

**تأثير تمرينات الكرة السويسريّة على المصابين بزيادة تحدب الظهر لطلاب
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي**
م.د/ اشرف عبد السلام العباسى

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنى سويف

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الكرة السويسريّة على المصابين بزيادة
تحدب الظهر لطلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الفيوم.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجاري بنظام المجموعتين أحدهما
تجريبية والآخر ضابطة حتى يتم تطبيق برنامج التمرينات باستخدام الكرة السويسريّة على عينة
البحث المصابين بانحرافات استدارة الظهر.

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب تحدب الظهر في مدارس عزبة زيدان الرسمية للغات بمحافظة الفيوم، تم اختيار عينة البحث بالطريقة
العمدية من مدرسة عزبة زيدان الرسمية للغات بمحافظة الفيوم للعام الدراسي 2016/2017 م ،
والذى يشتمل على عدد (15) فصل مماثلة للمراحل الدراسية المختلفة من الصف الأول وعددهم
(525) تلميذ ، وقام الباحث باختيار عدد (30) تلميذ في المرحلة السنوية من (12 - 15 سنة).

الاستنتاجات

- استخدام تمرينات على جهاز الكرة السويسريّة أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية
لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحدب الظهر.
- استخدام تمرينات على جهاز الكرة السويسريّة أدى إلى تحسن في مستوى المرونة
لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحدب الظهر.
- استخدام تمرينات على جهاز الكرة السويسريّة أدى إلى تحسن في مستوى تحدب الظهر
لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحدب الظهر.

الوصيات

- استخدام تمرينات الكرة السويسريّة لما لها من أهمية في خفض مستوى تحدب الظهر
لدى المصابين باستدارة الظهر.
- التوسيع في استخدام الأدوات الحديثة لما لها من أهمية في تحسين عملية التأهيل
للمصابين.