

تأثير تمارينات الكرة السويسرية على المصابين بزياده تحذب الظهر لتلاميذ
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
م.د/ اشرف عبد السلام العباسي

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

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات الكرة السويسرية على المصابين بزيادة تحذب الظهر لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الفيوم.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

نظرا لطبيعة البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة حتى يتم تطبيق برنامج التمارينات باستخدام الكرة السويسرية على عينة البحث المصابين بانحرافات استدارة الظهر.

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ محافظة الفيوم، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة عزة زيدان الرسمية للغات بمحافظة الفيوم للعام الدراسي 2016/2017 م ، والذي يشتمل على عدد (15) فصل ممثلة للمراحل الدراسية المختلفة من الصف الأول وعددهم (525) تلميذ ،وقام الباحث باختيار عدد (30) تلميذ في المرحلة السنية من (12- 15 سنة).

الاستنتاجات

- استخدام تمارينات على جهاز الكرة السويسرية ادى الى تحسن في مستوى القوة العضلية لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحذب الظهر الظهر.
- استخدام تمارينات على جهاز الكرة السويسرية ادى الى تحسن في مستوى المرونة لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحذب الظهر الظهر.
- استخدام تمارينات على جهاز الكرة السويسرية ادى الى تحسن في مستوى تحذب الظهر لعضلات الظهر لدى الطلاب المصابين بزيادة تحذب الظهر الظهر.

التوصيات

- استخدام تمارينات الكرة السويسرية لما لها من اهمية في خفض مستوى تحذب الظهر لدى المصابين باستدارة الظهر.
- التوسع في استخدام الادوات الحديثة لما لها من اهمية في تحسين عملية التأهيل للمصابين.