



ملخص البحث

برنامج ترويجي علاجي في الوسط المائي وتأثيره على تحسين انحراف المد الزائد للركبتين للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

م.د/ أميره أمل محمد عبد الرحمن

تهدف الدراسة إلى تحسين انحراف المد الزائد للركبة من خلال برنامج ترويجي علاجي في الوسط المائي , وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعته واحده بالقياس القبلي البعدي , تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من فريق ذوى الاحتياجات الخاصة بنادى النصر الرياضى بالإسكندرية , ممن لديهم انحراف المد الزائد بالركبه و ليس لديهم اى انحرافات قواميه اخرى بالجسم , و بلغت عينه البحث ١٢ لاعب , وقد اجريت القياسات القبليه والبعديه و الدراسات الاستطلاعيه و الاساسيه بنادى النصر الرياضى, و استغرق برنامج البحث ٢٤ أسبوع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً , زمن الوحدة ٩٠ , وكانت اهم النتائج أن برنامج التمرينات بالأدوات داخل وخارج الوسط المائي أثريجابيا على تحسن درجة المد الزائد للركبة ولعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالانحراف للعينه قيد الدراسة .



Abstract

“The Effect of a Therapeutic Recreational Program To Improve The Typerextension Deviation Of The Knees For Mentally Disabled .Children Who Are Capable Of Learning”

Amira amal Mohamed

The study aims to improve knee hyperextension through a therapeutic recreational program in the water environment. The researcher used the experimental method using one group with pre-post measurement. The research sample was chosen intentionally from the team of people with special needs at the El Nasr Sports Club who have knee hyperextension. They do not have any other physical deviations in the body, and the research sample consisted of 12 players. Pre- and post-measurements and exploratory and basic studies were conducted at the El Nasr Sports Club. The research program took 24 weeks with three training units per week, unit time 90, and the most important results were The exercise program with tools inside and outside the water environment had a positive effect on improving the degree of knee overextension and the physical fitness elements associated with deflection for the sample under study.



برنامج ترويجي علاجي في الوسط المائي وتأثيره على تحسين إنحراف المد الزائد للركبتين للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

*م.د/ أميره أمل محمد عبد الرحمن

المقدمة ومشكلة البحث:

يقاس تقدم المجتمع بمدى رعايته لذوى الاحتياجات الخاصة بإعتبارهم جزء لا يتجزأ من المجتمع ، لذا وجب تقديم البرامج والخدمات التأهيلية التي تساعدهم على الانخراط فى المجتمع والتمتع بكل مقومات الحياة

ويعتبر القوام الجيد مؤشر للحالة العامة لصحة الفرد ومن ثم صحة و سلامة أفراد المجتمع بوجه عام وللرياضيين بوجه خاص ، وفى هذا يرى ميللر Miller (1998) أن القوام الجيد هو الذى تتربط فيه اجزاء الجسم لتحقيق التوازن فى حركاته (51: 178)

والقوام أساسه بناء الجسم ،والقصور وعدم التناسق بين مكونات الجسم يؤثر سلبياً على ميكانيكية حركة الجسم وقدرته على الثبات الحركي ،والقوام المعتدل هو الذى يكون فى حاله توازن بين القوه العضليه والجاذبيه الأرضيه بحيث تحفظ إحناءات الجسم الطبيعیه دون زياده أو نقصان (10 : 9) (17 : 13)

وقد يتعرض المعاق لأى تغيير فى شكل عضو من أعضاء الجسم ، كله أو جزء منه ومن ثم إنحرافه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحياً ، وهو ما يسمى بالإنحرافات القوامية (15 : 6) (17 : 7)

وأوضحت ناهد عبد الرحيم (2011) أن تلك الإنحرافات قد تكون بسيطة ، أى تكون فى العضلات والأربطة فقط، ويتم تأهيلها عن طريق التمرينات البدنية، وقد تكون إنحرافات قوامية بنائية وتكون نتيجة لتعرض العظام للإجهاد لفترة طويلة مما يؤثر على شكل العظام و يجب التدخل الجراحي وإستخدام أنواع من الجبائر لفترات زمنية قد تمتد لعدة شهور ثم يتم البدء بالتمرينات التأهيلية بوسائلها المختلفه (43 : 35).

ويعتبر المد الزائد للركبتين أحد الإنحرافات القواميه التى تؤثر على القوام ، وفى هذا الصدد أشار جيمس وجيرى (1991) jery jemes ، صفاء الخربوطلى ، زكريا أحمد (2016) إنها تتضح عند النظر الى الفرد من الجانب ، حيث ترجع الركبتين للخلف ، و تشير عظم الردفه

* مدرس دكتور . قسم الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية



للدخل كما يتأثر شكل كلاً من الحوض و الفخذ من اعلى و رسغ القدم من اسفل كنتيجة للمد الزائد وغالبا ما يعاني هؤلاء الأشخاص من ميل امامى فى الحوض و الذى يسبب قبض فى الفخذ و يعادله المد الزائد فى مفصل الركبه بالاضافه الى ضيق المدى الحركى لرسغ القدم و ضعف عضلات قوس القدم (٤٩)، (١٥ : ١٠٤) .

وأضاف كل من صفاء الخربوطلى ، زكريا أحمد (٢٠١٦) أنها قد ترجع إلى إطاله اربطه الركبه بسبب اصابه الجزء الامامى لاسفل عظمه الفخذ او اصابه كردوس باعلى عظم القصبه مما يسبب بطيء النمو فى هذا الجزء بينما يستمر الجزء الخلفى فى النمو فيعطى شكل رجوع الركبتين للخلف) ، كما قد ترجع إلى ضعف العضلات المحيطة بالركبه ، و إلى العادات القواميه الخاطئه حيث يلجأ الفردالى الوقوف بالمد الزائد وان هذا الوضع فى الوقوف يتيح له راحه أكثر مقارنة بالوقوف فى الوضع الطبيعى (١٥ : ١٠٤)

وتعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبية حيث تضى على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس فى مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة، وفى هذا الصدد فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهميه الوسط المائى ، حيث إتفق كل من عادل على حسنى وعبد الحكيم بن جواد (٢٠٠٥) أن السباحة تعتبر من أهم الأنشطة البدنيه للمعاقين وذلك بسبب نقص كثافه الجسم داخل الوسط المائى ، مما يمكنهم من أداء الأنشطة التى لا يتمكنوا من أدائها خارج الماء وأضافا أن هناك عده نقاط تساعد على نجاح البرنامج المائى ، كضروره البدء بالتدريبات فى المياه الضحلة ، وإستخدام الأدوات المساعده على الطفو، وأن تكون درجه حراره المياه دافئه وذلك للإستفاده من تأثير الحراره على الإسترخاء الأمر الذى يساعده على مواصلة التدريبات لأطول فتره ممكنه ويراعى الإهتمام بأنشطه المشى والدحده مع الإهتمام بحركات العضلات الدقيقه فى الوسط المائى مع تطبيق الأنشطة التى تتيح الفرص للنجاح ، الأمر الذى يؤثر إيجابياً على حاله النفسى للممارسين (١٦ : ٤٧)

وعن كل من خيريه السكرى ، محمد بريقع (١٩٩٩)، عصام حلمى وأسامه راتب (١٩٨٧) أن التمريبات فى الوسط المائى تسهم فى إعادة تربية العضلات وفى إستعادة القوة العضليه للعضلات الضعيفه ومن ثم ضبط التوازن والتناسق العضلى للعضلات وذلك من خلال العمل ضد مقاومه الماء. ، (١١ : ١٣-١٤) (20 : ٣٢)

ونوه محمد رفعت (٢٠٠٦) أن السباحة تعتبر من أقدم الأنشطة التى تحتل المكانه الأولى من حيث فوائدها البدنيه والنفسيه ،إضافه لما تضيفه على الفرد من الشعور بالسعاده والمرح كما تلائم مختلف الأعمار والأجناس مهما كانت قدراتهم البدنيه (٣٤ : ٩)



وأضافت وفيقة سالم (١٩٩٨) أن للسباحة فوائد متعددة حيث تعود على الفرد الممارس لها بفوائد كثيرة في نواحي متعددة فمن الناحية البدنية والفسولوجية والصحية والإجتماعية، التربوية، النفسية والعلاجية (٤٤ : ٨٧)

ويعتبر الترويح مجالاً خصباً لممارسه العديد من الأنشطة التي تضيء على ممارستها السعادة والسرور ، وفي هذا تذكرتهانى عبد السلام (٢٠٠١) أن الترويح يعتبر أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غنى بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية (٧ : ٤٥).

وأشار محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية وعن مسعد عويس (٢٠٠٨) أن ممارسة الأنشطة هي وسيلتنا التربويه لتنمية الشخصيه المتوازنه فى إطار من القيم الروحيه والإنسانيه الساميه (٣٢ : ١٦٠) (٢٦ : ٣٩)

وإيماناً بحقوق المعاقين ومشكلاتهم واحتياجاتهم ومن كافة المواثيق والتشريعات التي تتادى بحقوق أبناءنا من ذوى الإحتياجات الخاصه ، ومن خلال ما لاحظته الباحثه من وجود تشوهات قواميه عند بعض أطفال فريق ذوى الإحتياجات الخاصه بنادى النصر الرياضى ، الأمر الذى دفع الباحثه إلى القيام بدراسه إستطلاعيه على لاعبي الفريق البالغ عددهم ٨٧ لاعب بهدف تحديد الإنحرافات القواميه الأكثر إنتشارا بين لاعبي الفريق ، حيث أشارت النتائج إلى تعدد الإنحرافات القواميه وكان أكثرها المد الزائد للركبتين .

وإنطلاقاً من أهميه البرامج الترويحيه العلاجيه والدور الإيجابى للوسط المائى ، ومما أشارت إليه نتائج الدراسه الإستطلاعيه من تعدد الإنحرافات القواميه لعينه الدراسه ، ترى الباحثه أن تلك البرامج قد تكون وسيله فعاله ومؤثره ، لذا كان من الأهميه وضع برنامج ترويحى علاجى لتحسين إنحراف المد الزائد للركبتين كأحد الإنحرافات القواميه التى تؤثر سلباً على حاله العامه للجسم وذلك من خلال برنامج ترويحى علاجى فى الوسط المائى يتناسب مع خصائص وميول وقدرات عينه الدراسه ويعمل على تأهيل و تقويه العضلات والأربطه العامله على المفصل



مصطلحات الدراسة :

البرنامج الترويحى :

هو مجموعة الأنشطة والمسابقات داخل وخارج الوسط المائى التى تهدف إلى تحسين إنحراف المد الزائد للركبتين من خلال تأهيل وتقوية العضلات والأربطة العاملة على المفصل (تعريف إجرائى) **إنحراف المد الزائد للركبه :**

هو زيادة رجوع الركبتين للخلف ، ويمكن التعرف على هذا الانحراف عند النظر الى الفرد من الجانب يتضح رجوع الركبتين للخلف و ليست على خط مستقيم ، اما عند النظر لالمام فتظهر عظم الردفه انها تشير للداخل ويتاثر شكل كلا من الحوض و الفخذ من اعلى و رسغ القدم و القدم من اسفل كنتيجة للمد الزائد (١٥ : ١٠٤)

هدف البحث :

تحسين إنحراف المد الزائد للركبتين عن طريق برنامج ترويحى علاجى مقترح فى الوسط المائى ، ويتحقق من خلال :

- تحسين المدى الحركى لمفصلى الركبتين لعينه الدراسه .
- تحسين متغيرات القوة العضلية للعضلات الأماميه والخلفيه لعضلات الفخذ .

فرض البحث :

للبرنامج الترويحى العلاجى فى الوسط المائى تأثيراً إيجابياً على تحسين انحراف المد الزائد للركبتين ويتحقق ذلك من خلال وجود :

- فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى المدى الحركى لمفصلى الركبتين لعينه الدراسه لصالح القياس البعدى.
- فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القوة العضلية للعضلات الأماميه والخلفيه لعضلات الفخذ لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعه واحده بالقياس القبلى البعدى

مجالات البحث :

المجال البشري (عينه البحث) :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بنسبه ذكاء



من ٥٠ / ٧٠ درجة ، ممن لديهم انحراف المد الزائد بالركبتين و ليس لديهم اى انحرافات قواميه اخرى.، وقد تراوحت أعمارهم من ٩ / ١٢ سنة ، بلغ عددهم ١٥ لاعب من مجموع ٨٧ وبعد إستبعاد عدد ٣ أطفال للدراسات الإستطلاعيه بلغ عدد العينه الأساسية ١٢ طفل بنسبه ٧٩.١٣ % من مجتمع الدراسه بفريق نوى الإحتياجات بنادى النصر الرياضى بالاسكندريه ، والجدول التالى يوضح تجانس عينه الدراسه

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

اختبار شابيرو ويلك لاعتدالية التوزيع		ع±	س	المتغيرات
الدالة (p)	القيمة الإحصائية			
٠.٢١٩	٠.٩١١	٠.٦٦	١١.٠٣	العمر الزمني
٠.١٠٣	٠.٨٨٥	٤.٨٨	١٣٩.٥٨	الطول
٠.٤٤٣	٠.٩٣٦	٣.٠٤	٤٠.٨٢	الوزن
٠.٢٦٩	٠.٩١٨	٥.٩٨	٥٩.٦٠	درجة الذكاء

يتضح من جدول (١) أن القيمة الإحصائية لاختبار شابيرو ويلك غير دالة إحصائياً ($P>0.05$) مما يشير إلى اعتدالية توزيع هذه المتغيرات لدى عينة البحث الأساسية



جدول (٢)

تجانس عينة البحث في القياس القبلي لمتغيرات البحث

اختبار شابيرو ويلك لاعتدالية التوزيع		ع±	س	المتغيرات	
الدالة (p)	القيمة الإحصائية				
٠.٥٠٦	٠.٩٤١	٤.٠١	٩.١٢	انحراف المد الزائد للركبة اليمنى	زاويا المدى الحركي للركبتين
٠.٨٤٦	٠.٩٦٥	٣.٧٤	٩.٢٢	انحراف المد الزائد للركبة اليسرى	
٠.٨٩٦	٠.٩٦٩	٥.١٣	٢٤.٢٨	قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	القوة العضلية لعضلات الفخذ
٠.٤١٣	٠.٩٣٣	١.٥٨	٩.١٢	قوة عضلات مد الفخذ (الأيمن)	
٠.٨٢٢	٠.٩٦٣	٠.٨٦	٩.١٨	قوة عضلات مد الفخذ (الأيسر)	
٠.٧١٨	٠.٩٥٥	١.١٣	٥.١٤	قوة عضلات ثنى الفخذ (الأيمن)	
٠.٢٢٩	٠.٩١٢	١.٣٣	٥.١٠	قوة عضلات ثنى الفخذ (الأيسر)	
٠.٤٣٠	٠.٩٣٤	٤.٨٤	٢٠.٢٣	الوثب العمودي	
٠.٣١٨	٠.٩٢٤	٠.٢٢	١.٠٥	الوثب العريض من الثبات	

يتضح من جدول (٢) أن القيمة الإحصائية لاختبار شابيرو ويلك غير دالة إحصائياً ($P>0.05$)

مما يدل على اعتدالية توزيع هذه المتغيرات لدى عينة البحث الأساسية

المجال المكانى :

أجريت القياسات القبليه والبعديه والدراسات الاستطلاعيه والاساسيه بنادى النصر الرياضى
بالاسكندريه

المجال الزمنى:

استغرق البرنامج سته أشهر لمدته ٢٤ أسبوع بواقع ١٢ وحده ، تكرر كل وحده لمدته أسبوعين
ولثلاث مرات أسبوعياً ، زمن الوحدة ٩٠ ق ، وذلك فى الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ - ١٥ / ٤ / ٢٠٢٣

القياسات والاختبارات المستخدمة:

أولاً: القياسات الأنثروبومترية:

١- قياس الطول: باستخدام السننيمتر لقياس الأطوال لأقرب ٠.٥ سم.

٢- قياس الوزن: باستخدام ميزان طبى معاير لقياس الوزن لأقرب ٠.٥ كجم.

ثانياً: القياسات القوامية والبدنيه :

Bancraft Test : - اختبار بانكرافت :



عن طريقه تمكنت الباحثه من تحديد عينه الدراسه ممن لديهم انحراف مد زائد بالركبه ولاستبعاد من لديهم انحرافات قواميه أخرى

(Genu recurvatum) :- back knee – قياس زاويه المد الزائد للركبه

وقد أكدت العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقه على أهمية استخدام الجونوميتر ذو الذراعين كمقياس تفصيلي مقنن لأجزاء الجسم المختلفه حول وضع العظام والزوايا الفاصلة بينهما في درجات من الصفر وحتى ٣٦٠° باتجاه عقارب الساعة والعكس ، ويتحرك الذراعان على الوضع الزاوي وتتؤخذ القراءة بالدرجات (٢)،(١٥)،(٣١)،(٤٥)،(٤٦)،(٤٩) .

طريقه القياس بالجينوميتر : من وضع الوقوف ، يوضع صفر التدريج لمنقله الجينوميتر على منتصف الشق الوحشي لمفصل الركبه وذراعي الجينوميتر احدهما على الفخذ و الأخرى على الساق في وضع متوسط من الناحية الوحشية ، ويتم قراءة درجة الزاوية الوحشية للركبه من المنقله الخاصه بالجينوميتر وذلك للركبه اليمنى ثم اليسرى . (١٠ : ٤)،(١٢) القياسات البدنيه :

- جهاز التتسوميتر (tensometer)- لقياس القوة القصوي للرجلين (لعضلات القابضه والباسطه لمفصل الركبه)
- قياس قوة العضلات التي تقوم بثنى ومد مفصل الفخذ ، قياس قوة العضلات لثني ومد الساق ، قياس القدرة العضلية للرجلين

ثالثاً : البرنامج المقترح:

- هدف البرنامج :

تأهيل العضلات العامله على إنحراف المد الزائد للركبتين للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عن طريق برنامج ترويحى علاجى داخل وخارج الوسط المائى

- بناء البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج الترويحى في ضوء مجموعه من الاعتبارات والتي تتمثل في المحاور الآتية:

- الإطلاع على المراجع العلمية الخاصه بخصائص وقدرات عينه الدراسه
- الإطلاع على الدراسات النظرية والدراسات السابقه التي تمت في مجال البرامج الترويحيه والتدريب والرياضات المائيه والقوام جينفلد Geenfield (١٩٩٠) جيمس وجيرى Jemes&Jerry (1991) كارم متولي مصطفى (١٩٩٣) ، إبراهيم رحومه وآخرون (١٩٩٤) ، كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٩٧)،أحمد عبد الفتاح عمران (١٩٩٨)،



محمد الحماحمي، وعابدة عبد العزيز (١٩٩٨) ، كمال محروس بيومي (١٩٩٩)
،ميرفت محمود صادق (١٩٩٩) ، ميرفت محمد عبد اللطيف ريشوى (٢٠٠٠)، تهازي
عبد السلام (٢٠٠١) ، هريتش Hirsch (٢٠٠٣) ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣) ،
كمال عبد الحميد ، عبد المحسن (٢٠١١) أحمد شعراوي وآخرون (٢٠٢١).
(٤٧)،(٤٩)،(٢٢)،(١: ٤١)،(٢٦: ١٠٢)،(٣)،(٣٢: ٢٩)،(٢٨)،(٤١)،(٤٠)،(٧: ٢٣١)
(٤٨)،(٢).

- مقابلات شخصية مع خبراء في مجال تربيته القوام و والإعاقه والأنشطة الترويحيه وعلم
النفس والرياضات المائيه وذلك للوقوف على محتوى مكونات وحدات البرنامج مرفق
(١).

وفي ضوء ما سبق وتبعاً للملاحظات التي أبدتها الخبراء تم وضع البرنامج الترويحي
العلاجي "موضوع الدراسة".

محتوى البرنامج: (مرفق ٢)

- تضمن المحتوى ما يلي :
- ١- نشاط للتهيئة العامة للطفل
 - ٢- نشاط أساسي لتقوية العضلات العاملة على المد الزائد للركبتين ، ينقسم إلى قسمين :
 - أ : نشاط أساسي خارج الوسط المائي
 - ب : نشاط أساسي داخل الوسط المائي
 - ٣- نشاط ختامي للتهيئة والعودة للحاله الطبيعيه .



جدول (٣)

يوضح الجدول التالي توزيع محتوى وحدات البرنامج

المحتوى	توزيع محتوى وحدات أجزاء البرنامج
يتم فيه تهيئة الأطفال للإشتراك في وحدات البرنامج وذلك من خلال اللقاءات والمناقشة والحوار وعرض شرائط فيديو للأنشطة الترويحية المختلفة. كما إستعانت الباحثه بأنشطة و تمرينات إحماء وتأهيل بدني لجميع أجزاء الجسم	التهيئة ١٥ ق
ينقسم إلى قسمين : أ : نشاط أساسي خارج الوسط المائي ٣٠ ق تضمن تدريبات بدنيه خاصه لتأهيل وتقويه العضلات العامله على المد الزائد للركبتين خارج الوسط المائي كما تم تطبيق بعض من الأنشطة والسباقات الترويحيه ب : نشاط أساسي داخل الوسط المائي ٣٠ ق تضمن تدريبات بدنيه خاصه لتأهيل وتقويه العضلات العامله على المد الزائد للركبتين داخل الوسط المائي وقد راعت الباحثه فترات الراحة وذلك بتطبيق بعض من الأنشطة الترويحيه بهدف الوصول إلى أقصى استفادة ممكنة	النشاط الأساسي
إشتمل على تمرينات تهدئة وإسترخاء لمحاولة العودة للحاله الطبيعيه عن طريق العاب صغيره وأنشطه ترويحيه متنوعه	النشاط الختامي ١٥



جدول (٤)

نموذج لوحده من وحدات البرنامج الترويحي العلاجي المقترح (مرفق ٣)

المحتوي	الأهداف	الزمن	أنشطة الوحدة
<ul style="list-style-type: none">- إحماء حر بمصاحبه الموسيقى- الجري ثم التوقف على أنغام الموسيقىيكرر ...- (وقوف) التحرك الجانبي (يمين، يسار) حسب إشاره المدرب	<ul style="list-style-type: none">تهيئه عينهالدراسه وتحفيزهمللإشتراك فيوحدات البرنامج	١٥	نشاط تمهيدي
<ul style="list-style-type: none">- تمارينات تعلق وتسلق على عقل الحائطبارتفاعات مختلفه- تمارينات الزحف على البطن للوصول لخطالنهايه- مسابقات مروق عبر النفق .- الجرى المتعرج بين الكرات الطبية او الاقماع- مسابقات لنقل الأدوات من جانب لآخر معإشاره المدرب- الجرى مع وعكس الإشاره- المشي على أطراف الأصابع عند سماعالموسيقى الهادئه والجري في المكان عند سماعالموسيقى العاليه- درجة الإطارات حتى نهاية الملعب والعودهمره أخرى (بمساعده)	<ul style="list-style-type: none">البرنامج التأهيليخارج الماء	٣٠	نشاط أساسي



تابع جدول (٤)

نموذج لوحده من وحدات البرنامج الترويحي العلاجي المقترح (مرفق ٣)

المحتوي	الأهداف	الزمن	أنشطة الوحدة
<ul style="list-style-type: none">- تمارين المشى والجري فى المياه الضحلة- الجلوس على فائض الحمام ، تبديل ضربات الرجلين والتوقف عند الإشاره - - الجلوس على حافة حمام السباحه دفع بالونات بالرجلين لدفعها خارج الحوض.- الوقوف فى المياه الضحله محاوله جمع أكبر عدد من البالونات .- الغطس تحت الماء الضحله لجمع العاب مغموره- المشى فى الحمام والتحرك بسرعه لتجميع أكبر عدد من اللأجسام المغموره- مسك يد المساعد والتحرك فى المياه لأمام والخلف من وضع الطفو الأمامى ثم الخلفى....يكبريكبر التدريب السابق مع لبس مساعدات طفو فى الرجلين	البرنامج التأهيلي داخل الماء	٣٠	
<ul style="list-style-type: none">- ملاحقة البالونات فى الهواء قبل أن تصل إلى سطح الماء- العاب صغيره وسباقات ترويحيه داخل الماء- الوقوف على حافة الحمام ثم القفز داخل الأطواق على سطح الماء (مسابقه)- اغانى جماعيه	نشاط ختامى	١٥	نشاط ختامى



الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثه بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١ وحتى ٢٠٢٢/١٠/٥ وذلك لتحديد افراد العينه ممن لديهم تشوه المد الزائد فى الركبتين حيث بلغ عددهم ١٢ لاعب من مجموع ٨٧ وبعد إستبعاد عدد ٣ أطفال للدراسات الإستطلاعية بلغ عدد العينه الأساسيه ١٢ طفل بنسبه ١٣.٨٧ % من مجتمع الدراسه ، بفريق ذوى الإحتياجات بنادى النصر الرياضى .

الدراسة الاستطلاعية الثانيه :

وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٦ وحتى ٢٠٢٢/١٠/١٠ على عينة قوامها (٣) أطفال اختيروا عشوائياً من بين أفراد مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية بهدف :

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسه.
- الوقوف على أنسب الطرق والوسائل والأدوات التي تناسب العينه.
- تحديد الأسلوب التنظيمى للعمل وللتأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة.
- للتأكد من صحة وسلامة الأدوات والوسائل والملاعب للعينه.
- الوقوف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثه أثناء تنفيذ البرنامج.
- تحديد الفترة الزمنية اللازمة لإتمام القياسات ولتنفيذ البرنامج.
- تدريب المساعدين على القياسات وتنفيذ البرنامج.
- إختبار الأجهزة والأدوات والاختبارات الخاصة بالبرنامج والتأكد من صلاحيتها .
- اختيار أنسب ترتيب لتطبيق القياسات.

وقد أسفرت النتائج عن :

- مناسبة محتوى البرنامج للعينه.
- حذف بعض الأنشطة نظراً لصعوبتها، وتعديل بعضها لتتناسب العينه.
- مناسبة تكرار الوحدة لمدة ٢٤ أسبوع ولثلاث مرات أسبوعياً.
- للتشجيع المادي والمعنوي دوراً هاماً في نجاح البرنامج.
- تم تحديد الفترات الزمنية المناسبة لمكونات وحدت البرنامج.
- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج، كما تم استبدال الكور الطبية (٢) كيلو جرام بأخرى وزنها (١) كيلو جرام.
- تم تدريب المساعدات.



أسس وضع البرنامج المقترح :-

- تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقه.
- توفير بيئة مليئة بالمتنيرات السمعية والبصرية واللمسية واستخدامها بأسلوب يتناسب وعينة الدراسة
- تناسب محتوى البرنامج والأنشطة الممارسة مع خصائص وميول وقدرات العينة.
- التنوع في طرق التدريس والأدوات والوسائل المستخدمة في الشكل واللون والحجم.
- إيجاد المواقف الحركية التي تضيف عنصر المرح والسرور لدى الأطفال.
- الاستفادة من المواد المتاحة والمتوفرة في البيئة المحيطة.
- الاستعانة بالمتنيرات الموسيقية والعدو الجماعي والتصفيق لاستثارة الممارسين وجذب انتباههم.
- إثارة الأطفال لممارسة الأنشطة عن طريق التدعيم المادي والمعنوي.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للأطفال واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر.
- مراعاة التدرج بالتمارين والأنشطة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح
- التحلي بالصبر والمثابرة واستخدام أسلوب المدح والتشجيع.
- الاهتمام بفترات الراحة الإيجابية أثناء تنفيذ البرنامج
- إعطاء تعليمات لاولياء الأمور بضروره المحافظة على الوضع القوامى السليم أثناء أنشطة الحياة اليومية.
- توفير عدد مناسب من المساعدات (مساعد لكل ٥ أطفال) لضمان عوامل الأمن والسلامة للأطفال.
- مراعاة الحالة النفسية للطفل أثناء تنفيذ البرنامج وملاحظة أي تغيير في تعبيراته ومحاولة فهم احتياجاته ورغباته
- أن تؤدي المساعدات الأنشطة مع الأطفال ومتابعتهم خطوة بخطوة.
- أن يتم تنفيذ البرنامج مع بداية اليوم ما بين الساعة (٩ - ١٠) صباحاً مع مراعاة



الاعتبارات الجوية (حرارة - رطوبة).

- - النداء على التمرين بصوت واضح ومسموع مع تكرار النداء حتى نتأكد من وصول المعلومة للطفل بالشكل الصحيح.

الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

كور بلاستيك كبيرة ملون (٣٦) - أطواق (١٢) - بالونات ملونة (٢٠) - لوح طفو (١٢) .
صفارة - لعب بلاستيكية صغيرة لها خاصية الطفو (٢٤) - كور تنس طاولة (٢٤) - لعب لها خاصية الغوص (٢٤) - شرائط ملونة (٢٤) - شرائط فيديو (تعليمية - ترويحية) تتضمن رسوم متحركة - دلو بقاعدته ثقوب (١٢) صور ثابتة (من خلال مجلات حائط تشمل على نموذج الأداء . شرائط كاسيت لأغاني الأطفال وإيقاعات موسيقية متنوعة .

الإجراء والتطبيق:-

بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق، تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث الأساسية لمدة ستة أشهر (٢٤ أسبوع) بواقع ١٢ وحده ، تكرر كل وحده لمدة أسبوعين وثلاث مرات أسبوعياً ، زمن الوحدة ٩٠ ق ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١٥ إلى ٢٠٢٣/٤/١٥ خطوات تنفيذ البحث:-

- بعد التأكد من سلامة الأطفال عن طريق إجراء كشف طبي قام به طبيب متخصص
- تم القياس القبلي لزاويه المدى الحركى للركبتين وللقدرات البدنيه المرتبطه بالإنحراف على عينه الدراسه وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٠ إلى ٢٠٢٢/١٠/١٣.
- تم تنفيذ البرنامج الترويحي العلاجي المقترح على أفراد العينة وذلك في الفترة ٢٠٢٢/١٠/١٥ إلى ٢٠٢٣/٤/١٥ بنادى النصر الرياضى بمحافظة الإسكندرية.
- تم القياس البعدي لزاويه المدى الحركى للركبتين وللقدرات البدنيه المرتبطه بالإنحراف على عينه الدراسه وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٧ إلى ٢٠٢٣/٤/١٩
- تم تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات تمهيداً لاستخلاص النتائج ومناقشتها.

المعالجات الإحصائية :

- . المتوسط الحسابى .
- . الانحراف المعياري .
- . النسبة المئوية للتحسن .

اختبارات T-test



عرض ومناقشه النتائج :

أولاً : عرض ومناقشه نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في زاويا المد الحركي للركبتين (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٪٢٢.٩٢	*٤.٦٨٣	-٢.٠٩	٣.٤١	٧.٠٣	٤.٠١	٩.١٢	انحراف المد الزائد للركبة اليمنى
٪٢٢.٩٩	*٥.٢٤٢	-٢.١٢	٢.٩٠	٧.١٠	٣.٧٤	٩.٢٢	انحراف المد الزائد للركبة اليسرى

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (ت الجدولية = ٢.٢٠١)

يشير جدول رقم (٥) الخاص بالقياسات قيد البحث إلى وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياسات البعديه ، الأمر الذي يشير إلى تحسن زاويه إنحراف المد الزائد للركبة اليمنى واليسرى ، حيث بلغت نسبه التحسن ٢٢.٩٢ ، ٢٢.٩٩ ٪ على التوالي ، وترجع الباحثه ذلك إلى ما تضمنته وحدات البرنامج وما تميزت به من أنشطة وتدريبات متنوعه داخل وخارج الوسط المائي أثرت إيجابياً على عينه الدراسه و في هذا تشير صفاء الخربوطلى و زكريا احمد (٢٠١٦) جون هارمر John Harmer (٢٠٠١) أن من الأسباب الرئيسية للانحرافات القواميه الضعف العضلى ، حيث انه لابد ان تكون العضلات فى حاله جيده حتى تقوم بمهمتها على خير وجه (١٥ : ٢٤)، (٥٠).

كما تتفق مع نتائج دراسه رياشى هيوماج Ryusgi , t ,kumagai (٢٠٠٠) أحمد شعراوى وأخرون (٢٠٢١) والتي أشارت إلى تحسن إنحراف المد الزائد لمفصل الركبه للمصابين نتيجة تحسن متغيرات القوه الخاصه بالبرنامج المقترح ، كما أشار عبد المجيد عبد الرحيم (٢٠٠٠) نقلاً عن ديسكو دريس Descou Dres وهريتش Hirsch (٢٠٠٣) بأن الرياضه تساعد على إنسجام الحركات وتناسق الاعضاء ، كما تجمع بين النشاط العضلي والعقلي مثل لعبة الكراسي الموسيقيه والجري مع تخطي الحواجز (٢)، (١٨ : ١٤١)، (٤٨).



ثانياً : : الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية لعضلات الفخذ

جدول (٦)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية لعضلات الفخذ ن (١٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±			
قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	٢٤.٢٨	٥.١٣	٣٢.٤٢	٣.٤٠	٨.١٤	*١٢.٢٦١	٪٣٣.٥٣
قوة عضلات مد الفخذ (الأيمن)	٩.١٢	١.٥٨	١١.١٥	١.٣٨	٢.٠٣	*١٠.٨٩٨	٪ ٢٢.٢٦
قوة عضلات مد الفخذ (الأيسر)	٩.١٨	٠.٨٦	١١.١٠	٠.٤٩	١.٩٢	*١٣.٤٩٢	٪ ٢٠.٩٢
قوة عضلات ثني الفخذ (الأيمن)	٥.١٤	١.١٣	٧.٨٢	١.٣٢	٢.٦٨	*٢٢.٩٦٩	٪ ٥٢.١٤
قوة عضلات ثني الفخذ (الأيسر)	٥.١٠	١.٣٣	٧.٥٢	٢.٣٥	٢.٤٢	*٤.٧٣٦	٪ ٤٧.٤٥
الوثب العمودي	٢٠.٢٣	٤.٨٤	٢٥.١٠	٣.١٣	٤.٨٧	*٥.٢٨٠	٪ ٢٤.٠٧
الوثب العريض من الثبات	١.٠٥	٠.٢٢	١.٢٠	٠.١٧	٠.١٥	*٤.١٨٣	٪ ١٤.٢٩

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (ت الجدولية = ٢.٢٠١)

يوضح جدول رقم (٦) قياسات الدراسة ونسب التحسن الخاصة بها ، حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى (٠,٠٥) في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسبة التحسن من ١٤.٢٩% إلى ٤٧.٤٥% ، وترجع الباحثه تلك الفروق إلى ما أحدثه البرنامج من تأثيرات إيجابية ساعدت على تحسن متغيرات القوة العضلية لعضله الفخذ وتتفق تلك النتائج مع ما أشاراليه كل من جيمس وجيرى James Gary&(١٩٩١) ، كريستين مايلز (١٩٩٢) ، إبراهيم رحومه وأخرون (١٩٩٤) ، وكمال إبراهيم (١٩٩٦) ، حلمي ابراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨) ، ميرفت صادق (١٩٩٩) ، سيد عطيه (٢٠٠٠) ، أمل محروس (٢٠٠٢) ، تهانى عبد السلام (٢٠٠١) ، جيمس



James&jerry(1991) ، هريتش Hirsch(2003) ، أسامه رياض (2005) ، سندس محمد (2014) من أهمية إشتراك الطفل المعاق ذهنياً في البرامج الترويحية والعلاجية المتنوعه لدورها الهام في التنمية المتكاملة للفرد المعاق ذهنياً
(49)،(24: 24)،(1: 32)،(25: 5)،(9: 223)،(41)،(14: 49)،(6)،(7: 233)،(49)،
(48)،(5: 47)،(13: 29).

كما تتفق مع نتائج دراسة كلاً من ريوشى وآخرون Ryushi et al. (2000)، أحمد فؤاد الشاذلى، يوسف عبد الرسول (2001) ، محمد صبحى حسانين (2004) حسن محمد النواصرة(2012) على أن القوة تعتبر أحد المؤشرات الهامة للياقة البدنية للممارسين، وعنصر هام للمحافظة على القوام الجيد والمظهر المتكامل والمتناسق ولتأدية المهارات بدرجة عالية من الكفاءة والدقه. ولمواجهة المخاطر الطارئة في الحياة اليومية (53)،(4: 24)،(37)،
(183)،(8: 51).

وعن هريتش Hirsch (2003) ، ليلى فرحات (2007) أن القوة العضليه هي أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضيه وعرفت بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة والغير متحركه ، وأضاف إبراهيم رحومه وآخرون (1994) أن من أهم أغراض رياضة المعاقين هي تقوية أجهزة الجسم الحيويه كالجهاز العضلي والدوري والتنفسي والإرتفاع بحاله الصحيه العامه وتنمية اللياقه البدنيه الشامله وتصحيح الأخطاء وعلاج العيوب والتشوهات القواميه والترويح والتمتع بروح الجماعه (48)،(29: 190)،(1: 83).

كما أوضح محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع (2010) أن أهميه القوه ترجع إلى كونها عامل مشترك في العديد من الصفات البدنيه للأنشطه الرياضيه. ونوه محمد جابر بريقع وعبد الرحمن إبراهيم (2014) أن من أهم وظائف الجهاز العضلي هي توليد القوه كافييه للحفاظ على القوام (31: 54)،(33: 25)

وأوضحت سندس محمد سعد (2014) أن برامج الأنشطة الرياضيه لذوي الإحتياجات الخاصه تساهم في تطوير وتحسين وتنمية مكونات الصفات البدنيه وتحسين معدل الحركه والتناسق كما أنها تتضمن أنشطه حركيه تقابل إحتياجات المعاق والتي تعتبر جزء هام لتأهيلهم للإعتماد على أنفسهم (13: 31)

وترى الباحثة أن تلك الفروق قد ترجع إلى ما إحتواه البرنامج من أدوات وإمكانات وأنشطه ومسابقات بإيقاعات وأدوات متنوعه مختلفه، ساعدت على إستثارة اهتمام الأطفال المعاقين للممارسه الفعاله مع ادخال روح البهجة والسرور وفى هذا يذكر حلمى ابراهيم وليلى فرحات



(١٩٩٨) أنه يراعى فى إختيار محتوى البرنامج للأطفال المعاقين أن يتضمن أنشطة ترويحية ترفيهية يستخدم فيها المثيرات المختلفة كالأيقاع والموسيقى والأدوات ذات الألوان المبهرة (٩: ٢١٨).

كما أشار كل من كاريمان محمود (١٩٩٣)، عبد المنعم سليمان ومحمد خميس إيو نمره (١٩٩٥) عفاف عبد المنعم (١٩٩٨) أن التمرينات بالأدوات تساهم فى تحسين عمل المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن (٢٣)، (١٩: ٦٧)، (٢١: ٤٩).

كما قد ترجع تلك النتائج إلى ما إستخدمته الباحثه من وسائل التعزيز اللفظى والمادى أثناء تنفيذ وحدات البرنامج، مما كان له الأثر الإيجابى على تشجيع الأطفال على الاستمرار فى بذل الجهد والذى تمثل فى كلمات الثناء والمدح والتشجيع وفى بعض الهدايا الرمزية (بسكوت - وردة - شهادة تقدير) وفى هذا يذكر نادر فهمى (١٩٩٥) أن تعزيز الطفل من النقط الهامة والتي تدل على إيجابية المدرب فى الوصول إلى الهدف (٤٢: ١٠٤)

وفى هذا يذكر محمد رفعت حسن (٢٠٠٦) هدف رياضة المعاقين هي مساعدتهم لإعادة الإتصال والتواصل بالمجتمع الخارجى وتنمية الميول والقدرات النفسيه والعقليه والجسديه وأضاف سندس محمد سعد (٢٠١٤) أن ممارسة الرياضة للمعاقين يجب أن تشعرهم بالسعاده والمتعه كما تساعدهم على التمتع بأوقات الفراغ (٣٥: ٩)، (١٣: ٢٥).

كما قد ترجع تلك الفروق إلى أن ٥٠ % من وقت البرنامج تم تنفيذه فى الوسط المائى ، وفى هذا إتفق كارم متولى (١٩٩٣) على أن برامج التدريب فى السباحه تسهم بقدر كبير فى الإرتقاء بالصفات البدنيه والوظيفيه للممارسين من خلال التحرك خلال الوسط المائى إعتقاداً على حركات الذراعين والرجلين وذلك لإنتاج القوه الضرورية للتغلب على مقاومه الماء التى تعيق تقدمه ، الأمر الذى نتج عنه تطوير العديد من القدرات البدنيه كما نوه كل من من خيريه السكرى ومحمد بريقع (١٩٩٩) ، كمال محروس بيومى (١٩٩٩) أن التمرينات فى الوسط المائى تسهم بشكل كبير فى إعادة تربية العضلات ، وإستعادة القوه العضليه للعضلات الضعيفة وضبط التوازن العضلى للعضلات ككل ، وتطوير التناسق العضلى العصبى (٢٢)، (١١: ١٣- ١٤)، (٢٨)

وعن ميرفت محمود صادق (١٩٩٩) أن للسباحه تأثير فعال على كفاءه أجهزه الجسم الحيويه نتيجة حدوث تغييرات وظيفيه وتكوينييه فى أجهزه الجسم المختلفه وأيضاً مع نتائج دراسته ميرفت محمد (٢٠٠٠) عن تحسن مستوى الإعداد البدنى للمبارزين نتيجة لبرنامج مقترح داخل وخارج



الماء (٤١)، (٤٠) . وترى أن تلك الفروق قد ترجع إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التي تمت في الوسط المائي ، وإلى التأثير البدني والنفسي لها ، وعن أهميتها يذكر طه سعد على واحمد أبو الليل (٢٠٠٧) أن السباحة تعتبر من أهم الرياضات المائية وذلك لان الماء يتحمل ثقل الأطراف بالإضافة إلى أن الوسط المائي يساعد على تبريد سطح الجلد ، الأمر الذي يؤدي إلى زياده قدره وكفاءه عمل الرئتين . (٢٢ - ١٧٤)

الاستنتاجات :

- للبرنامج الترويحي العلاجي المقترح ذو تأثير إيجابي على تحسن درجة المد الزائد للركبة لعينه الدراسه.
- للبرنامج الترويحي العلاجي المقترح ذو تأثيراً إيجابياً على تحسن متغيرات القوة العضلية للفخذ لعينه الدراسه .

التوصيات :

- الإهتمام بالبرامج التي تتم في الوسط المائي لدورها الهام في تحسين الإصابات والانحرافات القواميه .
- للأدوات المتنوعه دور هام لإنجاح البرامج التأهليليه والعلاجيه والترويحيه
- إجراء المزيد من البحوث في الألعاب الأخرى لمجابهة أى انحرافات
- إجراء المزيد من البحوث على إعاقات أخرى .



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم رحومه زايد ، خليفه : المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضييه ، المنشأه العامه للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس،ليبيا
سليمان (١٩٩٤)
٢. أحمد شعراوي محمد ، أحمد : تأثير برنامج تمارينات تأهيليه مقترح لإصابة المد الزائد لمفصل الركبه ، إنتاج علمي ، مجلة التربيه البدنيه وعلوم الرياضييه ، كلية التربيه الرياضييه للبنين ، جامعة بنها ، العدد ٢٦ ، ص ١٢ .
٣. أحمد عبد الفتاح السيد عمران : أثر برنامج تأهيلى على ميكانيكية القوام لمصابى الانزلاق الغضروفى القطنى المعالجين جراحياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضييه للبنين، جامعة الإسكندرية .
٤. أحمد فؤاد الشاذلى، يوسف عبد : الأسس العلميه لتدريس التمارينات البدنيه، منشورات ذات السلاسل، الكويت. (٢٠٠١)
٥. أسامه رياض (٢٠٠٥) : رياضه المعاقين ، الأسس الطبيه والرياضيه ، دار الفكر العربى ، القاهره
٦. أمل محمد محروس (٢٠٠٢) : برنامج مقترح لتعليم المهارات الاساسيه للسباحه للاطفال المعاقين ذهنياً وأثره على بعض القدرات الحركيه والجوانب النفسيه والاجتماعيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربيه الرياضييه للبنات، جامعة الاسكندرية.
٧. تهانى محمد عبد السلام : اسس الترويح والتربيه الترويحيه، ، دار الفكر العربى . القاهره (٢٠٠١)
٨. حسن محمد النواصره (٢٠١٢) : ذوى الاحتياجات الخاصه - مدخل فى التأهيل البدنى ، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.



٩. حلمى ابراهيم، وليلى فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط ١ ، دار الفكر العربى، القاهرة. (١٩٩٨)
١٠. حياة عياد روفيايل ، صفاء : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . صفاء الدين الخربوطلى (١٩٩٥)
١١. خيريه ابراهيم السكرى ، محمد : تمرينات الماء , الطبعة الأولى، منشأة دار المعارف بالإسكندرية . جابر بريقع (١٩٩٩)
١٢. زكريا احمد السيد متولى : اثر برنامج تمرينات علاجية و تدليك على انحراف الانحناء الجانبي للتلاميذ من ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٣. سندس محمد سعد (٢٠١٤) : التربية الرياضية والإعاقات المتعدده (النفسيه والبدنيه والحركيه) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار.
١٤. سيد عطية، سلمى جمعة : الخدمة الاجتماعية وذوى الاحتياجات الخاصة، المواجهة والتحدى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية. (٢٠٠٠)
١٥. صفاء صفاء الدين الخربوطلى ، زكريا أحمد السيد متولى : اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعيين للطباعة والنشر، الإسكندرية. (٢٠١٦)
١٦. عادل على حسني ، عبد الحكيم : التربية البدنيه لذوي الإحتياجات الخاصه ، دار القلم ، دبي. بن جواد المطر (٢٠٠٥)
١٧. عبد الحلیم مصطفى عكاشة : مقدمة في تربية القوام ، دار المنار الحديثة. (٢٠١٥)
١٨. عبد المجيد عبد الرحيم (٢٠٠٠) : تنميه الأطفال المعاقين ، دار غريب للطباعه والنشر والتوزيع ، القاهرة
١٩. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع . خميس أبو نمرة (١٩٩٥)



٢٠. عصام حلمي , أسامة رياض : الطب الرياضي والتمرينات العلاجية فى الماء , الفنية للطباعة والنشر . (١٩٨٧)
٢١. عفاف عبد المنعم درويش : الإمكانيات فى التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية. (١٩٩٨)
٢٢. كارم متولى مصطفى (١٩٩٣) : تأثير إستخدام بعض تدريبات تحسن الأداء على السعه لدى سباحى الزحف على البطن ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، مجله علميه متخصصه ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الإسكندريه
٢٣. كاريمان محمود اسماعيل : أثر استخدام التمرينات الحرة بالأدوات على تحسين مستوى بغض الصفات البدنية لأطفال مرحلة الحضانه ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الاسكندرية . (١٩٩٣)
٢٤. كريستين مايلز (١٩٩٤) : التربية المختصة (دليل تعليم الاطفال المعوقين عقلياً) ترجمة رينا مفرح، ورشة المواد العربية للرعاية الصحية وتنمية المجتمع، قبرص.
٢٥. كمال ابراهيم مرسى (١٩٩٩) : مرجع فى علم التخلف العقلى، ط٢، دار النشر للجامعات، القاهرة.
٢٦. كمال درويش ومحمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتب للنشر، القاهرة. (١٩٩٧)
٢٧. كمال عبد الحميد، عبد المحسن : القياس والتقويم فى التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي. (٢٠١١) مبارك العازمي
٢٨. كمال محروس بيومى (١٩٩٩) : اثر استخدام بعض وسائل التدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية.



٢٩. ليلي السيد فرحات (٢٠٠٧) : القياس والإختبار فى التربيه الرياضيه ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره.
٣٠. ليلي زهران (١٩٩٧) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربى، القاهره.
٣١. محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع (٢٠١٠) : دليل القياسات الجسميه وإختبارات الأداء الحركى ، منشأه المعارف ، الإسكندريه.
٣٢. محمد الحماحمى وعائده عبد العزيز (١٩٩٨) : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهره .
٣٣. محمد جابر بريقع ، عبد الرحمن إبراهيم عقل (٢٠١٤) : المبادئ الأساسية لقياس النشاط الكهربى للعضلات ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندريه.
٣٤. محمد رفعت حسن (٢٠٠٦) : سلسله الألعاب الرياضيه للمعوقين ، ط١ ، رياضه السباحه للمعوقين ، المكتبه المصريه للطباعه والنشر ، الإسكندريه.
٣٥. محمد رفعت حسن (٢٠٠٦) : سلسله الألعاب الرياضيه للمعوقين ، ط١ ، مبادئ رياضه المعوقين ، المكتبه المصريه للطباعه والنشر ، الإسكندريه.
٣٦. محمد سيد فهمى (١٩٩٨) : السلوك الاجتماعى للمعاقين، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
٣٧. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهره .
٣٨. محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب (٢٠٠٣) : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهره.
٣٩. مسعد عويس ٢٠٠٨ : الترويح وأوقات الفراغ ، مؤسسسه سيد عويس للدراسات والبحوث الإجتماعيه ، الحيزه ، ط١



٤٠. ميرفت محمد عبد اللطيف : تأثير إستخدام أسلوب التدريب داخل وخارج الماء على مستوى الإعداد البدنى للمبارزين الناشئين ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه الإسكندريه. (٢٠٠٠)
٤١. ميرفت محمود صادق (١٩٩٩) : برنامج مقترح لتعليم السباحه للأطفال المعاقين عقلياً من متلازمه الداون ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه الإسكندريه.
٤٢. نادر فهمى الزيود (١٩٩٥) : تعليم الاطفال المتخلفين عقلياً، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن.
٤٣. ناهد احمد عبد الرحيم (٢٠١١) : التمرينات التأهيلية لتربيته القوام ، دار الفكر ، القاهره.
٤٤. وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٧) : الرياضيات المائية (أهدافها - طرق تدريسها - أسس تدريبها - أساليب تقويمها) ، جهاز الطبع والنشر، الكتاب الجامعي، جامعة الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 45 Carter, N.D., : Knee extension strength is a significant
Khan, K.M., determinant of static and dynamic balance as
Mallionson, A.H quality of life in older community-dwelling women
(2002) with osteoporosis, gerontology, Canada.
- 46 Cregeen, Alan : Swimming Games and Activities London, A&
(1993) Black.
- 47 Geenfield, JA : Two New Geniometer Knee and Elbow
(1990) Otheroses, <http://www.uhsl.comp/gomhtml>.
- 48 Hirsch, M.A., : Te effects of balance training and high-intensity
Toole, T., resistance training on persons with idiopathic
Maitland, C.G., Parkinson's disease, Arch Phys. Med. Rehabil,
Rider, R.A Department of Physical Medicine and
(2003)



Rehabilitation, Johns Hopkins, University Medical
Center, Baltimore, M.D., U.S.A., Aug.

- 49 **James, RA, Gary, LH(1991)** : Physical Rehabilitation of Injured Athlete, 1st, UB Saunders Company, Philadelphia.
- 50 **John Harmer, John Kilpatrich & others(2001)** : Teaching Swimming and Water Safety, The Australian way. Champaign, Human Kinetics.
- 51 **Miller, DK(1998)** : Measurement by the Physical Educator, 3ed, WCB McGraw-Hill Co., Boston.
- 52 **Paul Esposite , MD.Pediatry Orthopadics (1999)** : [Http://www.unmc.Ed\pediatrics\M3lectures\handouts\ortho.htm](http://www.unmc.Ed\pediatrics\M3lectures\handouts\ortho.htm).
- 53 **Ryushi, T., Kumagai, K., Hayase, H., Abe, T., Shibuya, K., Ono, A (2000)** : Effect of Resistive Knee Extension Training on Postural Control Measures in Middle Aged and Eldery Persons, J. Physical Anthropol App 1 Human Sci., Department of Kinesiology, Graduate School of Science, Tokyo Metropolitan University.