

مقدمة المطبوعة

جاءت هذه المطبوعة والتي هي عبارة عن محاضرات في مقياس القوام والتوازن والتحليل الحركي، فهي تمثل وحدة من الوحدات الأساسية الموجهة لطلبة السنة الأولى ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي لتبلي حاجياته العلمية والتربوية والثقافية، وكذا تلقين الطلبة باعتبارهم مشروع باحثين مستقبليين أساسيات هذا المقياس، بحيث تشكلت المطبوعة التي بين أيدينا من أربع محاور كبرى وهي :

المحور الأول: القوام

حيث تم التطرق فيه إلى تعريف القوام شروط القوام السليم، الانحرافات القوامية أسبابها وتصنيفاتها،....اختبارات القوام.

المحور الثاني: التوازن

حيث قمنا بمعالجته من خلال تعريف التوازن أنواع التوازن، طرق الحفاظ على التوازن والعوامل المتحكمة فيه، مركز الثقل...اختبارات التوازن.

المحور الثالث: الأجهزة المرتبطة بالحركة

حيث تم التطرق فيه إلى العوامل المساهمة في التحكم في الحركة وهي الجهاز الحركي الايجابي، الجهاز الحركي السلبي، الجهاز العصبي، الأربطة والمفاصل.

المحور الرابع: التحليل الحركي

تم التعرف فيه على مستويات ومحاور الحركة التوافق الحركي مفهومه وأنواعه، التحليل الحركي مفهومه أهميته طرقه، التحليل الحركي للمشي.

المحور الأول: القوام

ماهية القوام

1- القوام في اللغة: تعني العدل يقول تعالى " وكان بين ذلك قواما " ¹

2- القوام اصطلاحاً: هو الشكل الذي يظهر به جسم الإنسان في حالة الثبات أو الحركة

أو هو العلاقة بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً ²

كما أنه يعني وجود كل جزء من أجزاء الجسم المختلفة في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحياً، بحيث تبدل العضلات أقل جهد ممكن للحفاظ على الوضع القوامي السليم.

3- القوام الجيد: ما المقصود بالقوام الجيد ؟

وهو القوام الذي يكون في حالة توازن بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية بحيث يحافظ الجسم على انحناءاته الطبيعية حتى يقوم الإنسان بأداء عمله بسهولة وبأقل جهد ممكن.

4- القوام السيئ: ما المقصود بالقوام السيئ ؟

هو القوام الذي تظهر فيه نقصان في الانحناءات أو زيادة عن الشكل الطبيعي ومن مظاهره عدم القدرة على الحفاظ على التوازن.

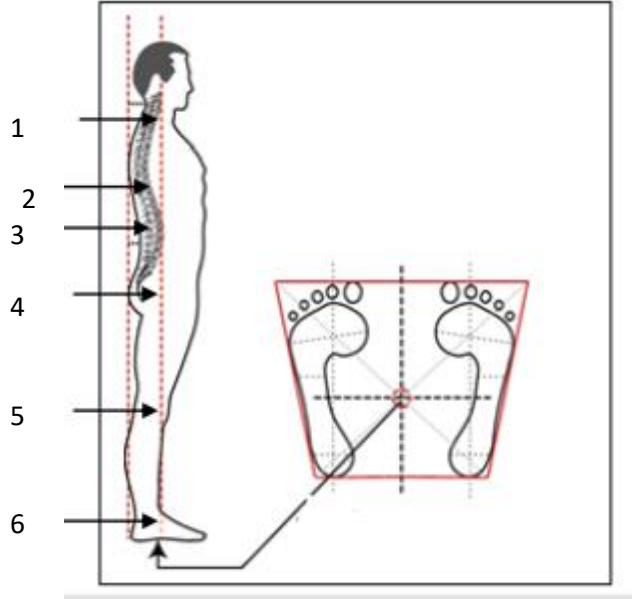
وعلى هذا الأساس فإن اعتدال الجسم يتوقف على حالة العظام والعضلات والأربطة ، فكلما كانت ضعيفة زادت الانحرافات القوامية. ³

وللتعرف على الانحناءات الأمامية والخلفية في الجسم هناك ما يعرف بخط الجاذبية الذي يمر على 06 نقاط أساسية في الجسم وهي على النحو التالي:

¹ - القرآن الكريم ، سورة الفرقان الآية 67

² - إبراهيم فريد عثمان، أبو المجد محمد: القوام، مطابع وزارة التربية، الكويت، ط1، 1981، ص08.

³ - ناهد أحمد عبد الرحيم: التمارينات التأهيلية لتربية القوام، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، ط2011، ص27



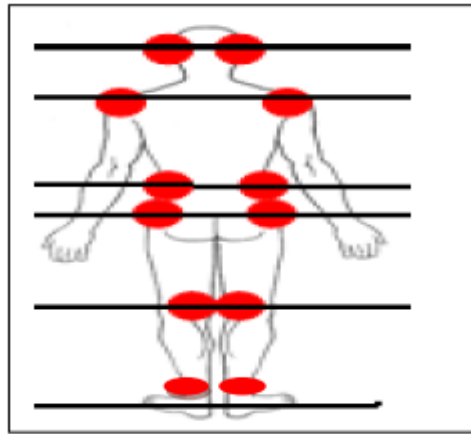
شكل رقم (1) يوضح النقاط الأساسية التي يمر بها خط الجاذبية للقوام المعتدل

1- النتوء الحلمي للفقرات العنقية 2- أمام الفقرات الظهرية 3- النتوء الشوكي عند المنطقة القطنية 4- منتصف الحوض 5- مفصل الركبة 6- مفصل رسغ القدم

أما لتحديد الانحناءات الجانبية في الجسم هناك ما يعرف بالخطوط المتوازية الخلفية التي تمر على 06 نقاط أساسية في الجسم وهي على النحو التالي:

1- خط يمر على حلمتي الأذنين 2- خط يمر على نتوء عظمي الترقوة 3 خط يمر على الحافتين العلويتين لعظم الحوض

4 خط يمر على الحافتين العلويتين لعظم الفخذ من الأعلى 5- خط يمر على منتصف الركبة 6- خط يمر على النتوء الخارجي لرسغ القدم



الشكل رقم(2) يوضح النقاط الأساسية التي مر بها الخطوط المتوازية الخلفية للقوام المعتدل

وأي اختلال في هذه الخطوط يمكن الكشف عن الانحرافات القوامية الجانبية للجسم.

5--شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية:

5-1- وضعية الوقوف:

- القامة منتصبة دون توتر ولا تصلب عضلي
 - أن يكون الجسم على استقامة واحدة مقاومة للجاذبية في جميع نقاط تأثيرها
 - الرأس للأعلى والنظر إلى الأمام والصدر مرتفع قليلا والكتفان مفتوحتان
 - القدمان متباعدتان قليلا و الأصابع إلى الأمام
 - مراعاة أن خط الثقل يمر رأسا عبر الجسم حتى يقع تقريبا في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم
- ### 5-2- وضعية الجلوس:

- أن تحمل قاعدة الكرسي أكبر مساحة ممكنة من موضع الجلوس
 - أن يجلس الفرد على طول فخذه
 - الظهر مستقيم وملاصق للكرسي
 - أن تضل القدمان مستقيمتان على سطح الأرض وأن تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ ومفصل الركبة
 - أن يضل وضع الرأس والجدع والرقبة كما هو في وضع الوقوف
 - لا بد من عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب أو مجهود إضافي
- ### 5-3- وضعية المشي:

- تنظيم حركة المشي من خلال مفصل الكتف عند الذراعان ومفصل الحوض عند القدمان
 - أرجحة الذراعان عند الحركة
 - ملاسة قاعدة الكعب للرجل الأمامية للأرض قبل انتقال الثقل من الرجل الخلفية بالدفع من الأصابع¹
- ## 6- العوامل المساعدة على سلامة القوام:

- سلامة الأجهزة المرتبطة بالحركة (الجهاز العظمي، العضلي، المفصلي، العصبي)
- سلامة الأجهزة الحيوية الداخلية و قيامها بوظائفها بأحسن كفاءة ممكنة
- التغذية السليمة والصحية

¹ -محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1995، ص 27-29

- الاهتمام بالنشاط الرياضي المنظم لجميع أجزاء الجسم

- محاربة العادات القوامية السيئة واكتساب العادات القوامية السليمة

- الاهتمام بالصحة النفسية للفرد

7- أثر القوام السليم على الفرد:

1-7- من الناحية الصحية

- اكتساب الصحة الجيدة لأن الأجهزة الحيوية تستطيع القيام بعملها بدرجة كبيرة من الكفاءة بوجودها في الوضع الطبيعي لها

- تأخر ظهور التعب والتقليل من الجهد المبذول

2-7- من الناحية النفسية

- الشعور بالثقة بالنفس وقوة الشخصية

- يعكس القوام السليم مدى تمتع الفرد بشخصية سوية

3-7- من الناحية الجمالية

- يعكس القوام السليم الصورة الجيدة للفرد

- يعطي القوام السليم صاحبة الشعور بالمظهر اللائق

الانحرافات القوامية

1 مفهوم الانحراف القوامي: هو انحراف أو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه بحيث ينحرف عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحياً وينتج عن ذلك تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى وذلك بزيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم، أو شكل غير طبيعي لأي جزء من أجزاء الجسم كنتيجة لعدم حفظ التوازن العضلي بين أجزاء الجسم¹

¹ - محمد صبيح حسنين، المرجع السابق، ص 149.