

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للجزء السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وانجاز (٢٥)م سباحة صدر

أ.م.د. زينب عبد علي البرزنجي

جامعة كوية

البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز في سباحة (٢٥)م صدر، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة الأعداد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز سباحة (٢٥)م صدر، وايضا هناك فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز في السباحة (٢٥)م صدر، ومجالا لالتا لبحث. والباب الثاني احتوى على الدراسات النظرية والمشابهة. والباب الثالث تاذي احتوى على منهجية البحث، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعينة البحث كانت من بعض طالبات المدارس المتوسطة والمصابات

المخلص:

تضمن البحث خمسة ابواب: الباب الاول احتوى على المقدمة واهمية البحث ومشكلة البحث واهم الاهداف التي تضمنت (التعرف على بعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم، وأعداد منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم، وايضا التعرف على الفروق قبل وبعد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز سباحة ال (٢٥)م صدر). اما فروض البحث فقد كانت (هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التعرف على بعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات

بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار
انجاز سباحة (٢٥)م صدر وان المنهج
التعليمي- التأهيلي المتبع قد اسهم في تحسن
حالة التشوه لدى الطالبات).اما التوصيات فقد
كانت

(ضرورة نشر الوعي الثقافي بين طلبة
المدارس لاسيما ذات الاعمار المبكرة عن
حالات التشوهات القوامية في الجسم
وخطورتها على الفرد و ضرورة اتباع
التمرينات التأهيلية المستخدمة في المنهج
كوسيلة للحد من حالات التشوه، ضرورة اتباع
التمرينات التعليمية في المنهج كوسيلة لتعليم
السباحة).

Abstract

The impact of an educational
program - a proposal for the
rehabilitation of some skeleton
distortions associated with the
lower part of the body in improving
some basic skills and physical
abilities and functional variables
and achievement (25) m
breaststroke

Preparation

O.m.d. Zainab Abid.Ali.AL-
Barazanchi

بالتشوهات المتعلقة بالجزء السفلي من
الجسم.والاجهزه والادوات المستخدمة
بالبحث، واجراءات البحث الميدانية(اعداد منهج
التعليمي- التأهيلي، والاختبارات المستخدمة
بالبحث، والتجربة الاستطلاعية والاختبارات
القبليّة والتجربة الرئيسية والاختبارات
البعديّة)فضلا عن الوسائل الاحصائية
المستخدمة.والباب الرابع الذي تضمن على
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.والباب
الخامس الذي تضمن على اهم الاستنتاجات
التي كانت(ظهور فروق معنوية بين
الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات
الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية
لسباحة (٢٥)م صدر وظهور فروق معنوية

The research includes five Tbotb:
Part I contains the Introduction
and the importance of research
and the research problem and the
most important goals, which
included (to identify some of the
distortions skeleton associated
with the party lower
Aljism.ooaadad educational
program - a rehabilitation proposal
for some distortions skeleton
associated with the party lower
Aljism.oaydaaltaraf on the impact
of the educational program -

Qualifying proposed for some distortions skeleton associated with the party lower body in improving some basic skills and physical abilities and functional variables and the completion of pool of 25 m was issued). As research hypotheses were (there are significant differences in the identification of some of the distortions skeleton associated with lower party differences of the body in improving some basic skills and physical abilities and variables function and Onjaszew pool (25 m) Sdr.ohnak statistically significant differences as a result of the numbers proposed tutorial – qualifying for some of the distortions skeleton associated with the party lower body in improving some basic skills and physical abilities and variables function and the completion of pool (25) m Sdr.oaydahnak statistically significant differences of the impact of the proposed rehabilitation program for some of

the distortions associated with the skeleton by the lower body in improving some basic skills and physical abilities and variables function and Onjaszew swimming(25 m) was issued).umajalatalbges.ualbab second contained the theoretical studies and the third Almchabha.ualbab hurt contains the research methodology, as the researcher used the experimental method, the sample was from some middle school students and women with birth defects related to the bottom of the Aljism.oalajhzh and tools used research, and research procedures field (preparation program Altahlmy– rehabilitative, and tests used to search, and the experiment exploratory tests tribal and experience major tests posteriori) in addition to the statistical methods fourth Almstkhaddmh.ualbab which included the results and analysis of the fifth and Mnaakectha.ualbab which included the most important

conclusions that were (emergence of significant differences between pre and post tests in some basic skills and physical abilities and functional variables of the pool (25 m) was issued and the emergence of significant differences between pre and post tests in the test completion pool (25 m) was issued and that the program Altahlmy-rehabilitative practice has contributed to the improved state of deformation among female

students). as the recommendations were (the need to spread cultural awareness among school students, especially with early reconstruction of cases of deformities in the skeleton body and gravity on Alferd.o need for a qualifying exercises used in the program as a way to reduce the incidence of Alichoh.odharorh follow the exercises used in the educational program as an educational tool for swimming).

الباب الاول:

١-التعريف بالبحث

١-١مقدمة البحث وأهميته:

السليم خير ماتقدمة الدولة لأفراد شعبها، إذ ما من أحد مطلقاً ينكر مالمقوام الشديد سواء النحافة، أوالسمنة الزائده، أوالشكل المعوج أو المقوس من أثر سيء على المظهر والشكل الخارجي مما أصبحت عيوب القوام سبباً في تغير مستقبل الشباب، آذ أتجهت بعض الدول إلى عدم قبول الشخص بالوظيفة، أو تغير نوع الوظيفة أو فصل الموظف أو العامل الذي اعتل قوامة نتيجة لمرض أو أصابة (٢٥، ٨). وهناك الكثير من التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم التي لها تأثير على حركة واداء الشخص نفسه لاسيما وان هؤلاء الاشخاص لايمارسون العمل البدني بشتى الطرق لاسيما رياضة السباحة لكونها تحتاج

اهتم الأنسان بالقوام منذ آلاف السنين وكانت له محاولات عديدة لتقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبة وأبعاده في وقت كانت الضخامة هي المعايير الأولى، لكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي فأصبح التناسق هو المعيار الهام، كما أن القوام السليم يساعد الجسم على القيام بواجباته ووظائفه خير قيام بل يعكس هذا على حالته النفسية والصحية حيث يبدو أكثر اعتدلاً وذومظهر أنيق، كما يبدو أكثر ثقة بالنفس وشعوراً بالارتياح والحرية في الحركة. والقوام

الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وانجاز ال(٢٥)م سباحة صدر، ومساعدة المشوهين في تقدير مسؤولياتهم عن صحتهم وقوامهم ومعرفة متى يكونوا في أحسن صحة وقوام وبالتالي شعورهم كأسياء اسوة بالأصحاء.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد التشوهات القوامية للجسم لاسيما المتعلقة بالطرف السفلي واسعة الانتشار حديثا وبالاخص للاعمار المبكرة والتي بسببها امتنع اغلب المصابين عن ممارسة بعض النشاطات المهمة بالحياة ونذكر منها ممارسة الالعاب الرياضية وبالاخص رياضة السباحة كون ممارستها يتمتعون بلياقة بدنية عالية، علما انها من الرياضات الترويحية والتنافسية معا والتي تؤهل الشخص المصاب بالتمتع بها ويمارسها وتحسين مستوى لياقة الفرد من خلالها. هذا ومن خلال عمل الباحثة في مجال التأهيل الرياضي لاحظت ان هناك ضعف كبير لممارسة الالعاب الرياضية بالنسبة لذوي التشوهات القوامية لاسيما المتعلقة بالجزء السفلي من الجسم وبالاخص رياضة السباحة وانواعها مع ممارسة مهاراتها لما تتطلبه من قدرات بدنية خاصة، كما ان هناك علاقة بين ما يصاب ذوي التشوه القوامي وبين كفاءة عمل بعض المتغيرات الوظيفية بالجسم بسبب قلة النشاط الممارس. هذا وان ممارسة السباحة لاسيما سباحة الصدر هي نمط من انماط

الى لياقة بدنية عالية وذات دقة عالية في تنفيذ مهاراتها الاساسية. كما انها من المؤكد ان تؤثر على بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وانجاز السباحة ونذكر منها سباحة ال(٢٥)م صدر بسبب عمل الساقين المستمر في هذه الرياضة اضافة الى وجود عائق كبير الا وهو الماء مما يحول بين الاداء الامثل ومن ثم الانجاز فضلا عن قصر المسافة المقطوعة ويزمن قياسي. اضعف الى ذلك فان تعلم رياضة السباحة لهؤلاء المصابين بهذا نوع من التشوهات يعد غاية في الصعوبة بسبب وجود حالة التشوه والتعلم بالوقت ذاته مما حدا بالباحثة الى وضع منهج تعليمي - تأهيلي مقترح خاص بهذا النوع من التشوهات القوامية من اجل تعلم العينة المصابة ومن ثم تأهيلهم كي يؤدي ذلك الى تحسن مستوى تطورهم في كافة المتغيرات المدروسة بالبحث لكون البرامج التعليمية والتأهيلية تعتمد على الاسلوب العلمي في تنفيذ خطواته من شدة وزمن وعدد تكرار الاداء لكل مفردة من مفردات منهج والتي من المؤكد ان تسهم في تحسين الانجاز بالنسبة لأصحاب هذه التشوهات .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع واعداد منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات

المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز في سباحة (٢٥)م صدر .

٢- هناك فروق ذات دلالة أحصائية نتيجة الأعداد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وإنجاز سباحة (٢٥)م صدر .

٣- هناك فروق ذات دلالة أحصائية قبل وبعد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز في السباحة (٢٥)م صدر .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من بعض الطالبات المصابات ببعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم للمدارس المتوسطة في مدينة كوية والبالغ عددهم (١٥) فقط .

١-٥-٢ المجال الزماني: ١/١٢/٢٠١٥ ولغاية ٢٠/١٢/٢٠١٦

١-٥-٣ المجال المكاني: مسبح جامعة كوية/ سكول التربية الرياضية، القاعة المغلقة في سكول التربية الرياضية، مستشفى الشهيد خالد في مدينة كوية.

١-٦ تحديد المصطلحات:

النشاط البدني التي لا بد للمشوه ممارستها لغرض الصحة العامة ومزاولة الحياة الطبيعية لهم والتي تعتبر ايضا احدى جوانب التأهيل الحديثة التي تحث عليها منظمة الصحة العالمية. من هنا ارتاحت الباحثة في وضع واعداد منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للجزء السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وإنجاز (٢٥)م سباحة صدر، وذلك من اجل التمتع بالحياة الطبيعية للموشوهين اسوة بالاشخاص الاصحاء.

١-٣ اهداف البحث :-

١- التعرف على بعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم.

٢- أعداد برنامج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم.

٣- التعرف على الفروق قبل وبعد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وأنجاز سباحة ال (٢٥)م صدر .

١-٤ فروض البحث:-

١ هناك فروق ذات دلالة أحصائية في التعرف على بعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض

المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية. وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً. إن جسم الإنسان "عبارة عن أجزاء متراسة بعضها فوق بعض، فهي كالمكعبات المتراسة في نظام دقيق، فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه (الانحراف) القوامي" (٩٦،١١). والتشوه هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم. وقد يكون هذا الانحراف بسيطاً أي في حدود العضلات والأربطة ويمكن تداركه بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية. (١٠٢،١٢). ومن التشوهات الشائعة للجزء السفلي من الجسم هي:

- ❖ تقوس الرجلين.
 - ❖ اصطكاك الركبتين.
 - ❖ تسطح القدمين.
- ١-١-٢ أسباب الانحرافات القوامية (٥٣٣،٢٠):
- ❖ أسباب خلقية: وتحدث نتيجة للوضع الخاطئ للجنين في رحم الأم وتعاطي الأم لبعض العقاقير أثناء الحمل أو نتيجة الحمل أو نتيجة لسوء التغذية للأم، ويبدأ تأثيرها قبل ولادة الجنين، كما أنها قد تكون نتيجة لعوامل وراثية مثل نقل صفات معينة من أحد الأجيال السابقة إلى الجنين عن طريق الجينات السائدة لأحد الوالدين.

القوام: هو عملية حية نشطة، فهو نتاج لعدد من الأنعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة أو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي يتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي، ويتضمن الأوضاع الثابتة والديناميكية (٣٣،١٨).

التشوهات القوامية: الشكل الخارجي لجسم الانسان حيث يكون هناك زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للجسم أو الشكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن (٩،٦).

الباب الثاني:

- ١ - الدراسات النظرية والمشابهة:
- ١-٢ التشوهات القوامية (مفهومها): يعود القوام الى عهد ليس بالبعيد لكونه كان يقوّم من خلال وضع الوقوف فقط، ولكن لوحظ أن كثيراً من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف، لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام، لذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في الوقوف والجلوس والرقود والحركة. ويعتقد البعض أن مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط، ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة. فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم

في القوام مثل الكساح ومرض لين العظام لأنها تضعف العضلات وتجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها مما يضعفها ويسبب ذلك إلى حدوث إنحرافه .

(ج) سوء التغذية: يؤثر سوء التغذية على عضلات الجسم فنجدها تفقد قوتها وبالتالي لا يتمكن الفرد من أن ينتصب معتدلاً ويصاب الجسم بالضعف والهزال ، وكذلك إذا زادت التغذية في كميتها فإنها تؤدي إلى السمنة الزائدة ، وقد تتأثر العظام فلا تتحمل ثقل الجسم ، فيحدث انحراف هو تفلطح القدمين .

(ح) الضعف العضلي العصبي : سلامة الجهازين العضلي والعصبي ، يساعدان الفرد على الاحتفاظ بالقامة المعتدلة وأي أصابة فيهما تؤدي إلى الإصابة بالانحرافات القوامية المختلفة.

(خ) نوع العمل أو المهنة :قد يكون نوع العمل المهني الذي يزاوله الفرد ، والذي تفرضه طبيعة المهنة الخاصة به ، إلى استخدام الفرد مجموعة من العضلات فتقوي دون العضلات المقابلة ، فينتج عن ذلك أصابة الفرد بالانحراف القوامي مثل المكوجي - الساعي - عامل الآله الكاتبة .

(د) الملابس :تعوق الملابس الضيقة أجهزة الجسم الحيوية من القيام بوظائفها على خير وجه ، فالحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز ، ويؤدي إلى عدم انتظام التنفس ، والحذاء الضيق ، والحذاء ذو الكعب العالي

❖ اسباب مكتسبة :وهي كثيرة ، والتي يكون لها أثر سيء على قوام الأطفال والمراهقين والشباب مثل :

(أ) العادات الخاطئة :وتتكون عادات القوام كغيرها من العادات كالكلام أو المشي والعادة هي الوضع الآلي الذي يتميز بالتكرار في ظروف معينة ثابتة ، وتنشأ حالات الانحراف القوامي باتخاذ التلميذ وضعاً خاصاً في جلسته أو وقفته أو أثناء حمل حقيبته ، ويتكرر هذا الوضع حتى يتعود جسم التلميذ عليه، مما تطول بعض العضلات وتقصّر البعض الآخر وبالتالي يصبح القوام منحرفاً.

(ب) النمو السريع :بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة أسرع من غيرها مما يترتب عنه إخفاق الفرد في الاستعمال غير الصحيح لأجزاء الجسم ، وعدم اعتدال قوامه .

(ت) الأصابة :إصابة عظمة أو عضلة أو رباط تعمل عل أختلال في إتزان الجسم ، وإذا استمرت الأصابة طويلاً فإن الجسم يتخذ وضعاً خاصاً يرتاح عليه ، وأيضاً عند إصابة بعض الحواس كالسمع أو البصر ، فيضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين يخفف عنه العبء الملقى علي العينين أثناء القراءة ، وبالتالي يؤدي إلى حدوث إنحراف .

(ث) المرض :أن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تجعل المفاصل تفقد مرونتها وبسهولة حركتها تؤثر

❖ انحرافات قوامية من الدرجة الثانية: وفيها يكون الانقباض واضحاً في الأنسجة الرخوة ، كالعضلات والأربطة مع درجة خفيفة من التغيير العظمي ، والانحرافات القوامية من الدرجة الثانية تحتاج إلى خبير العلاج الطبيعي للتغلب عليها

❖ انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة: وفيها يكون التغيير شديداً في العظام ، بجانب تغير العضلات والأربطة ، ومن الصعب اصلاح الحالة . وهذه الدرجة تحتاج في معظم الأوقات إلى التدخل الجراحي .. وتعطي التمرينات العلاجية لتجنب حدوث تشوهات أخرى .

٢-١-٣ سباحة الصدر (Breaststroke):
تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين . كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام. كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام(١٣،١٣).

٢-١-٣-١ طريقة سباحة الصدر(٢١،١٣٣):تكون من خلال:

❖ حركات الذراعين: الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً

يؤدي إلى زيادة زاوية ميل الحوض ، وزيادة التقعر القطني ، ويتأثر بذلك شكل العمودي الفقري.

ذ) التعب :سواء كان التعب عقلياً أو جسمانياً ، فإنه يعرقل النشاط العضلي العصبي لأن العضلات المتعبة ، تكون حركتها في غير مسارها الصحيح وبالتالي قد يسبب هذا انحرافات قوامية ، كما أن ضعف العضلات يحدث تغيرات في الوضع الطبيعي للعظام على المدى الطويل فتتحرف قوامياً .

ر) الممارسة الخاطئة للأنشطة الرياضية:قد تؤثر الممارسة الخاطئة للأنشطة الرياضية ، دون الاعتماد على المدرس أو المدرب الرياضي المؤهل ، وبالتالي عدم الأستناد إلى الأسس العلمية في التدريب ، يؤدي إلى حدوث انحراف قوامي نتيجة نمو العضلات فتطول بينما تقوى وتقتصر العضلات المقابلة لها .

٢-١-٢ درجات الانحرافات القوامية(١٩،٧٢):

❖ انحرافات قوامية من الدرجة الأولى: وفيها يحدث التغير في الشدات العضلية ، وفي الأوضاع القوامية المعتادة ، ولا يحدث تغيير في العظام ، ويمكن معالجة الانحرافات القوامية من هذه الدرجة بالتمرينات العلاجية وباحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول اصلاحه .

الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماماً أسفل سطح الماء .

❖ ضربات الرجلين :تسمى بالحركة الضفدعية الكراباجية،وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة.وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج،بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع (١٢٥) درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء .كما يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة ،كما تضم الرجلين في حركة دائرية كراباجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما .

❖ التنفس :يرتبط التنفس بحركة الذراعين،ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .

❖ التوافق : كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين.

٢-٣-١-٢ الخطوات التعليمية لسباحة الصدر(٥، ٢٢-٢٦): على المدرب أن يضع في اعتباره :

• التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة .

بجانِب الرأس وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما :

• المرحلة الأساسية : متمثلة ب:
- المسك : لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً .

- الشد والدفع : يجب أن يكون المرفق منثنياً ويكون أعلى من الكتفين،وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد . كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية وفيها يواجه راحتا اليد كل منهما الآخر وذلك عندما تتحرك الذراعان للأمام.

- وضع الجسم : يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم ، والذراعين تحت سطح الماء ، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليلاً،والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع ، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء

• المرحلة الرجوعية : وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماماً عالياً.كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجهها قاع

والتوافق الحركي المطلوب بين الذراعين والرجلين والرأس .

الباب الثالث:

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طالبات المدارس المتوسطة في مدينة كوية للثلاث والبالغ عددها (٦) مدارس فقط، إذ بلغ عددهن (١٩٧٧) طالبة وباعمار ما بين (١٢ - ١٦)، أما عينة البحث هن من المصابات ببعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم والبالغ عددهن (٥٤) طالبة، وقد بلغت النسبة المئوية لهن مقداراً (٢,٧٣)%. وقد شاركت (١٥) طالبة في اجراءات البحث المختارة و(٦) للتجربة الاستطلاعية واستبعاد الاخريات لعدم رغبتهن بالمشاركة في المنهج المعد. وايضا تم اجراء تجانس للعينة وفق الجدول:

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الوزن-الطول-العمر).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	٥٨,٤٠٠	٩,٢٢٥	٥٩,٠٠٠	١,٥١٠
الطول	سم	١٤٤,٢٠٠	٨,٨٠٩	١٤١,٠٠٠	٠,١٠٧
العمر	سنة	١٤,٠٦٦	١,٢٢٢	١٤,٠٠٠	٠,١٢٧

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

• احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع .

• تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل .

• يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم .

٣-١-٢-٣ بعض الاخطاء الشائعة في سباحة الصدر (١٣٥,٢١):

• خروج كعبي القدم أثناء الدفع:- يعد خروج الكعبين عند الدفع خطأ قانوني اذا ما تبع بضرب الرجلين للأسفل في سباحة الصدر، فعلى المعلم تلافي ذلك الخطأ.

• مد القدمين أثناء الدفع:- يجب ان يكون الدفع بالرجلين بوساطة باطن القدمين، اما اذا تم الدفع بظهر القدم بحيث يكون باطنها مواجه لسطح الماء فسوف تكون عملية الدفع غير منتجة ويحصل ضياع في القوة.

• انعدام التوافق الحركي:- ان الاداء الحركي السريع للرجلين والذراعين خاصة في مراحل التعلم الاولية يؤدي الى غياب الرشاقة

- جهاز الاشعة السينية ال (X - RAY).
- مسبح قانوني
- جهاز قياس الضغط الدموي (الالكتروني)، عدد(١).
- ساعة توقيت الكترونية نوع (casio).
- شريط قياس ذي طول (٣)م.
- سترة النجاة.
- صافرة.
- شواخص.
- ادوات للطفو
- ميزان طبي لتحديد الوزن (كغم).
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
- حبل وعصا انقاذ.
- حاسوب لابتوب نوع (HP).
- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارات استبيان رأي خبراء (ملحق ١).
- ٤-٣ أجراءات البحث الميدانية:
- ١-٤-٣ تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:
- ٣-٤-١-١ التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي: بعد الاخذ برأي الخبراء (ملحق ٢)، في مجال الطب الرياضي والطب العام، تم تحديد التشوهات التالية:
- ❖ اصطكاك الركبتين.
- ❖ تقوس الساقين.
- ❖ اقواس القدمين.
- ٣-٤-٢ المهارات الاساسية في سباحة (٢٥)م صدر (١٣٧،٩):
- ❖ كتم التنفس لأطول مدة ممكنه/ز.
- ❖ طفو القرفصاء/ز.
- ❖ الطفو الاقفي على البطن/ز.
- ❖ الانسياب الامامي مع حركة الرجلين لمسافة (١٠)م/ز..
- ٣-٤-١-٣ اختبارات القدرات البدنية:
- ❖ القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى، وكالاتي:
- اختبار القفز العريض من الثبات/م. (١٧)، (٩٣-٩٦).
- ❖ القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى، وكالاتي:
- اختبار الحجل لاقصى مسافة ممكنة ويكي الرجلين/م (١٤، ٢٨٧).
- ٣-٤-١-٤ تحديد المتغيرات الوظيفية: بعد الاطلاع على المصادر العلمية والاستعانة برأي الخبراء والمختصين في مجال علم الفسلجة الرياضية والتدريب والطب الرياضي، تم تحديد المتغيرات الوظيفية التالية:
- ❖ قياس معدل ضربات القلب/ض.د. (٦٥، ٧).
- ❖ قياس الضغط الدموي بكل نوعيه (الانقباضي والانبساطي) ملم/ز (٤، ١٠٩).
- ٣-٤-١-٥ اختبار سباحة (٢٥)م صدر (انجاز)/ز.
- ٣-٤-٢ تصميم المنهج التعليمي - التأهيلي: بعد الاطلاع على المصادر العلمية والاخذ برأي الخبراء في مجال رياضة السباحة والتعلم

٢٠ د، للجانب التأهيلي مع التدرج بالزيادة كلما تم التقدم بالمنهج وحسب ماتقتضية اجراءات التجربة.

- القسم الختامي ومدته (٥) د. وتضمن :

○ تمارين استرخاء عامة.

○ العاب صغيرة داخل الماء.

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية وعلى (٦) من الطالبات المصابات بتاريخ (٥ / ٦ / ٢٠١٦)، من اجل التعرف على :

❖ مدى تقبل العينة للاختبارات الموضوعية.

❖ ملائمة فريق العمل المساعد (ملحق ٢) .

❖ التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة اثناء عملها.

٣-٤-٤ الوحدات التعريفية: قامت الباحثة باعطاء (٣) وحدات تعريفية للعينة المختارة ضمن المنهج التعليمي - التأهيلي الخاصة بسباحة (٢٥) م صدر، وقبل اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (٨-٩/٦/٢٠١٦)، وعلى مسبح سكول التربية الرياضية، والهدف منها هو نوع من ممارسة رياضة السباحة، ومن اجل تنفيذ الاختبارات القبلية لكون العينة لم يمارسو رياضة السباحة من قبل ولا اي حركات رياضية، وقد كان زمن الوحدات التعريفية (٤٥) د، تضمنت فقط القسم الرئيسي من الخطة الموضوعية.

٣-٤-٥ الاختبارات القبلية: قامت الباحثة باجراء اختبارات القبلية للعينة المختارة بتاريخ

الحركي والتدريب الرياضي والفلسفة الرياضية والطب الرياضي، تم تصميم المنهج وكالاتي:

▪ تراوحت المدة الزمنية الفعلية للمنهج المعد (٢) شهر، بواقع (٣) وحدات تعليمية - تأهيلية بالاسبوع اي (٢٤) وحدة تعليمية وتأهيلية خلال فترة التجربة الرئيسية.

▪ مراعاة البدء بالجانب التعليمي للسباحة اولا لكون العينة لم تمارس السباحة من قبل.

▪ بعد التدرج بالجانب التعليمي البدء بتنفيذ مفردات الجانب التأهيلي وداخل الماء فقط، على ان يكون العمل متداخل بين التعليمي والتأهيلي في اغلب الاوقات.

▪ مراعاة عمق الماء للمسبح، آذ تراوح العمق (١،٢٠) م.

▪ مراعاة عدد مرات التكرارات للتمارين المستخدمة سواء (التعليمية او التأهيلية).

▪ تراوحت مدة الوحدة التعليمية - التأهيلية (٦٠) د.

▪ تضمن المنهج على الاتي:

- القسم التمهيدي ومدته (١٠) د. تضمن :

○ اخذ الحضور للعينة.

○ البدء بالاحماء العام ثم الخاص.

- القسم الرئيسي ومدته (٤٥) د، موزعة كالاتي:

○ ٢٥ د، الجانب التعليمي مع التدرج بالنقصان كلما تم التقدم بالجانب التعليمي.

(١٢ - ١٥/٦/٢٠١٦)، ومن الجدير بالذكر قد تم ملاحظة مستويات متدنية بالاختبارات لكونهم لم يمارسو الرياضة مسبقا والسباحة بالاخص.
٣-٤-٦ التجربة الرئيسية : قامت الباحثة بتطبيق مفردات المنهج المعد بتاريخ (٢٠١٦/٦/١٩) ولغاية (٢٠١٦/٨/٦). وقد تم تطبيق مفردات المنهج المعطى وبمساعدة فريق العمل المساعد.
٣-٤-٧ الاختبارات البعدية : قامت الباحثة باجراء اختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التجربة الرئيسية(المنهج

الباب الرابع:

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
٤-١ عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الاساسية بسباحة صدر(٢٥)م.

جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الاساسية بسباحة صدر(٢٥)م

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
كتم التنفس/ثا	٦,٦٢٦	١,١٧٨	٣٠,٦٢٦	٣,٥٠٠	٢٣,٥٦٨	٠,٠٠٠	معنوي
طفو القرصاء/ثا	٥,٢٠٦	٠,٩٥٧	٣١,٤٦٨	٦,٨٧٥	١٤,٠١٢	٠,٠٠٠	معنوي
الانسياب الامامي/ثا	٣,٦١٨	٠,٦٠٤	٢٩,٦٤٦	٢,١٢٥	٤٥,٦٢٤	٠,٠٠٠	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

صدر. وتغزو الباحثة سبب تلك الفروق الى ان المنهج التعليمي-التأهيلي قد اسهم بشكل فعال وإيجابي في حدوث نسب من التحسن والتطور

نلاحظ من الجدول(٢)، ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في بعض المهارات الاساسية لسباحة(٢٥)م

للرجلين قد ادت الى تطوير بعض المهارات الخاصة بالسباحة لدى المشوهة اضافة الى استخدام تمرين كتم النفس الذي ساعدهن على تكيف الجهاز التنفسي لديهن وبالتالي اداء كافة الاختبارات بزمن اقل (٣،٢٣٠).

في تلك المتغيرات، هذا من جانب ومن جانب اخر اعتماده على الاسس العلمية الرصينة في اعداده مما ادى ذلك الى نجاحه وحدث تلك الفروق. كما ان سبب معنوية الفروق هو ان استخدام التمرينات التعليمية والتأهيلية المتنوعة والتي تعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة

٤-٢ عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للقدرات البدنية بسباحة صدر (٢٥)م.

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للقدرات البدنية بسباحة صدر (٢٥).

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القفز من الثبات/م	٠,٨٧٣	٠,٢٠١	١,٨٨٨	٠,٦٣٢	-٥,٤٠٨	٠,٠٠٠	معنوي
الحجل/م	١٠,٥٥٣	٠,٩٠١	٢٢,٦٠٠	١,٤٩١	-٢٣,٨٨٠	٠,٠٠٠	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ساعدت في مدى استجابة عضلات الجسم للحمل او الشدة المعطاة اثناء تطبيق المنهج مع طول فترته الزمنية، وهنا يكون الاداء السليم الذي يمارس باستمرار ولشكل منظم مؤثراً ايجابياً لحياة يومية خالية من الالم نتيجة الاستعمال الحكيم للالة البشرية والبدنية المعدلة والمؤهلة^(١٥،١٠٩).

نلاحظ من الجدول (٣)، ظهور معنوية الفروق ايضا في اختبارات بعض القدرات البدنية لسباحة (٢٥)م صدر، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان تنمية القوة لعضلات الرجلين من خلال التمرينات المستخدمة في المنهج المعد قد اسهمت في تحسن حالة التشوه لدة المشوهة مما اهلها الى اجتياز الاختبارات البعدية بنجاح. وايضا ان الاعمار المبكرة للعينة قد

٤-٣ عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لبعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث:

جدول (٤)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لبعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
النبض/ض.د	٨٥,٨٠٠	٤,١٩٥	٧١,٠٠٠	٤,٠١٧	١١,٣٢٩	٠,٠٠٠	معنوي
الضغط الانقباضي/م. لم.ز.	١٦,٢٦٦	٠,٩٤٢	١٤,٣٦٦	٠,٧٦٦	٩,٩٨٧	٠,٠٠٠	معنوي
الانقباضي/م. لم.ز.	٩,٥٣٣	٠,٥٨١	٨,١٣٣	٠,٥٤٩	٨,٢١٤	٠,٠٠٠	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة(٠,٠٥).

معنوية الفروق لضغط الدم والنبض اهو ان تتوع التمرينات التعليمية والتاهيلية بما يخدم حالة التشوه المصاحبة للجزء السفلي من الجسم قد جعل لها تاثير ايجابي اكبر باتجاه الضغط الدموي والنبض مما يدل على ان جهاز القلب يبدأ العمل تحت ضغط اقل وحالة من التكيف اضافة الى الارتياح النفسي(١,٨٥).

نلاحظ من الجدول(٤)، ظهور فروق معنوية ايضا بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى حدوث حالة من التكيف في اجهزة الجسم لاسيما جهازي الدوران والدم والجهاز التنفسي بسبب الجهد المتبع اثناء تنفيذ مفردات المنهج سواء التعليمي او التاهيلي والذي حتما ادى الى حدوث تحسن في تلك المتغيرات. كما وان

٤-٤ عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لبعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث:

جدول (٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لأنجاز سباحة (٢٥)م صدر.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
انجاز سباحة (٢٥)م صدر/ز	٠٠,٠٠	٠٠,٠٠	٤٧,٢٣٥	٣,٠٣٠	-٤٥,٣٩٠	٠,٠٠٠	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ونقطة تأثيرها على سرعة التيار و سطح المقاومة المعارضة لها وشكل وحجم الجسم الذي يتحرك خلالها، فالجهد المبذول من قبل المشوهة في محاولة منها للتغلب على مقاومة الماء والنقدم الى الامام من شأنها ايجاد نوع من التطور في الانجاز(١٧٢,٢) "فمن الممكن ان تزيد المشوهة من جهدها وذلك عن طريق زيادة القوة المطبقة ضد الماء وبالتالي الحصول على افضل رقم في الانجاز(٤١,٩).

نلاحظ من الجدول(٥)،ايضا ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في اختبار انجاز سباحة(٢٥)م صدر،وتعزو الباحثة سبب ذلك الى المدة الزمنية للمنهج المتبع قد اسهمت بشكل فعال وكبير في تعلم العينة لسباحة الصدر لاسيما وان هناك ثلاث وحدات تعليمية وتأهيلية في الاسبوع مع اتقان شامل في اختيار مفردات المنهج.هذا وان الماء يولد مقاومة تعوق حركة تقدم المشوهة الى الامام، فمقاومة الماء عبارة عن مقاومة لتيارات يتوقف مقدارها واتجاهها

الباب الخامس:

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لسباحة (٢٥)م صدر.

٢- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار انجاز سباحة (٢٥)م صدر.

٣- ان المنهج التعليمي- التأهيلي المتبع قد اسهم في تحسن حالة التشوة لدى الطالبات.

٤- اظهرت النتائج الى اهمية اتباع المنهج المعد من قبل الباحثة لاسيما وانه تعليمي وتأهيلي في الوقت ذاته، واهميتها في رفع الحالة النفسية للمشوهة بشكل ملحوظ مما انعكس ذلك ايجابا على النتائج.

٥-٢ التوصيات:

١- ضرورة نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس لاسيما ذات الاعمار المبكرة عن حالات التشوهات القوامية في الجسم وخطورتها على الفرد.

٢- ضرورة اتباع التمرينات التأهيلية المستخدمة في المنهج كوسيلة للحد من حالات التشوة.

٣- ضرورة اتباع التمرينات التعليمية المستخدمة في المنهج كوسيلة تعليمية للسباحة.

٤- ضرورة الاعتماد على ممارسة بعض الالعب الرياضية بالنسبة لنوعي التشوهات القوامية من اجل تقوية عضلات الجسم وتفاقم السلبيات مستقبلا.

٥- اجراء بحوث مشابهة وعلى اعمار مختلفة ولأنواع اخرى من السباحة.

المصادر العربية والاجنبية:

١- ابو العلا احمد عبد الفتاح. بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.

٢- اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي. الاسس العلمية لتدريب السباحة، القاهرة: دار الفكر العربي.

٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح. تدريب السباحة للمستويات العليا، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤.

٤- اخلاص حسين دحام؛ تأثير وسائل تدريبية متنوعة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز سباحة ٥٠ متر حره للرجال، اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ١٠٩، ٢٠٠٢..

٥- اسامة كامل راتب. تعليم السباحة، ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.

٦- حيايد عياد وصفاء الخربوطلي؛ اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩١م.

٧- زينب عبد علي البرزنجي؛ اثر التمارين الهوائية ولمساج الاهتزازي في خفض مستوى

- الضغط الدموي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣
- ٨- صفاء الدين عباس الخريوطي؛ أثر برنامج تنمية الاتزان وتحسين حالة القوامية إلى جانب برنامج التأهيلي مقترح لمصابي المنطقة القطنية ذوي النقر القطني الزائد على تنمية التحكم القوامي في المركز الثقل، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين للهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٩- عصام محمد امين. بيولوجيا تدريب السباحة، ج ٢، ١٩٨٢.
- ١٠- عصام حلمي. تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ج ٢، الاسكندرية: دار المعارف، ١٩٨٢.
- ١١- عدنان الطرشة؛ التشوهات القوامية وعلاجها، ٢٠١١.
- ١٢- عباس الرميلى واخرون : تربية القوام ، دار الفكر العربي.
- ١٣- فيصل رشيد العياش. رياضة السباحة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٩، ص ١٣.
- ١٤- قيس ناجي، بسطويسي احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤).
- ١٥- محمد عادل رشدي ، محمد جابر بريقع : ميكانيكية اصابة العمود الفقري ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1997.
- ١٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي: ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- ١٨- محمد صبحي حسانين؛ القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

19- Peterson . L. Renstrom . p: sports Injuries Their prerention and Treatment , by kyodoshing coong printing Industries pte . LTd , Singapore , 1990.

20- Jams M. Bohr, Gary A. Thibodesu : "Athletic Injury

Assessment" second Edition, 1989, p.533.

21-W, E, Costill. (and others) Swimming. Hand book, mid. & Scieuce. London, 1992, P. 133.

الملاحق:

ملحق رقم (١)

استمارة استبيان رأي خبراء للمنهج التعليمي - التأهيلي

إلى الدكتور.....المحترم.

تحية طيبة:

في نية إجراء البحث الموسوم [أثر منهج تعليمي - تأهيلي لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين عدد من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لسباحة (٢٥)م الصدر]، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا مجال تعليم وتأهيل سباحة (٢٥)م صدر، يرجى إبداء مساعدتكم حول صلاحية وحدات البرنامج المقترح، شاكرين تعاونكم معنا.....مع التقدير.

أسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص العام والدقيق:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

أ.م.د. زينب عبد علي البرزنجي

الباحثة

الوحدات التعليمية- التأهيلية لمنهج سباحة ال(٢٥)م لصدر.

المكان : مسبح سكول التربية الرياضية/جامعة كوية

الوقت : (٦٠د)

ملاحظات	الشدة المستخدمة	تفاصيل الوحدة التعليمية-التأهيلية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية		الوحدات
التأكيد على الوقوف صحيح	منخفضة	اخذ الحضور و تهيئة العينة	٢ د	المقدمة	القسم التحضيري ي(١٠)د	١
التأكيد على عدم الارتباك والتوتر		اعطاء احماء عام لتهيئة جميع اعضاء الجسم.	٣ د	الاحماء العام		
التأكيد على عدم التآثر والخوف		اعطاء احماء خاص يناسب ويفيد القسم الرئيسي للبرنامج	٥	الاحماء الخاص		
التأكيد على عدم التآثر والخوف		- شرح كيفية الدخول إلى الماء وتعليم الأحساس بضغط الماء مع عمل نموذج للعينه. - شرح كيفية اداء التمارين داخل الماء.	٢٥د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي) ٤٥(د	
التأكيد على عدم ترك اي مصابيه بمفردها		-الدخول الى الماء بمساعدة فريق العمل المساعد. - تنفيذ التمارين التالية: ١-الجلوس حافة الحوض مع اللعب بالماء،تحريك الرجلين في الماء بالتبادل(طرطشه الماء بالقدمين). ٢-الدخول للماء،عن طريق الدرج بمساعدة المعلم والفريق المساعد(نزول ببطء وتدرجي). ٣-أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام ٤-أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام ٥-المشي داخل الماء	٢٠ د	الجزء التطبيقي		
		-رمي المياه من قبل المصابات بالايدي والطرطشه.	٤ د	القسم الختامي) لعبة صغيرة		
		الخروج من المسبح.	١ د	الانصراف	٥(د	

الملاحظات		الشدة المستخدمة	تفاصيل الوحدة التعليمية - التأهيلية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية	الوحدات
التركيز جيداً			-إعادة التمارين من الوحدة السابقة؟ -شرح مفصل للتمارين المعطاة سواء التعليمية أو التأهيلية. -عرضها للعينه من قبل فريق العمل المساعد.	٢٥ د	الجزء التعليمي	٢ القسم الرئيسي) ٤٥ د
التأكيد على عدم الخوف والتردد اثناء الاداء.	خفيفة	١-الدخول للماء، عن طريق الدرج بمساعدة فريق العمل المساعد (نزول ببطء وتدرجي). ٢-المشي وعدم مسك الحافة الحوض. ٣-تحريك الزراعين داخل الماء على شكل دوائر كبيرة. ٤-مسك الأيدي تشكيل دائرة ممسكاً ذراع المساعد دوران مرة يساراً ومرة أخرى يميناً. ٥-القفز للأعلى في الماء مع مسك حافة الحوض.	التمارين التعليمية (١٤)	٢٠ د	التطبيقي	
		١-الوقوف، المشي بخطوات إلى نهاية الحوض والرجوع خلفاً بـ (٤) مرات. ٢-الوقوف، الزراعان جانبياً، تبادل رفع الركبتين إلى مستوى الصدر بالتعاقب بـ (٤) مرات. ٣-الوقوف، الزراعان تربيع على الصدر، المشي أماماً على أمشاط القدمين إلى نهاية الحوض والعودة خلفاً، بـ (٤) مرات.	التمارين التأهيلية (٦)			
التأكيد على استيعاب الشرح بسبب كثرة التمرينات	خفيفة	-شرح عملية الطفو في الماء. -شرح مفصل للتمارين التعليمية للعينه مع التمارين التأهيلية وبمساعدة فريق العمل المساعد		٢٤ د	التعليمي	٣ القسم الرئيسي) ٤٥ د
		١-الدخول الى الماء بشكل فردي. ٢- المشي وعدم مسك الحافة الحوض وتحريك الزراعين بشكل دوائر. ٣-أخذ شهيقي العميق ثم غطس الرأس في الماء بعد ذلك أخرج الزفير داخل الماء. ٤-رمي شيء ملون واضح في قاع الحوض . ٥- مسك حافة المسبح باليدين، أخذ نفس عميق وأنزل الجسم والرأس تحت الماء. ٦- القفز للأعلى في الماء مع مسك حافة الحوض و ثم غطس الرأس داخل الماء. ٧-مسك حافة الحوض، ارتخاء الجسم للطفو. ٨-تطبيق عملية الطفو بتكرار الجسم (الطفو القرفصاء).	التمارين التعليمية (١٥) د	٢١ د	التطبيقي	

		الوقوف، المشي بخطوات إلى نهاية الحوض والرجوع خلفاً. يكرر (٦) مرات. ٢- الوقوف، الذراعان تربع على الصدر، المشي أماماً على أمشاط القدمين إلى نهاية الحوض والعودة خلفاً. يكرر (٦) مرات. ٣- الوقوف جانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٦) مرات .	التمارين التأهيلية (٦)ـ				
التأكيد على الانضباط وعدم الخوف من الماء .	خفيفة	-شرح عملية الطفو مع كتم التنفس قدر الامكان. - شرح التمارين التعليمية بوضوح مع الهدف منها. - شرح التمارين التأهيلية بدقة عالية . - التأكيد على اهداف الوحدة التعليمية للعيثة .	٢٤ـ د	التعليمي	القسم الرئيسي (٤٥)ـ د	٤	
		١- القفز العشوائي داخل الماء (الدخول للماء). ٢- المشي الجماعي داخل الماء بتشابك الايدي للامام والرجوع للخلف. ٣- القفز للاعلى والتكور داخل الماء. ٤- تطبيق عملية الطفو بتكور الجسم (الطفو القرفصاء). ٥- مسك البيدين والأنزلاق على سطح الماء. ٦- مسك حافة المسبح بالبيدين، أخذ نفس عميق وأنزال الجسم والرأس تحت الماء، بوفرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى الوضع الافقي .	التمارين التعليمية (١٥)ـ د	٢١ د	الجزء التطبيقي		
		١- الوقوف جانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٦) مرات . ٢- الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً، قلب الكعبين للداخل والثبات بالوضع لمدة (١٠) ثا. ٣- الوقوف جانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٨) مرات .	التمارين التأهيلية (٦)ـ				

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٥٠)

<p>التأكيد على عدم الخوف من الماء.</p>		<p>-شرح عملية الطفو الاقفي في الماء مع كتم التنفس. -شرح مفصل ودقيق للتمارين التعليمية ومن ثم التمارين التأهيلية وداخل الماء وبمساعدة فريق العمل المساعد.</p>	<p>٢٢ د.</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	<p>القسم الرئيسي) ٤٥ د</p>	<p>٥</p>
	<p>خفيفة</p>	<p>١-القفز العشوائي داخل الماء(الدخول للماء). ٢-مسك الايدي والمشي الجماعي داخل الماء بتشابك الايدي للامام والرجوع للخلف. ٣-وثب الازنب في موقع الضحل بعرض الحوض. ٣-أخذ شهيق العميق ثم عطس الرأس في الماء بعد ذلك أخرج الزفير داخل الماء. ٤-رمى شيء ملون واضح في قاع الحوض ٥-تطبيق عملية الطفو القرفصاء اي بتكور الجسم. ٦- تطبيق عملية الطفو الثابت الممتد على البطن.</p>	<p>التمارين التعليمية) ١٥ د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	<p>٢٣ د</p>	<p>٥</p>

		<p>١- الوقوف جانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٨) مرات.</p> <p>٢- الوقوف، النزاعان جانباً، تبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب. تكرارات (٤).</p> <p>٣- الوقوف فتحاً، النزاعان جانباً، قلب الكعبين للداخل والثبات بالوضع لمدة (١٠) ثا.</p> <p>٤- الوقوف فتحاً، النزاعان جانباً، قلب الكعبين للخارج والثبات بالوضع لمدة (١٠) ثا.</p>	<p>التمارين التأهيلية (٨)-</p>				
		<p>-شرح مفصل ودقيقة للتمارين التعليمية الخاصة بالطفو وكتم التنفس.</p> <p>-شرح التمارين التأهيلية داخل الماء وبمساعدة فريق العمل المساعد.</p>	٥٢٢	الجزء التعليمي			
	خفيفة	<p>١-القفز العشوائي داخل الماء(الدخول للماء).</p> <p>٢- مسك الأيدي والمشى الجماعي داخل الماء بتشابك الأيدي للامام والرجوع للخلف.</p> <p>٣-رشب الارنب في موقع الضحل يعرض الحوض.</p> <p>٤-أخذ شبيق العميق ثم غطس الرأس في الماء بعد ذلك أخراج الزفير داخل الماء.</p> <p>٥-تطبيق عملية الطفو القرفصاء اي بتكور الجسم.</p> <p>٦- تطبيق عملية الطفو الثابت الممتد على البطن.</p> <p>٧-الطفو الاقفي مع الزمن.</p>	<p>التمارين التعليمية (١٥)</p>	٥٢٣	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي) (٤٥	٦
		<p>- الوقوف بجانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٩) مرات.</p> <p>٢- الوقوف، النزاعان جانباً، تبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب، يكرر (٦) مرات.</p>	التمارين				

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٥٢)

		٣- الوقوف فتحاً،الزراعان جانبياً،قلب الكعبين للداخل والثبات بالوضع لمدة(١٢)ثا. ٤- الوقوف فتحاً،الزراعان جانبياً،قلب الكعبين للخارج والثبات بالوضع لمدة(١٢)ثا.	التأهيلية (٨).				
التأكيد على الانتباه الجيد اثناء التطبيق		- شرح كيفية عملية التنفس (شيق خارج الماء وزفير داخل الماء) مع عمل نموذج للعبينة.	٢٢٢	الجزء التعليمي			
	معتدلة	١-الدخول الى الماء بالقفز الجماعي. ٢-الطفو الأفتي على البطن لعمل نجمة. ٣-طفو النجمة ثم ضم وفتح الذراعين. ٤-مسك اليدين والأترانق على سطح الماء. ٥-مسك حافة المسبح باليدين، أخذ نفس عميق وأنزل الجسم والرأس تحت الماء،وفرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى الوضع الأفقي. ٦- مسك أداة الطفو ومحاولة أخذ الشيق والغطس تحت الماء. ٧-أخذ نفس من الفم،وضع الفم تحت سطح الماء ومحاولة دفع الهواء داخل الماء.	التمارين التعليمية) ١٦)د	الجزء التطبيقي	٢٢٣	القسم الرئيسي) ٤٥)د	٧
		١-وقوف مواجه لحائط الحوض،الزراعان ممسكة حافة الحوض،جلوس نصفاً بفتح الرجلين بالتعاقب،يكرر (٤)مرات. ٢- الوقوف فتحاً،الزراعان جانبياً،قلب الكعبين للداخل والثبات بالوضع لمدة(١٢)ثا. ٣- الوقوف فتحاً،الزراعان جانبياً،قلب الكعبين للخارج والثبات بالوضع لمدة(١٢)ثا. ٤- الوقوف،الزراعان جانبياً، يتبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب،يكرر(٤)مرات.	التمارين التأهيلية (٧).				
التأكيد على مد مفاصل الجسم اثناء الاسياب		- اعادة شرح تمارين الوحدة السابقة الخاصة بالتنفس. - شرح عملية الاسياب داخل الماء.	٢٢١	الجزء التعليمي			

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٥٣)

	معتلة	<p>١-الدخول الي الماء بالفقرز الجماعي.</p> <p>٢- مسك حافة المسبح باليدين، أخذ نفس عميق وأنزل الجسم والرأس تحت الماء،وقرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى الوضع الافقي.</p> <p>٣- مسك أداة الطفو ومحاولة أخذ الشهيق والغطس تحت الماء.</p> <p>٤-أخذ نفس من الفم،وضع الفم تحت سطح الماء ومحاولة دفع الهواء داخل الماء.</p> <p>٥-التمارين السابق نفسه ولكن محاولة وضع الرأس كاملاً تحت الماء ثم تفريغ الهواء.</p> <p>٦-الوقوف فتحاً مع شئ الجذع قليلا للأمام ، الذراعين للأسفل،أخذ الشهيق خارج الماء وثم طرح الزفير داخل الماء عن طريق الفم.</p> <p>٧-التمارين السابق من وضعية المشي المستقيم.</p> <p>٨- في وضعية الوقوف،الظهر مواجهة للحائط أداء عملية الأسيااب مع حركة الرجلين.</p>	التمارين التعليمية ١٥	٢٤	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي) ٤٥	٨
		<p>١- الوقوف جانب الحائط الحوض- مسك الحافة بذراع - تبادل مرجحة الرجلين جانباً وعاليأمن مفصل الحوض،يكرر(٦)مرات.</p> <p>٢- الوقوف- الذراعان ممسكة حافة الحوض- تبادل رفع وثني الرجلين أماماً،يكرر (٦)مرات.</p> <p>٣- وقوف مواجه لحائط الحوض- الذراعان ممسكة حافة الحوض -جلوس نصفاً بفتح الرجلين وعلى الأمشاط،يكرر (٦)مرات.</p> <p>٤- مسك حافة المسبح بالذراعين- حركة الرجلين بندولياً مع شئ الركبتين باتجاه الصدر،يكرر (٦)مرات.</p>	التمارين التأهيلية(٩) د				
		<p>- شرح عملية الاسيااب داخل الماء.</p> <p>-شرح التمارين التأهيلية بشكل دقيق.</p>		٢١	الجزء التعليمي		

<p>معتلة</p>	<p>١-القفز عشوائياً الى الماء كوسيلة للدخول. ٢- في وضعية الوقوف المتعلم ، الظهر مراجعة للحائط أداء عملية الأسياب مع حركة الرجلين. ٣-مسك حافة الحوض والجسم اماما-رفع الجسم عاليا وخلفا داخل الماء واخذ شهيق وضم الرأس. ٢-الوقوف مستندا على الحائط بالظهير-للزراعان اماما-رفع الحائط بالرجلين والاسياب اماما داخل الماء. ٤-التمرين السابق بمساعدة الزميل،(التبديل بينهما).</p>	<p>التمارين التعليمية) ١٥د</p>	<p>٢٤د</p>	<p>التطبيقي</p>	<p>القسم الرئيسي) ٤٥د</p>	<p>٩</p>
	<p>١-الوقوف جانب الحائط الحوض،مسك الحافة بنزاع بتبادل مرجحة الرجلين جانباً وعالياً من مفصل الحوض.بكر (٨)مرات. ٢- الوقوف،الزراعان ممسكة حافة الحوض،بتبادل رفع وثني الرجلين أماماً.بكر (٨)مرات. ٣- مسك حافة المسبح بالزراعين،حركة الرجلين بندولياً مع ثني الركبتين باتجاه الصدر.بكر (٨). ٤-الوقوف،الزراعان ممسكة حافة الحوض،بتبادل رفع وثني الرجلين أماماً.بكر (٨)مرات. ٥-الوقوف بجانب الحوض،مسك الحوض بنزاع واحد، وضع الجلوس من الطفو مد وثني الساقين من الركبة أماماً بالتعاقب.بكر (٦)مرات. ٦-مسك حافة الحوض،رفع الساقين بالتعاقب،بتدوير الكاحل للداخل(٦)مرات. ٧-التمرين السابق،بتدوير الكاحل للخارج.بكر (٦)مرات.</p>	<p>التمارين التأهيلية) ٩د</p>				
	<p>-شرح لتمارين الوحدة السابقة. -شرح حركة الرجلين لسباحة الصدر.</p>		<p>٢٠د</p>	<p>الجزء التعليمي</p>		

<p>معتلة</p>	<p>١-القفز عشوائياً الى الماء كوسيلة للدخول. ٢- أداء ضربات الرجلين من وضع الوقوف الممتد داخل الماء. ٣-الوقوف مواجهاً للحوض،مسك الحافة بحركة الساقين من مفصل الورك. ٤-من وضع الأسياب أداء ضربات الرجلين. ٥-التمرين السابق،مع الانزلاق بالماء اماماً ٦-الوقوف مستنداً على الحائط بالظهر-الزراعان اماماً-رفع الحائط بالرجلين والاسياب اماماً داخل الماء. ٧- نفس التمرين مع قطع مسافة طويلة. ٨-التمرين السابق بمساعدة الزميل،(التبديل بينهما).</p>	<p>التمارين التعليمية) ١٥ د</p>	<p>٢٥ د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥)</p>	<p>١٠</p>
	<p>١-الوقوف جانب الحائط الحوض،مسك الحافة بذراع،بتبادل مرجحة الرجلين جانباً وعالياً من مفصل الحوض،يكبر (١٠)مرات. ٢- الوقوف،الزراعان مسكة حافة الحوض،بتبادل رفع وثني الرجلين اماماً،يكبر (١٠)مرات. ٣- مسك حافة المسبح بالزراعين،بحركة الرجلين بتدولياً مع ثني الركبتين باتجاه الصدر،يكبر (١٠)مرات. ٤-الوقوف،الزراعان مسكة حافة الحوض،بتبادل رفع وثني الرجلين اماماً،يكبر (١٠)مرات. ٥-الوقوف بجانب الحوض،مسك الحوض بذراع واحد،وضع الجلوس من الطفو مد وثني الساقين من الركبة اماماً بالتعاقب،يكبر (٨)مرات. ٦-مسك حافة الحوض،رفع الساقين بالتعاقب-تدوير الكاحل للداخل (٨)مرات. ٧-التمرين السابق،تدوير الكاحل للخارج،يكبر (٨)مرات.</p>	<p>التمارين التأهيلية) ١٠ د</p>				

	<p>-إعادة شرح تمارين حركة الرجلين في سباحة الصدر . - إعادة تطبيق التمارين التعليمية.</p>	د١٩	الجزء التعليمي		
معتلة	<p>١-الدخول عشوائيا الى الماء كوسيلة للدخول . ٢-أداء ضربات الرجلين من وضع الوقوف الممتد داخل الماء . ٣-الوقوف مواجهها للحوض،مسك الحافة بحركة الساقين من مفصل الورك . ٤-من وضع الانسياب أداء ضربات الرجلين . ٥- التمرين السابق مع الإثرائي بالماء اماما ٦-الوقوف داخل الماء مع مسك حافة باليدين وصول الجسم الى وضع الطفو الممتد،القيام بأداء ضربات الرجلين ٧-الوقوف مستندا على الحائط بالظه،الذراعان اماما،دفع الحائط بالرجلين والانسحاب اماما داخل الماء . ٨-التمرين السابق بمساعدة الزميلة،(التبديل بينهما) . ٩-الذفع والإثرائي بدون استخدام ماسورة الحوض وبدون مساعد الزميل (قطع مسافة طويلة) .</p>	التمارين التعليمية) د(١٥	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي) د(٤٥	١١

	<p>١- مسك حافة المسبح بالذراعين، حركة الرجلين بتدلياً مع ثني الركبتين باتجاه الصدر بكرر (١٠) مرات.</p> <p>٢- الوقوف جانب الحائط الحوض، مسك الحافة بذراع، تبادل مرجحة الرجلين جانباً وعلياً من مفصل الحوض بكرر (١٠) مرات.</p> <p>٣- مسك حافة الحوض برفع الساقين بالتعاقب بتدوير الكاحل للداخل (٦) مرات.</p> <p>٤- التمرين السابق بتدوير الكاحل للخارج بكرر (٦) مرات.</p> <p>٥- الوقوف جانب الحائط الحوض، مسك الحافة بذراع، تبادل مرجحة الرجلين جانباً وعلياً من مفصل الحوض بكرر (٨) مرات.</p> <p>٦- الوقوف، الذراعان ممسكة حافة الحوض، تبادل رفع وثني الرجلين أماماً بكرر (٨) مرات.</p> <p>٧- مسك حافة المسبح بالذراعين، ضم الرجلين إلى الصدر من وضع التعلق، حركة الرجلين بالاتجاهين والعودة إلى الوضع الطبيعي بكرر (٨) مرات.</p> <p>٨- الوقوف، الذراعان جانباً، مرجحة الرجل اليسرى إلى الأمام والخلف، وبعكس بكرر (٨) مرات.</p> <p>٩- التمرين السابق بمرجحة رجل اليمين وبعكس بكرر (٨) مرات.</p>	التمارين التأهيلية) د(١١			
	<p>- اعادة للتمارين الجزء التعليمي من الوحدة السابقة.</p> <p>- اعادة لشرح التمارين التأهيلية من الوحدة السابقة لكن بتكرارات اقل.</p> <p>- شرح لحركة الذراعين في سباحة الصدر وخارج الحوض.</p> <p>- تطبيق حركات الذراعين خارج الحوض اولاً من ثم داخل المسبح.</p>	د١٩	الجزء التعليمي		
معتلة	<p>١-الدخول الى الماء بالقفز .</p> <p>٢-تطبيق حركات الذراعين داخل الماء .</p> <p>٣- من وضع الأسياب، أداء ضربات النزل للذراعين.</p> <p>٤- الأكتطاح على البطن عند الحافة الحوض والذراعين في الماء مؤدي حركات الذراعين.</p> <p>٥- من وضع الوقوف، فتح الرجلين داخل الماء بتكور للجدع للامام،</p> <p>٦- اثناء اداء حركات الذراعين.</p> <p>٦- أداء حركات الذراعين في وضعية المشي للامام.</p> <p>٧- محاولة اداء حركات الذراعين من وضع الاسياب للامام في الماء.</p>	التمارين التعليمية) د(١٠	د٢٦	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي) د(٤٥

	<p>١-الوقوف،الذراعان جانباً،مرجحة الرجل اليسرى إلى الأمام والخلف ،ولممسك بكرر تك (١٠)مرات.</p> <p>٢- مسك حافة المسبح بالذراعين،ضمم الرجلين إلى الصدر من وضع التعلق،حركة الرجلين بالاتجاهين والعودة إلى الوضع الطبيعي،بكرر (١٢)مرات.</p> <p>٣- الوقوف جانب الحائط الحوض،مسك الحافة بذراع،تبادل مرجحة الرجلين جانباً وعاليأمن مفصل الحوض،بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٤- الوقوف،الذراعان جانباً،تبادل رفع الرجلين إلى مستوى الصدر بالتعاقب،بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٥- الوقوف،الذراعان جانباً،تبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب،بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٦- الوقوف فتحاً،الذراعان جانباً،المشي بتقاطع الرجلين معاً إلى نهاية الحوض،بكرر (٨)مرات.</p> <p>٧- الوقوف ملاصق لحائط الحوض،تبادل رفع الساقين ومسك القدمين من الأمشاط بالتعاقب،بكرر (٨)مرات.</p> <p>٨- الوقوف بجانب الحوض،مسك الحوض بذراع واحد، وضع الجلوس من الطفو مد وثني الساقين من الركبة أماماً بالتعاقب،بكرر (١٢)مرة.</p>	<p>التمارين التأهيلية) ١٦د</p>				
متوسطة	<p>-إعادة لشرح تمارين حركة الذراعين لسباحة الصدر . -إعادة لشرح تمارين حركة الرجلين لسباحة الصدر . -شرح التمارين التأهيلية للجزء السفلي من الجسم بدقة عالية.</p>	(١٨):	الجزء التعليمي			

<p>١٣</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥ د)</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	<p>٢٧ د</p>	<p>التمارين التعليمية ١١ د</p>	<p>-تطبيق تمارين الرجلين والذراعين معا داخل الماء: ١-الدخول الى الماء بهدوء عبر السلم. ٢-تطبيق حركات الذراعين داخل الماء. ٣- من وضع الاسباب، أداء ضربات الذراعين. ٤- من وضع الوقوف، فتح الرجلين داخل الماء، بتكرار الجذع للامام، اداء حركات الذراعين. ٥- أداء حركات الذراعين في وضعية المشي للامام. ٦-محاولة اداء حركات الذراعين من وضع الاسباب للامام في الماء ٨-الطفو واداء حركات الذراعين والرجلين مع عدم اخراج الرأس من الماء بمساعدة الزميل(التبادل بينهما). ٩-التمرين السابق بمساعدة الزميل، تقطع مسافة حسب قابلية المتعلمة. ١٠-الاسباب للامام بدون مساعدة مع حركة الذراعين والرجلين معا. ١١-التمرين السابق مع التنفس.</p>
				<p>التمارين التأهيلية ١٦ د</p>	<p>١-الوقوف داخل الحوض، رفع ساق اليمين جانباً، تنوير مشط القدم للداخل، يكرر (٨) مرات. ٢-التمرين السابق، رفع ساق اليسار، تنوير مشط القدم للداخل، يكرر (٨) مرات. ٣-الوقوف، الذراعان ممسكة حافة الحوض، تبادل رفع وتثني الرجلين أماماً، يكرر (٥) مرات. ٤-الوقوف، الذراعان أماماً، المشي أمام بخطوات واسعة مع تثني الركبتين، يكرر (٦). ٥-الوقوف، تبادل رفع الرجلين والذراعين أماماً من مفصل الفخذ وللأعلى قدره ممكنة، يكرر (٨) مرات. ٦-الوقوف جانب حائط الحوض، تبادل مرجحة الرجلين إلى الخلف والأمام، يكرر (٨) مرات. ٧-الوقوف مستنداً لحائط الحوض، الذراعان جانباً، تبادل رفع وتثني الساقين من مفصل الركبة أمام وأسفل الجسم، يكرر (٨) مرات. ٨-الوقوف، الذراعان جانباً، مرجحة الرجل اليسرى أماماً مع تأشير أصابع القدم، يكرر (٨) مرات. ٩-التمرين السابق، التبدل بساق اليمين. ١٠-الوقوف، الذراعان جانباً، مرجحة الرجل اليسرى أماماً مع سحب أمشاط القدم نحو الساق، يكرر (٨) مرات. ١١-التمرين السابق، التبدل بساق اليمين.</p>

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦٠)

	<p>-إعادة سريعة لتمارين الوحدة السابقة(التعليمية والتأهيلية).</p> <p>- اداء حركات الذراعين والرجلين داخل الماء مع عدم اخراج الرأس من الماء،بومساعدة فريق العمل المساعد.</p>	١٨)-	الجزء التعليمي		
متوسطة	<p>١-الدخول الى الماء بالقفز الجماعي.</p> <p>٢-اداء حركة الذراعين داخل الماء من وضع الوقوف.</p> <p>٣-مسك حافة الحوض،اداء حركة الرجلين من الطفو فوق الماء.</p> <p>٤-اداء حركة الذراعين والرجلين من وضع الوقوف ومسك الجسم من الوسط من قبل الزميله.(مع التبديل).</p> <p>٥-الطفو والاقفي فقط على سطح الماء.</p> <p>٦-اداء حركة الذراعين والرجلين من الانسياب الى الامام.</p> <p>٦-تبادل عمل حركة التنفس بالماء مع حركة الذراعين فقط من الوقوف.</p> <p>٧-الانسياب بالماء-ثبات الذراعين-اداء حركة الرجلين فقط مع التنفس بالماء.</p> <p>٨-الوقوف بجانب حائط الحوض،تظهر ارتفاع الجسم اماما بالرجل القائدة والانسياب اماما مع حركة الذراعين والرجلين وعدم اخراج الرأس من الماء.</p>	٢٧-	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي) ٤٥)-	١٤

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦١)

١-الوقوف ومسك حافة الحوض،رفع ساق اليمين وعمل دوائر كبيرة بالماء من مفصل الورك،بكر (٦)مرات. ٢-التمرين السابق،بمساق اليسار،بكر (٦)مرات. ٣-الوقوف فتحاً،الذراعان جانبياً،المشي بتقاطع الرجلين معاً إلى نهاية الحوض،بكر (٦)مرات. ٤-الوقوف ملاصقاً لحائط الحوض،تبادل رفع الساقين ومسك القدمين من الأمام،بالتعاقب،بكر (١٢)مرة. ٥-الوقوف ظهراً لحائط الحوض،الذراعين ممسكة حافة الحوض جانبا،رفع الرجلين إلى المصدر ودورانها إلى اليمين،اليسار بالتعاقب،بكر (٦)مرات. ٦-التمرين السابق مع ارتقاء الجسم ليطفو أفقياً على سطح الماء،والثبات بالوضع. ٧-التمرين السابق مع لف الجسم من الوضع الاقفي إلى اليمين - اليسار بالتعاقب،بكر (٦)مرات. ٨-المشي داخل الماء بخطوات واسعة إلى نهاية الحوض. ٩-المشي إلى الخلف(الرجوع)إلى بداية الحوض بخطوات بطيئة.	التمرين التأهيلية ١٦				
--	----------------------------	--	--	--	--

التركيز على اداء تمارين التأهيل بدقة	متوسطة	- اعادة لشرح التمارين التعليمية من الوحدة السابقة. -اعادة لشرح التمارين التأهيلية بدقة عالية من الوحدة السابقة. -شرح للتمرين التأهيلية للوحدة الحالية بدقة عالية. -اداء حركات الرجلين والذراعين والانسحاب بالماء لمسافة محددة.	١٧	الجزء التعليمي ي	القسم الرئيسي (٤٥)	١٥
		الدخول إلى الماء بالقفز الفردي. ١-الطفو والاقفي فقط على سطح الماء. ٢-اداء حركة الذراعين والرجلين من الانسحاب إلى الامام. ٣-تبادل عمل حركة التنفس بالماء مع حركة الذراعين فقط من الوقوف. ٤-الانسحاب بالماء-ثبات الذراعين،اداء حركة الرجلين فقط مع التنفس بالماء. ٥-الوقوف بجانب حائط الحوض،ظهوراندفع الجسم اماماً بالرجل القائدة والانسحاب اماماً مع حركة الذراعين والرجلين وعدم اخراج الرأس من الماء. ٦-اداء الحركات السابقة بشكل فردي من قبل كل مصابه،مع التوقف في حال عدم التمكن من الاداء.	التمرين التعليمي ١٠	٢٨	الجزء التطبيق ي	

		<p>١- الوقوف ومسك حافة الحوض ورفع ساق اليمين وعمل دوائر كبيرة بالماء من مفصل الورك. يكرر (٨) مرات.</p> <p>٢- التمرين السابق بساق اليسار يكرر (٨) مرات.</p> <p>٣- الوقوف فتحةً، الذراعان جانباً، المشي بتقاطع الرجلين معاً إلى نهاية الحوض. يكرر (٨) مرات.</p>	<p>التمرين التأهيلية ٥١٨</p>			
		<p>٤- الوقوف ملاصقاً لحائط الحوض يتبادل رفع الساقين تحريك الإمشاط للأعلى والأسفل بالتعاقب يكرر (٨) مرة.</p> <p>٥- الوقوف ظهوراً لحائط الحوض، الذراعين ممسكة حافة الحوض جانباً، ورفع الرجلين إلى الصدر ودورانهما إلى اليمين-اليسار بالتعاقب يكرر (٨) مرات.</p> <p>٦- التمرين السابق مع ارتخاء الجسم ليطفو أفقياً على سطح الماء والثبات بالوضع.</p> <p>٧- التمرين السابق مع لف الجسم من الوضع الأفقي إلى اليمين - اليسار بالتعاقب يكرر (٨) مرات.</p> <p>٨- المشي داخل الماء بالقفز أماماً.</p> <p>٩- المشي إلى الخلف (الرجوع) إلى بداية الحوض من الطفو على الظهر.</p>				

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦٣)

<p>ضرورة متابعة العينة اثناء تطبيق التمارين بالماء.</p>	<p>متوسطة</p>	<p>-شرح عملية ربط حركات الزراعين والرجلين وعملية التنفس خارج الماء. -الدخول الى الماء وربط حركات الزراعين والرجلين والانسحاب مسافة (٥) م. -شرح مفصل للتمارين التعليمية بدقة. - شرح مفصل للتمارين التأهيلية وبدقة عالية.</p>	<p>١٧ د</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥) د</p>
		<p>١-الدخول عشوائياً الى الماء. ٢-الطفو الاقفي فوق سطح الماء. ٣-الانسحاب الأمامي، بأداء ضربات الرجلين مع إجراء عملية التنفس ٤-أنسحاب الأمامي، أداء ضربات الزراعين مع إجراء عملية التنفس. ٥-الانسحاب الأمامي، أداء ضربات الزراعين والرجلين. ٦-تبادل عمل حركة التنفس بالماء مع حركة الزراعين فقط من الوقوف. ٧-أداء كامل لسباحة الصدر، أداء ضربات الرجلين والزراعين مع عملية التنفس.</p>	<p>التمارين التعليمي ١٠ د</p>	<p>(٢٨)</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦٤)

		<p>١- الوقوف مواجهة الحوض،مسكه بالذراعين،تبادل رفع الساقين من الورك عاليا وجانباً،دوران مشط القدم للداخل مرة والخارج مرة اخرى بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٢- الوقوف،مسك حافة الحوض،ارتخاء الجسم ليطفو على سطح الماء،تبادل ررفة القدمين معاً بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٣-مسك حافة الحوض بالذراعين، ضم الرجلين إلى الصدر من وضع التعلق،حركة الرجلين بالأتجاهين(يمين-يسار) والعودة إلى الوضع الطبيعي بكرر (١٥) مره.</p> <p>٥-التمرين السابق مع مد الساقين(يمين-يسار) بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٦-المشي بالماء مع رفع الساقين للامام مرة يمين ومرة يسار والى نهاية عرض الحوض.</p> <p>٧-الطفو مع تحريك الرجلين حركة الضفدع.</p>	<p>التمارين التأهيلية د ١٨</p>				
	متوسطة	<p>-شرح شرح عملية ربط حركات الذراعين والرجلين وعملية التنفس داخل الماء</p> <p>-الدخول الى الماء وربط حركات الذراعين والرجلين والانسحاب مسافة (١٠)م</p> <p>-شرح مفصل للتمارين التعليمية والتأهيلية وبدقة عالية.</p>		د ١٦	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (٤٥)د	(١٧)
		<p>١-الدخول بشكل فردي الى الماء .</p> <p>٢-الطفو ولأنسابي الأمامي،أداء ضربات الرجلين مع إجراء عملية التنفس</p> <p>٤- أنسياب الأمامي،أداء ضربات الذراعين مع إجراء عملية التنفس .</p> <p>٥- لأنسياب الأمامي،أداء ضربات الذراعين والرجلين مع عملية التنفس .</p> <p>٧-أداء كامل لسباحة الصدر بولمسافة (١٠)م.</p>	<p>التمارين التعليميه ٩ د</p>	د (٢٩)	الجزء التطبيقي		
		<p>١- المشي بالماء مع رفع الساقين للامام مرة يمين ومرة يسار والى نهاية عرض الحوض.</p> <p>٢-العودة من التمرين السابق بخطوات خلفية سريعة وواسعة.</p> <p>٣-تبادل عملية الوقوف على الرجلين(يمين -يسار)مع رفع الساقين عاليا اماما وخلفا.</p> <p>٤-من وضع الطفو،ضم الرجلين الى مستوى الصدر والعودة الى وضع الوقوف بكرر (١٥) مره.</p> <p>٥-الوقوف،الذراعان جانباً،تبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب بكرر (١٢) مره.</p> <p>٦-الوقوف،الذراعان جانباً،القفز للأعلى بشي الركبتين معاً بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٧- الوقوف فتحاً،الذراعان جانباً،المشي بتقاطع الرجلين معاً إلى نهاية الحوض والعودة خلفا بتقاطع الرجلين بكرر (٦)مرات.</p> <p>٨- الوقوف ملاصق لحائط الحوض،تبادل رفع الساقين ومسك القدمين من الأمشاط بالتعاقب بكرر (١٠)مرات.</p> <p>٩-الوقوف ملاصقاً لجدار الحوض،دفع الحوض بالامشاط زالانزلاق بالماء اماما</p>	<p>التمارين التأهيلية د ٢٠</p>				

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦٥)

<p>الانتباه الجيد انشاء الشرح</p>	<p>متوسطة</p>	<p>-شرح عملية حركة الذراعين والرجلين مع التنفس . - قطع مسافة من المسبح تقدر ب(١٥)م. -شرح مفصل للتمارين التعليمية والتأهيلية.</p>	<p>١٦-د</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥)</p>	<p>١٨</p>
<p>ارتكاز الجسم انشاء عملية الطفو .</p>		<p>١-الدخول بشكل جماعي للحوض . ٢-الطفو ولأسبابي الأمامي بأداء ضربات الرجلين مع إجراء عملية التنفس ٤- أنسياب الأمامي،أداء ضربات الذراعين مع إجراء عملية التنفس. ٥- لأسباب الأمامي،أداء ضربات الذراعين والرجلين مع عملية التنفس. ٧-أداء كامل لسباحة الصدر،ولمسافة (١٥)م.</p>	<p>التمارين التعليمية ٨ د</p>	<p>٢٩-د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>الاداء الصحيح قدر الامكان</p>		<p>١-المشي بالماء مع رفع الساقين للامام مرة يمين ومرة يسار وإلى نهاية عرض الحوض . ٢-العودة من التمرين السابق بخطوات خلفية سريعة وواسعة. ٣-تبادل عملية الوقوف على الرجلين(يمين -يسار)مع رفع الساقين عاليًا امامًا وخلفًا. ٤-من وضع الطفو ضمم الرجلين الى مستوى الصدر والعودة الى وضع الوقوف بكرر (١٦)مره. ٥-الوقوف،الذراعان جانباً،تبادل رفع الرجلين إلى الأمام والجانب بالتعاقب بكرر (١٤)مره. ٦-الوقوف،الذراعان جانباً،القفز للأعلى بثني الركبتين . ٧-الوقوف فتحاً،الذراعان جانباً،المشي بتقاطع الرجلين معاً إلى نهاية الحوض والعودة خلفاً بتقاطع الرجلين بكرر (٨)مرات. ٨-الوقوف ملاصقاً لحائط الحوض،تبادل رفع الساقين ومسك القدمين من الأمشاط بالتعاقب بكرر (١٢)مرات. ٩-الوقوف ملاصقاً لجدار الحوض،دفع الحوض بالأمشاط زلازلتلاق بالماء اماماً لمسافة(١٥)م</p>	<p>التمارين التأهيلية ٢١ د</p>			

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوّهات القوامية (١٦٦)

متوسطة	<p>-شرح الاداء الفعلي لسباحة الصدر وفق الزمن . -تطبيق عملية السباحة بشكل فردي لمسافة(٢٠م). -شرح التمارين التعليمية والتأهيلية معا.</p>	١٥	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (٤٥ د)	+ (١٩) (٢٠)
	<p>١-إعادة التمرينات التي تم أدائها في القسم الرأسي من الوحدة التعليمية السابق لتعليم التوافق الرجلين و الذن الزراعين والتنفص. ٢-أداء ضربات الذراعين والرجلين . ٣- السباحة بشكل كامل في إحدى الزوايا المسبح . ٤- السباحة بشكل كامل على عرض المسبح.</p>	٣٠	الجزء التطبيقي		
التوقف في حالة حصول الم في الجسم.	<p>١-الوقوف داخل الحوض،التعلق بحافة تضم الرجلين الى الصدر ولفهما يمين ويسار والعودة فتحا الى والوضع الابتدائي.بكر (١٠)مرات. ٢-مسك حافة الحوض مواجهها،ارتخاء الجسم للطفو بحركة الرجلين من مفصل الكاخذ فقط(ضرب الماء)حتى التعب. ٣-مسك حافة الحوض،حركة الرجلين بتدوليا مع ثني الكتبتين باتجاه الصدر.بكر (١٢)مرة. ٤-من وضع الطفو الفقفي على سطح الماء،مرحجة رجل اليمين الى الامام والاعلى والعودة للوضع الابتدائي.بكر (١٠)مرات. ٥-التمرين السابق مع التبديل على الرجل اليسار. ٦-حركة الرجلين،حركة الضفدع من الانسياب بالماء اماما حتى التعب. ٧-الوقوف،بثني الرجلين نصفا والنهوض بالقفز اعلى داخل الماء بكر (١٢)مرة. ٨-طفو الجسم على الظهر،مسك حافة الحوض،حركة الرجلين(يمين - يسار) بشكل دوائر كبيرة للخارج.بكر (١٠)مرات. ٩-التمرين السابق مع تدوير الرجلين للداخل. ١٠-مسك حافة الحوض،بثني ومد الساقين من مفصل الركبة حتى التعب.</p>	٢٠	التمارين التأهيلية		
التأكيد على التركيز	<p>-شرح مفصل للسباحة الصدر مع التسلسل بالمسافات، مع تقسيم العينة لثلاث مجموعات لغرض التناض. - شرح مفصل للتمارين التعليمية والتأهيلية.</p>	١٤	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي (٢٢)	+ (٢١) (٢٢)

اثر منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية (١٦٧)

<p>التأكيد على عدم الخوف والتروذ من السباحة.</p>		<p>١-القفز الى الماء. ٢-لاسياب بالماء لمسافة (١٠)م. ٣-السباحة صدرا لمسافة (١٠)م مع التنفس. ٤-السباحة صدرا لمسافة (٢٠)م. ٥-المنافسة على الزمن في قلع مسافة(٢٠)م.</p>	<p>التمارين التعليمية ١٤</p>	<p>٣١</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	<p>(٤٥)</p>	
<p>التوقف في حالة التعب.</p>		<p>١-الوقوف داخل الحوض،التعلق بحافة،ضم الرجلين الى الصدر ولفهما يمين ويسار والعودة فتحا الى والوضع الابتدائي،بكر (٦)مرات. ٢-مسك حافة الحوض مواجهها،ارتخاء الجسم للطفو،حركة الرجلين من مفصل الكاغل لقف(ضرب الماء)حتى التعب. ٣-مسك حافة الحوض،حركة الرجلين بندوليا مع ثني الكتبتين باتجاه الصدر،بكر (٨)مرة. ٤-من وضع الطفو النقي على سطح الماء،مرحجة رجل اليمين الى الامام والاعلى والعودة للوضع الابتدائي،بكر (٦)مرات. ٥-التمرين السابق مع التبدل على الرجل اليسار. ٦-حركة الرجلين،حركة الضفدع من الانسياب بالماء اماما،حتى التعب. ٧-الوقوف بثني الرجلين نصفا والنهوض بالقفز اعلى داخل الماء ،بكر (٨)مرة. ٨-طفو الجسم على الظهر،مسك حافة الحوض،حركة الرجلين(يمين-يسار) بشكل دوائر كبيرة للخارج،بكر (٦)مرات. ٩-التمرين السابق مع تدوير الرجلين للداخل. ١٠-مسك حافة الحوض،بثني ومد السابقين من مفصل الركبة،حتى التعب</p>	<p>التمارين التأهيلية ١٧</p>				
<p>التأكيد على الانتباه</p>	<p>خفيفة</p>	<p>-شرح مفصل وديقق لتكنيك الصحيح لسباحة (٢٥)م.</p>		<p>١٠</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥)</p>	<p>(٢٣) (٢٤)</p>
<p>التأكيد على عدم التوتر</p>		<p>١-الدخول جماعيا الى المسبح. ٢-السباحة لمسافة(١٠)م تنافسيا. ٣-السباحة لمسافة(٢٠)م تنافسيا. ٤-السباحة لمسافة(٢٥)م فرديا. ٥-القفز والسباحة لمسافة (٢٥)م تنافسيا.</p>	<p>التمارين التعليمية ١٨</p>	<p>٣٠</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>		
<p>التأكيد على تطبيق التمرينات جيدا.</p>		<p>١-الوقوف فتحاً،الذراعان جانبا،قلب الكعبين للداخل والثبات بالوضع لمدة(١٠)ثا. ٢-الوقوف فتحاً،الذراعان جانبا،قلب الكعبين للخارج والثبات بالوضع لمدة(١٠)ثا. ٣-الطفو فوق سطح الماء،دوران الرجلين(يمين-يسار) من الورك بالماء للداخل والخارج. ٤-الوقوف،رفع ساق اليسار عاليا وجانبيا،دوران مشط القدم مرة يمين ومررة يسار،بكر(٨)مرات. ٥-التمرين السابق،التبدل بساق اليمين. ٦-الوقوف على الامشاط،بثني الجسم اسفل(نصفا)بوالثبات(٣٠)ثا.</p>	<p>التمارين التأهيلية ١٧</p>				

ملحق (٢)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض البرنامج التعليمي-التأهيلي.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. مظفر عبد الله شفيق	استاذ	طب رياضي	متقاعد
٢	د. عمار جاسم مسلم	استاذ	فلسفة تدريب	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة.
٣	د. فاطمة عبد مالح	استاذ	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
٤	د. بحري خوشناو	استاذ مساعد	فلسفة - سباحة	جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية
٥	د. زانا محمد محمد صالح	مدرس	تعلم حركي	سكول التربية الرياضية / جامعة كوية

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة	مكان العمل
١	م.م. افاقت خيون	تدريسية	سكول التربية الرياضية / جامعة كوية
٢	ديمن دلشاد	طالبة ماجستير	سكول التربية الرياضية / جامعة كوية
٣	فاطمة كوران	طالبة مرحلة رابعة	=
٤	احمد عمر	مدرب العاب	وحدة الرياضة الجامعية / جامعة كوية