



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج اجابة مادة: تربية القوام
الفرقة: الرابعة (نظام قديم)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م
تاريخ الامتحان: ١ / ٦ / ٢٠١٤ م
الدرجة: ٧٠ درجة

(١٤ درجة)

إجابة السؤال الاول

أ- عرف كلا من

المصطلح	التعريف
تربية القوام	علاقة تنظيمية لأجزاء الجسم المختلفة ، تسمح باتزان الاجزاء علي قاعدة ارتكازها ، لتعطي جسماً لائقاً في أداء وظيفته.
القوام المعتدل	هو الجسم المعتدل والذي يكون فيه اجزاء الجسم مترابطة فوق بعضها بانتظام وبه حاله توازن بين القوة العضلية والجاذبية الارضية .
انحرافات القوام	أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن بين القوه العضلية وعدم تراص اجزاء الجسم وظهور البروزات والانحناءات

ب- درجات الانحرافات القوامية

الدرجة	التعريف
الدرجة الاولى	هي انحراف بسيط يعالج بالتمارين العلاجية ولا يحتاج للتدخل الجراحي ولا يستغرق وقتاً من شهر الى ثلاثة شهور
الدرجة الثانية	هي انحراف متوسط قد يعالج بالتمارين العلاجية و قد يحتاج للتدخل الجراحي ويستغرق وقتاً طويلاً نسبياً من ٦ شهور لاقل من السنة
الدرجة الثالثة	هي انحراف مركب لا يعالج بالتمارين العلاجية ويحتاج للتدخل الجراحي ويستغرق وقتاً طويلاً اكثر من سنة ويحتاج الى تمارين تأهيلية بعد الجراحة

(١٤ درجات)

إجابة السؤال الثاني

١- اختبارات الانحرافات القوامية

- ١- اختبار القضبان
- ٢- اختبار بنكرفت
- ٣- اختبار اللوح الزجاجي
- ٤- اختبار طبعة القدم

يقوم الطالب بشرح اثنين منها بالتفصيل

ب- اسباب الانحرافات القوامية

- ١- الوراثة
- ٢- الاصابة
- ٣- سوء التغذية
- ٤- سرعة النمو
- ٥- المرض
- ٦- العادات الخاطئة
- ٧- طبيعة العمل المهني
- ٨- الملابس غير الملائمة
- ٩- الضعف العضلي العصبي
- ١٠- التعب
- ١١- الحالة النفسية

(١٤ درجات)

إجابة السؤال الثالث

أ- طرق تحديد القوام

- ١- التحديد الوصفي
- ٢- التحديد التشريحي

ب- انواع التمرينات العلاجية الحرة؟

- ١- تمرينات ارتخاء
- ٢- تمرينات مرونة
- ٣- تمرينات القوة
- ٤- تمرينات التحمل
- ٥- تمرينات التوازن
- ٦- تمرينات الرشاقة

يقوم الطالب بشرح ثلاثة منها بالتفصيل

(١٤ درجات)

إجابة السؤال الرابع

أ- احد تشوهات القوام في الطرف العلوي

سقوط الرأس أماما

- ١- منطقة حدوث التشوة
- المنطقة العنقية من الجسم
- ٢- التغيرات العظمية و العضلية

تحدث انحرافات للرقبة و الرأس للأمام مع انثناء الرقبة علما بأنه لا يحدث تغيرات عظمية ويؤدى ذلك إلى

أ - ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول

ب - حدوث قصر فى العضلات والأربطة الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة الخلفية مما يسبب عدم توازن فى المنطقة العنقية

٣- أسباب حدوث التشوه

أ - المشى مع توجيه النظر لأسفل باستمرار

ب - ضعف الابصار

ج - بعض العادات المهنية التى تتطلب اتخاذ أوضاع تساعد على حدوث التشوه

د - الخجل لدى الفتيات والمراهقات اللاتى يتميزن بطول القامة

هـ - بعض التغيرات الجسمية لدى الفتيات فى مرحلة البلوغ ومحاولتهن اخفاء ظهور الثديين بثنى الرأس أماما

و - الأعمال المكتبية والكتابة أو القراءة لمدة طويلة

ز - الاصابات المرضية أو الخلل العصى فى إحدى العينين أو الاذنين أو قصر بإحدى الرجلين

٤- التشوهات التعويضية

أ - قد يصحب هذا الانحراف حركة لف فى الرأس أو أثناء جانبى فى الرقبة نتيجة لمحاولة الفرد

المصاب بالتشوه رفع رأسه لكى يتمكن من الرؤية أماما فيحدث أن تصاب العضلات الخلفية

الضعيفة بالتعب ولا تستطيع متابعة قدرتها فى سند الرأس ورفعها وقد يؤدى هذا اللف وا لخلل فى

التوازن العضى إلى ضعف فى احدى العينين أو الاذنين وإذا استمر وضع الرأس بهذه الصورة فإنه

يحدث ما يعرف بسقوط الرأس أماما مع إنثناء الرقبة على أحد الجانبين.

ب - قد يحدث أيضا كتشوه تعويضى حيث يتم دفع الحوض للأمام وذلك لتعويض الإتران فيتعرض

بذلك لظهور تشوهات أخرى بالمنطقة الظهرية ويلجأ الفرد إلى حركة دفع الحوض للأمام

كرد فعل طبيعى

٦- تأثير التشوه على القوام

سقوط الرأس أماما يتطلب أن يكون هناك عمل مقاوم للرأس فى الإتجاه العكسى لكى لايسقط الجسم

للأمام . فيكون التصرف هو دفع الحوض للأمام قليلا . فتختل بذلك قاعدة الاتزان وفى اثناء الحركة

يميل الجسم للاندفاع للأمام

٧- العلاج

أ - يعتمد العلاج أساسا على بث الوعي القومي لدى الأفراد وإزالة السبب الأساسي في حدوث التشوه وهو العادات السيئة وإذا لم يفتن الفرد إلى ذلك فإن الأثر الذي تحدثه التمرينات العلاجية يضيع نتيجة استمرار الفرد في ممارسة العادات السيئة .

٨- نماذج من التمرينات العلاجية

- تمرينات علاجية للعنق والرأس

يجب أن يأخذ هذا الجزء من الجسم العناية اللازمة ، إذ تلعب الرأس ووضعاها في جسم الإنسان دورا كبيرا في اعتدال القامة ومن المعروف أنه من العادات السيئة للأطفال والبنات في مرحلة النمو اتخاذ الأوضاع الخاطئة للرأس ولذلك كان من الأهمية بمكان أن يهتم مدرس التربية الرياضية بالتحرك السليم للرأس سواء بعمل تمرينات خاصة بها أو العناية بها أثناء أداء مختلف الحركات وترجع أهمية تمرينات العنق والرأس في الآتى:-

- زيادة مرونة مفاصل العنق والمنطقة الظهرية العليا

- تقوية عضلات العنق

- إكتساب الوضع الصحيح للرأس

- اكتساب القوام الجيد وخاصة في الجزء العلوى من الظهر (الخمس فقرات الظهرية العليا)

- تنشيط الدورة الدموية للرأس