

تأثير بعض التمرينات التأهيلية في تحسين التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي

أفتخار ياسر كريم

2016م

1437هـ

ملخص البحث

تمكن أهمية البحث في كونه من الدراسات النادرة في التربية الرياضية بشكل خاص في مجال التأهيل حيث تناول موضوع الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي , حيث تعتبر هذه الفئة ومساعدتهم في خدمة انفسهم قضية انسانية تساعدهم بحيث يكونون قادرين على اداء الواجبات اليومية وجعلهم أكثر فعالية بالمجتمع .

أما مشكلة البحث تبلورة لدى الباحثة الفكرة الكاملة عن اطفال الشلل الدماغي من خلال المصادر وزيارة المراكز والمعاهد والمستشفيات المتخصصة في رعاية ومعالجة هذه الفئة من الاطفال عن مدى خطورة هذه المشكلة المنتشرة في وقتنا الحالي باعداد كبيرة رغم مواكبتنا للتطور الحديث في مجال التأهيلي والعلاج الطبيعي .

وهدفنا الدراسة الى أعدادنا تمرينات تأهيلية خاصة في تحسين التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي ومعرفة تأثير التمرينات التأهيلية الخاصة في تحسين التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي .

وتضمنت الدراسة فرضية البحث وهو هنا كفروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في

تحسن التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي

وتناولت الباحثة ما يخص الباب النظر كل من الشلل الدماغي وما يخصه وكذلك شرح التمرينات التأهيلية , كما تطرقت شرح البنية الأساسية للدماغ ووظائفه , وتحدثت ايضاً عن التوازن بشكل موجز وكذلك انواعه وماهي العوامل المؤثر على التوازن وامدى أهمية تمرينات التوازن للاطفال المصابين بالشلل الدماغي .

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وأجري البحث على عينة عددها (4) تم اختيارهم بصورة عمدية , وبينت البحث خطوات تنفيذ البرنامج المستخدم إذ تم البدء بتنفيذ البرنامج بتاريخ 2015/3/15 ولغاية 2015/4/15

وأستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات المستخلصة من الاختبارات القبليّة والبعدية متمثلة بقانون T-test للعينات المتناظرة وذلك للتحقق من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدية لعينة البحث , وبعد معالجة البيانات والنتائج احصائياً توصلت الباحثة الى أن البرنامج التأهيلي المعد من قبل الباحثة كان ذو تأثير ايجابي في تطوير التوازن من الثبات ومن الحركة إذ كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

وأوصت الباحثة عدة توصيات وهي تطبيق التمرينات المستخدمة في مراكز العلاج الطبيعي نشر التوعية بين الأهالي والعوائل للحد من الاصابات , وبروح الحماس واللعب والتشجيع أثناء أداء التمرينات داخل المراكز العلاجية , وكذلك استخدام أدوات مساعدة لاداء التمرينات داخل المراكز العلاجية .

الكلمات المفتاحية: تأهيل أطفال شلل اطفال



Research Summary

The effect of some rehabilitative exercises to improve balance in children with spastic cerebral palsy

Iftikhar Yasser crea

Enables the importance of research in being one of the rare in physical education, in particular in the field of rehabilitation studies where he addressed the subject of children with cerebral palsy spastic, where Taatatabr this category and help themselves in case of a humanitarian service to help them so that they are able to perform the daily duties and to make them more effective society.

The research problem crystallization the researcher whole idea of children cerebral palsy through sources and visit the centers and institutes and hospitals specialized in the care and treatment of this group of children about the seriousness of this scattered problem at the present time in large numbers despite accompany us talk of evolution in the field of rehabilitative physical therapy .

The study aimed to prepare special exercises to improve balance in children with spastic cerebral palsy and 0 see the effect of the special rehabilitative exercises to improve balance in children with spastic cerebral palsy rehabilitation .

The study included research hypothesis and Hohenak statistically significant differences between tribal and dimensional tests in balance improvement in children with cerebral palsy spastic

And dealt with the researcher Mai_khas door considering all of cerebral palsy and his own jurisdiction, as well as explain the exercise Altohlih, also it touched explain the basic of the brain and its functions structure, and I also talked about balance in summary, as well as Anoallh and what are the influential factors on the balance and Amdy importance of exercise balance for children with cerebral palsy .

Researcher has used the same group Altejrebi design and research was conducted on a sample of (4) were selected in a deliberate and showed Seath steps to implement the program as the user is starting the implementation of the program on 03.15.2015 until 15/4/2015.

The researcher used statistical methods to address data from tribal tests and post represented by the law of T-test samples corresponding to verify the moral differences between the circles calculations for the two tests prior and subsequent to the research sample, and after the data and statistically processing researcher concluded that the Qualifying Program prepared by the researcher was with effect in the development of a positive balance of stability and



movement as there were significant differences between tribal and dimensional .tests and in favor of a posteriori tests

The researcher recommended several recommendations which application exercises used in physical therapy centers

Raise awareness among parents and families to reduce injuries, inspire the spirit of enthusiasm and encouragement during play and exercise performance within the therapeutic centers, as well as the use of tools to help perform exercises within the therapeutic centers.

Key word: rehabilitative – children - cerebral palsy

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة واهمية البحث

من المعلوم أن الشخص المعاق ليس وليد الوقت الحاضر وإنما كان وليد المجتمعات القديمة كما نقلت الصورة عن الحضارات القديمة وكيفية التعامل حين ذاك مع الشخص المعاق حيث كانوا يقومون بقتل الاطفال حديثي الولادة بمجرد كونهم معاقين مستندين بذلك على قانونهم المشرع وهو البقاء للأصلح حيث يتخلصون من هؤلاء الاطفال بقتلهم أو تركهم بدون عناية حتى الموت والى ان جاءت الاديان السماوية , حثت البشريه على العطف والمحبه والمساعدة والمعاملة بروح الاخوة والسلام , اصبح للمعاقين حقوق ووسائل عناية بهم ووسائل علاجية مختلفة , وطورت هذه الوسائل بتطور المجتمعات على مختلف العصور وحتى وقتنا الحالي اصبحت هناك اهتمام ورعاية كاملة بهم , بأعتبارهم أعضاء قادرين على الانتاج في المجتمع كما سنت الهيئات والقوانين لرعايتهم ز ويعرف المعاق بانة " كل فرد يعاني نتيجة عوامل وراثية خلقية أو بيئية مكتسبة من قصور جسمي أو عقلي تترتب عليه آثار اجتماعية أو نفسية ويحول بينه وبين تعلم أداء بعض الاعمال والانشطة الفكرية أو الجسمية التي يؤديها الفرد العادي بدرجة كافية من المهارة والنجاح " 18:01 والشلل الدماغي " أحد الامراض التي تصيب الاطفال وهو مصطلح يطلق على حالة الطفل الذي يتعرض الى اصابة دماغه الطبيعي بعارض بسبب عدم اكتمال نموه أو تلف في خلايا المناطق المسؤولة عن الحركة ومعرفة القوام والتوازن وذلك في أثناء مرحلة نموه الطبيعي " 116:02 وأن الدول المتقدمة أتجهت الى الاعتناء بالفرد وصحته خلال مراحل نموه المختلفة , أذ يعتبر النشاط الرياضي والحركي ضرورة من ضروريات الحياة المهمة خاصة مع التقدم الحاصل في كافة المجالات حيث تعددة وسائل العلاج لكافة الاصابات . ومن خلال اطلاع الباحثة على المصادر والانتر نيت ونتيجة للحقائق المعروفة والتي تؤكد أن حالات الشلل الدماغي لا يستطيعون التحرك بشكل متزن أو حتى في حالة ثباتهم فهم غير قادرين على التوازن . ويهدف العلاج الطبيعي بأستخدام التمرينات التأهيلية الخاصة في جميع حالات الشلل الدماغي الى مساعدة الطفل المصاب في تحسين ادائه الحركي بالشكل المتزن والذي يجعله معتمداً على نفسه ويمارس نشاطاته اليومية بطريقة سهلة وقريبة من النمط الصحيح للحياة . ومن هنا أرتأت الباحثة الخوض في هذه التجربة العلمية التي ستكون خطوة جديدة ضمن برنامج العلاج والتأهيل وتحاول من خلالها الوصول بأبنائنا المعاقين الى تجاوز ظروف الاعاقة وخدمة أنفسهم .



دخلت التربية الرياضية في معظم نواحي الحياة , وأثبتت دورها المتميز والفعال في مجالات واسعة ومن أهم هذه المجالات التي أكدت وجوده فيها هي المجالات الربوية والتعليمية والنفسية والعلاجية والاجتماعية , ولم تختصر هذه المجالات على الإصحاء فقط بل تناولت فئات ذوي الاحتياجات الخاصة بكل حالاتهم, ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية وكذلك زيارة المراكز والمستشفيات المتخصصة لعلاج الاطفال ذوي الشلل الدماغي وجد أن هناك مشكلة لها ظواهر اجتماعية تؤثر على هؤلاء الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي وهي قصور في البرامج التأهيلية المعدة للاطفال المصابين , وبما أن عملية تأهيل هؤلاء الاطفال غير مستحيلة ويمكن تحسين الصفات البدنية لديهم من خلال الوحدات التأهيلية المكثفة المعدة بصورة تساعد هؤلاء الاطفال لوصول الى أفضل النتائج المرض أرتأت الباحثة الى استخدام التمارين التأهيلية الخاصة من خلال استخدام برنامج علاجي تأهيلي يتضمن تمارين خاصة تلعب دوراً حيوياً وهاماً في تحسين التوازن والتي تساعد الفرد على التحرك والتحكم في أجزاء جسمه بطريقة متزنة وصحيحة لما فيها من تأثير إيجابي على نفسية الاطفال وعملهم بكل حيوية ونشاط أي الوصول الى أعداد الاطفال الاعداد الفعال والمنتهج لبناء مجتمع أفضل .

3-1 أهداف البحث

- 1 – أعداد تمارين تأهيلية خاصة في تحسين التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي .
- 2 – معرفة تأثير التمارين التأهيلية الخاصة في تحسين التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي .

3-4 فريضة البحث :

- 1 – هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تحسن التوازن لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي التشنجي .

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : عينة من الاطفال المصابين بالشلل الدماغي (التشنجي البسيط) بعمر (5-7) سنة
- 2 – المجال الزمني : المدة من 15 / 3 / 2015 ولغاية 15 / 4 / 2015
- 3- المجال المكاني : قاعة العلاج الطبيعي في مركز التأهيل وأمراض المفاصل / صدر القناة 0

الباب الثاني

الشلل :- Paralysis

يتعبر العضو مشلولاً إذا لم يستطيع أداء الحركات الإرادية المطلوبة من ذلك العضو . ويعني توقف المستديم أو المؤقت لوظيفة العضو . ويقود ذلك التوقف الاحساس أو الحركة الإرادية كما قد يكون ذلك كلياً أو جزئياً. 56:03

وكلمة الدماغية :- تشير الى أن السبب في ذلك يعود الى عدم اكتمال نمو أو خلل في خلايا المناطق المسؤولة عن الحركة والقوام والتوازن في الدماغ (الجهاز العصبي المركزي) .

أذن الشلل الدماغية :- هو الاصطلاح الذي يطلق على حالة الطفل الذي يتعرض الى اصابة دماغه الطبيعي بعراض بسبب عدم اكتمال نموه أو تلف في خلايا المناطق المسؤولة عن الحركة ومعرفة القوام والتوازن , وذلك اثناء فترة نموه الطبيعي (وبعد تكونه جينياً وحتى اكتمال الثانية من العمر. 32:04

2-2 التمارين التأهيلية

تعرف التمارين التأهيلية بأنها " إحدى وسائل العلاج الحركي وتقوم بدورها في المحافظة على الصحة ولياقة الفرد المصاب عن طريق الحد من مضاعفات الاجهزة الحيوية بالجسم "135:05

وكذلك يعرفها (مجدي الحسني 1997) أن التمارين التأهيلية هي المحور الاساس والعامل المشترك في علاج الاصابات وهي احدى الوسائل الطبيعية الهامة في مجال العلاج المتكامل للاصابة وتختلف

التمرينات التأهيلية بأختلاف الاصابات والتشخيص وفق البرنامج المخصص الذي يستخدم في تأهيل واعادة الجزء المصاب الى ما كان عليه من قبل وتحسين كفاءته الوظيفية في اسرع وقت ممكن 152:06 ان التمرينات التأهيلية اصبحت ذات اهمية كبيرا في الاونه الاخيره لما تقدمه من ايجابيات في علاج الانحرافات القوامية واصابات الملاعب من دون تدخل لعوامل اخرى كالحقن والحراريات والعقاقير لا في حالات نادرة تتطلب الامر استخدام للتدخل الجراحي .

وترى الباحثة من خلال الطلاع ان التمرينات التأهيلية هي : مجموعة تمرينات معينة مختارة للامراض مختلفة غرضها تحسين من العمل العصبي والعضلي للعضو المصاب وذلك لاعادة ذلك العضو الى حالته الطبيعية

2-3 البنية الاساسية للدماغ ووظائفه

(يرقد الدماغ في تجويف الجمجمة , ويضم أكثر من 12 بليون عصبون , و50 بليون خلية دبقية دامغة لكن وزنه في المعدل لا يتجاوز 1,4 كغم , وهو بمشاركة النخاع الشوكي و يراقب وينظم العديد من العمليات الجسدية اللاشعورية , كسرعة (خفقان القلب) , كما ينسق معظم الحركات الارادية . والميزة الجوهرية للدماغ أنه مركز الوعي وجميع الوظائف الذهنية المختلفة التي تتيح للكائن البشري قدرات التفكير والتعلم والابداع) (66:070)



2-3-1 التوازن

يعد التوازن من الوظائف المهمة التي يقوم بها مركز التوازن في الدماغ وأن الاختلال الذي يحدث في هذا المركز لعديد من الاسباب التي سبق وان ذكرت تؤدي بالطفل المصاب الى صعوبه في الوقوف والمشي والجلوس اي اغلب الحركات الاساسية يصبح من الصعب القيام بها سواء من الوضع الثابت أو من الوضع المتحرك , إذ يساعد التوازن على أداء المهارات المطلوبة بثبات أكثر واحتفاظ مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز أثناء الحركة ,

ويعرف التوازن على أنه " أحد مكونات التوافق العصبي العضلي فسيولوجياً سواء كان التوازن في أثناء الثبات أو الحركة " (266:08)

وايضاً عرفة (قاسم حسن ومنصور العنبيكي 1988) " بأن التوازن هو قابلية الفرد على الاحتفاظ بوضع معين أثناء الثبات أو الحركة " (307:09)

وهناك نوعان من التوازن هما التوازن الثابت (الاستاتيكي) , والتوازن (الديناميكي) .

وصنف العلماء التوازن الى نوعين هما:

التوازن الثابت : ويقصد به " القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع الثبات أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة " (137:10)

- التوازن المتحرك : يقصد به " قدرة الفرد على السيطرة على وضع الجسم في أثناء الحركة " 11:255
 وجهة نظر (عبد الله حسين اللامي) أن الانسان يتوازن من ناحيتين هما 41:120-40
 1 – الناحية الميكانيكية : القوى الخارجية المتمثلة بالجاذبية الارضية وقوة دفع الماء وقوة دفع الهواء والاحتكاك .
 2 – الناحية الفسلجية : يقصد به سلامة الجهاز العصبي والحواس .

أهمية تمارين التوازن

- اكتساب القدرة على التحكم في الجسم
- مكون اساسي في معظم النشاطات الحركية
- يحسن التوافق العضلي العصبي
- تطوير السمات الارادية للطفل المصاب كالجرأة , والثقة بالنفس .

هناك عوامل تؤثر على التوازن سواء بشكل ايجابي او بشكل سلبي ومن هذه العوامل -

110:13

- 1 – مركز ثقل الجسم :- أي يجب أن يمر خط التأثير الخاص بالقوة خلال مركز ثقل الجسم .
- 2 – قاعدة الارتكاز :- وهي مساحة السطح الذي يرتكز الجسم عليها , فعند الوقوف يتحدد بالاطار الخارجي للقدمين , والذي يمكن أن يتم التوازن في حالات الثبات في أثناء اداء الحركات وبعد اداء الحركة ولاسيما تلك التي يفقد فيها توازن الجسم ويعتمد على علاقات تحكم عملية التوازن .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 المنهج

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وأمكانية حلها وبالتالي تحقيق أهداف البحث وفرضياته.

2- 3مجتمع وعينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و تكونت عينة البحث من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي البسيط في مركز التأهيل وأمراض المفاصل بعد ان قامت الباحثة بعمل مسح شامل للمعاهد والمراكز التأهيلية في بغداد حول عدد الاطفال الذين يعانون من الشلل الدماغي البسيط في عمر مبكر من الطفولة .وكانت اعمار العينة من (5 - 7) سنة وكان عدد الاطفال 10 طفل من الذكور والاناث تم عزل(4)أطفال من الذكور لغرض تجانس العينة وأستبعاد (2) من الاناث وذلك لإصابتهن بالشلل من الدرجة الشديدة, وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (4) أناث – حيث كانت العينة المنتقاة ملتزمة طول مدة البرنامج وحتى انتهاء التجربة

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة المستخدمة في البحث :

- 1 – استمارة تسجيل البيانات
- 2 – كرات طبية
- 3 – ارضية خشب مربعة
- 4 – كاميرا نوع Nikon



التجربة الاستطلاعية :

هدفت التجربة الاستطلاعية التي أجريت على عينة مكونة ممن 4 أولاد بتاريخ 15-16/3/2015 , التعرف على مدى ملائمة مفردات الاختبار لافراد العينة وتعرف فريق العمل بسيرالاختبارات وكذلك معرفة المشاكل ونقاط القوة والضعف في الاجهزة والادوات المستخدمة أذ تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها" 107:16

الاختبارات القبليّة

- تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 14 /13/ 2015 في الساعة التاسعة صباحاً
- أجريت الاختبارات جميعها في قاعة وحدة علاج الاطفال للشلل الدماغي في مركز التأهيل الطبي وامراض المفاصل .
- قبل البدء بتنفيذ الاختبارات , قامت الباحثة بشرح مفصل عن كيفية اداء كل اختبار وموضحة اهمية ذلك الاختبار .

3 – 4 الاختبارات لوظائف الدماغ (التوازن) .

3 – 4 – 1 الاختبار الاول للتوازن .

أسماء الاختبار :- الجلوس على كرة طبية

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن اثناء الجلوس

الادوات المستخدمة :- كرة طبية , ساعة , كاميرا , استمارة لتسجيل الزمن

طريقة الاداء :- يجلس المختبر على الكرة الطبية بشكل صحيح وحساب الزمن الذي يستغرقه بالجلوس على الكرة بكل توازن .

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه وهو جالس بكل توازن .

3 – 4 – 2-الاختبار الثاني للتوازن :-

أسماء الاختبار:- المشي بين مربعات خشبية

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن للمختبر من اثناء المشي

الادوات المستخدمة :-أرضية خشبية ذات مربعات , كاميرا , متوازي.

طريقة الاداء :- يمشي المختبر بين المربعات الخشبية بشكل متوازن.

التسجيل :-حساب عدد المربعات التي تم المشي فيها بكل توازن .

البرنامج التأهيلي (التجربة الرئيسية)

قامت الباحثة بعرض مفردات البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المقترحة لعينة البحث وان الهدف من البرنامج التأهيلي المكون من تمرينات تأهيلية هي تحسين صفة التوازن لافراد العينة .

__ بدء تطبيق الوحدات التأهيلية لعينة البحث في الساعة التاسعة صباحاً وعلى قاعة وحدة علاج الاطفال ,مركز التأهيل الطبي وامراض المفاصل بتاريخ 15/3/2015

__ تم تطبيق المنهج التأهيلي على عينة البحث لمدة (4 أسابيع) بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع الواحد (أحد – ثلاثاء – خميس).

__ مدة الحدة التأهيلية (90 دقيقة

__ أشتملت الوحدات التأهيلية الاولى على تمرينات من الثبات وذات تكرارت عالية

__ تم إعطاهم تمرينات من الحركة وبمساعدة المعالج والاجهزة الساندة

__ راعت الباحثة مبدأ التدرج وحسب قدرة العينة



استخدمت الباحثة مبدأ الراحة بين التكرارات وبين المجاميع كل فرد حسب قدرته ودرجة تحمله للتعب
 استخدمت الباحثة بعض تمارينات التهدئة والاسترخاء لافراد عينة البحث للتخلص من التعب
 مثال (1) تمارين المشي 1,50 وعند سماع الصافرة يتوقف الطفل
 (2) طلب من الطفل الوقوف على رجل واحدة بالمساعدة حتى التعب
الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في القاعة نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة وذلك في يوم الخميس المصادف 2015/4/16 وبترتيب نفسه للاختبارت كذلك فريق العمل المساعد نفسه وسعت الباحثة إلى محاولة ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث.

الوسائل الاحصائية المستخدمة :-

استعملت الباحثة عدداً من الوسائل والقوانين و الاحصائية لملائمة لطبيعة البحث وهي :

- 1 – الوسط الحسابي
- 2 – الانحراف المعياري
- 3 – الوسيط
- 4 – معامل الالتواء
- 5 – T-test

الباب الرابع

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث (0)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية	
		ع	س	ع	س
1 – اختبار المشي على المربعات الخشبية	عدد	0,881	3,22	0,722	6,00
2 – الجلوس على كرة طبية	ثا	0,743	25,27	0,699	60,44

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T الجدولية والمحسبة لاختبارات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		T الجدولية	T المحسبة	المعنوية
		ع	س	ع	س			
1 - المشي على المربعات الخشبية	عدد	0,881	3,22	0,722	6,00	2,57	2,891	معنوية
2 - الجلوس على الكرة الطبية	ثانية	0,643	25,27	0,699	60,44	2,57	3,04	معنوية



وأن التطور الحاصل في اختبارات التوازن نتيجة التمرينات التأهيلية المستخدمة كان له الأثر الايجابي بأحتفاظ العينة بوضع معين أثناء الثبات او الحركة 0 على اعتبار أن التوازن من الوظائف المهمة التي يقوم بها مركز التوازن في الدماغ وهذا ما يؤكد (برهم وابو نمره) " القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات واوضاع وعدم تأثيره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه(4:105) من خلال الجدول (2) يتبين أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات (المشي , الجلوس) لعينة البحث تعزوها الباحثة الى التمرينات التأهيلية المستخدمة من قبل الباحثة والمطبقة على عينة البحث لما لها من أثر ايجابي في تطوير صفة التوازن لديهم كما وتؤكد الباحثة أن التزام العينة بمفردات التمرينات والالتزام في اتمام البرنامج مما ساعدني في احداث هذا التطور وان التمرينات المستخدمة والمطبقة على أفراد العينة ذات صفة شمولية وتنوع ذات توجه وقائي وعلاجي وهي المحور الاساس والعامل المشترك في علاج الانحرافات القوامية وهي إحدى الوسائل الطبيعية الهامة في مجال العلاج المتكامل للأصابات . ويشير (مجدى الحسني) " تختلف التمرينات التأهيلية بأختلاف الاصابات والتشخيص وفق البرنامج المخصص الذي يستخدم في تأهيل واعادة الجزء المصاب الى ما كان عليه من قبل وتحسين كفاءته الوظيفية في أسرع وقت ممكن "15:152

الباب الخامس

5 – الاستنتاجات والتوصيات:-

5 – 1 الاستنتاجات :

- 1 – للتمرينات التأهيلية أثر ايجابي في تطوير صفة التوازن في اختبارات الجلوس على كرة طبية .
- 2 – للتمرينات التأهيلية أثر ايجابي في ثبات وضع الجسم عند أداء بعض الحركات من خلال تطور المشي لدى أفراد العينة .

5 – 2 التوصيات :

- 1 – تطبيق التمرينات المستخدمة في مراكز العلاج الطبيعي .
- 2 – نشر التوعية بين الأهالي والعوائل للحد من الاصابات .
- 3 – بث روح الحماس واللعب والتشجيع أثناء أداء التمرينات داخل المراكز العلاجية .
- 4 – استخدام أدوات مساعدة لاداء التمرينات داخل المراكز العلاجية .



- 1 - عثمان لبيب فراج؛ العوامل المسببه للاعاقة وبرامج الوقاية في منطقة الخليج . الحلقة الدراسية لرعاية المعوقين بالدول العربية الخليجية, 1981,
- 2- ماجد السيد عبيد؛ الاعاقة الحركية , ط1, (عمان , دار الصفاء للنشر والتوزيع, 1999)
- (3) خالدة ابراهيم النعيمي ؛ البرامج الحركية للاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة , ط1:(2010م)
- (4) عصام حمدي الصفدي؛ الاعاقة الحركية والشلل الدماغي, ط1, عمان : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع, 2003,
- (5) طارق محمد صادق؛ تأثير برنامج تأهيلية مقترح لعلاج الرباط الصليبي الامامي بدون جراحة , القاهرة :رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , 1994,
- (6) مجدي الحسيني عليوه؛ الاصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج , ط2, القاهرة :مكتبة النهضة العصرية, 1997,
- (7) الخطيب احمد شفيق وخير الله يوسف سلمان؛ موسوعة الجسم الانسان الشاملة ط1, بيروت :مكتبة لبنان, 2000
- (8) أسامة رياض , أمام حسن محمد؛ الطب الرياضي والعلاج الطبيعي . ط1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر , 1999,
- (9) قاسم حسن حسين , منصور العنبيكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها . بغداد : مطبعة التعليم العالي , 1988,
- (10) علي سلوم جواد الحكيم؛ لاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . بغداد : جامعة القادسية , مطبعة الطيف للطباعة , 2004 ,
- (11) الين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار , ط2, الاسكندرية : 2003 ,
- (12) عبد الله حسين اللامي؛ اساسيات التعلم الحركي . ط1 , بغداد : الديوانية , مجموعة مؤيد الفنية , 2006
- (13) لؤي الصميدعي؛ البيوميكانيك والرياضة . العراق : مطبعة جامعة الموصل , 1987,
- (14) برهم عبد المنعم سليمان و أبو نمره محمد السيد جعفر ؛ موسوعة التمرينات الرياضية , ط1, عمان : دار الفكر , 1995
- (15) مجدي الحسني عليوة؛ الاصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج , ط2, القاهرة : مكتبة النهضة العصرية , 1997, ط14,
- (16) قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية , العراق : الموصل , مطابع التعليم العالي , 1990
- (17) The effect of the Different Types of feedback on the tralnees Internal Impulslon. Authors: Karolios Barzouka---Grigorios Malousaris Journal: Citius Altius Fortius ISSN: 15828131 Year: 2009 Volume: 23 Issue: 2 pages: 64--73 provider: university of pitesti DoAJ publisher: University of pitesti