاعية بشكل سليم. ▪ أداء العلامة الإيقاعية بزمّن صحيح. ▪ أداء حركة الكتف والتمثلة في دوران الذراع بتكنيك سليم. ▪ أداء التمارين التي تتضمن حركات دوران الأذرع بطريقة صحيحة وتكنيك سليم. 	(ثالثاً)	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء إشارات اليد الداله علي الموازين البسيطة بطريقة سليمة. ▪ أداء حركات القدمين المناسبة لإشارات اليد الداله علي الموازين البسيطة بشكل صحيح وتكنيك سليم. 	(أولاً)	المجموعة الثانية
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء التأزر الحركي بين اليدين والقدمين بطريقة صحيحة وتكنيك سليم. 	(ثانياً)	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء التأزر الحركي بين اليدين والقدمين والرقبة بطريقة صحيحة وتكنيك سليم. 	(ثالثاً)	

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء العلامات الإيقاعية بطريقة سليمة بالقدمين. ▪ أداء الحركة منتظمة وبشكل صحيح بالقدمين. ▪ أداء إشارات اليد الداله علي الميزان بتكنيك سليم. ▪ أداء التمرين بالقدمين وبإشارات اليد بطريقة صحيحة. 	المجموعة الثالثة
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء ثني الركبة بشكل سليم. ▪ أداء الرباط الزمني بتكنيك سليم. ▪ أداء التمرين بصورة كاملة بشكل سليم. ▪ أداء التمارين بزمن صحيح. 		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ أداء تمرين إيقاع الصوتين حركياً بطريقة سليمة. ▪ أداء تمرين إيقاع الصوتين حركياً بزمن صحيح. ▪ أداء أوامر الإقدام والإحجام بطريقة سليمة. ▪ أداء ابتكار لتشكيل حركي بطريقة مرنة وسليمة. 		

إسم الطالبة /

الفرقة/.....

ملحق رقم (٤)

استبيان استطلاع رأي الطالب

حول التمارين التدريبية العلاجية

ملاحظات	لا	نعم	الأسئلة
			<p>١. هل تعرف الهدف من قيامك بهذه التمارين التدريبية العلاجية ؟</p> <p>٢. هل تجد أن تلك التمارين مناسبة لك ؟</p> <p>٣. هل يوجد لديك إقبال علي أداء تلك التمارين ؟</p> <p>٤. هل تجد أن تلك التمارين نافعة لك؟</p> <p>٥. هل تساعدك التمارين الخاصة بالرقبة والأطراف العلوية علي تحسن حركة الرقبة واليد والذراع والكتف المصاب لديك ؟</p> <p>٦. هل تتحفز عند قيامك بابتكار تشكيل حر مع زملائك؟</p> <p>٧. هل تقوم التمارين الخاصة بالأطراف السفلية بتحسين حركة القدم والساق والركبة المصابة لديك ؟</p> <p>٨. هل تحسن لديك التآزر الحركي بين الرقبة و الأطراف العلوية ؟</p> <p>٩. هل تطور لديك التآزر الحركي بين الأطراف العلوية والأطراف السفلية؟</p> <p>١٠. هل شعرت بتحسن ملحوظ في أدائك لتمرين مادة الإيقاع الحركي بعد الإنتهاء من التدريب علي التمارين التدريبية العلاجية ؟</p>

إسم الطالبة /.....

الفرقة /.....

ملحق رقم (٥) السادة المحكمين

م	الإسم	الوظيفة	الجامعة
١	شريف علي حمدي	أستاذ بقسم الدراسات الموسيقية التربوية- كلية التربية الموسيقية	حلوان
٢	محمد محمود أمين عارف	أستاذ بقسم الدراسات الموسيقية التربوية- كلية التربية الموسيقية	حلوان
٣	عصمت محمود بدوى	أستاذ بقسم الدراسات الموسيقية التربوية- كلية التربية الموسيقية	حلوان
٤	داود سمير جميعي	أستاذ بقسم الدراسات الموسيقية التربوية- كلية التربية الموسيقية	حلوان
٦	ريهام إيهاب زايد	أستاذ الصولفيج الغربي- كلية التربية النوعية	الزقازيق
٧	رانيا عادل الهادي	أستاذ مساعد الصولفيج الغربي- كلية التربية النوعية	الزقازيق
٨	الشيمااء فؤاد حجازي	أستاذ مساعد الصولفيج الغربي- كلية التربية النوعية	الزقازيق
٩	لمياء أحمد عبد الفتاح	أستاذ مساعد الصولفيج الغربي- كلية التربية النوعية	الزقازيق
١٠	أمانى النجار	أستاذ بقسم الروماتيزم والتأهيل والعلاج الطبيعي- كلية الطب	الزقازيق
١١	دعاء عطا	أستاذ مساعد بقسم الروماتيزم والتأهيل والعلاج الطبيعي- كلية الطب	الزقازيق