

الحالة النفسية التي يجب ان يكون عليها الفرد لانه لابد ان يشعر بالثقة بالنفس والسعادة .

- ممارسة الرياضة بشكل مستمر.
- مراعاة سلامة الجهاز العصبي مع زيادة التوافق العصبي العضلي حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح .
- مراعاة تخصيص اوقات كافية لراحة الجسم.

المحاضرة رقم: 08

الانحرافات القوامية

1- تعريف الانحراف القوامي :

- عرفته اللجنة القوامية للمشوهين بالولايات المتحدة الامريكية ب:
" اولئك الذين ينحرفون عن مستوى الخصائص الجسمية بالنسبة لخصائص المرحلة السيئة بصفة عامة الى الحد الذي يحتاجون معه لخدمات لأقصى درجة .
- تعريف ناهد احمد عبد الرحيم :
" هو حالة من عدم التوازن الواضح بين اجهزة الجسم المختلفة تؤدي لبذل طاقة زائدة اثناء الحركة والثبات "
- تعريف كسينجر :
" هم الافراد المصابون بخلل بدني او خفي يحد من طاقتهم للعمل بسبب حالات سلوكية حركية غير مرغوب فيها .

2- اسباب الانحراف القوامي :

1-2- الاسباب الوراثية :

- كالعامل الوراثي التكويني والذي يتم بسبب زواج الاقارب .

- اسباب تتعلق بفترة الولادة كتناول المرأة الحامل العقاقير الطبية وكذا مشاكل اثناء الولادة والحمل المتكرر مع فصر الفترات بين كل حمل .

2-2- الاسباب المكتسبة :

- الاصابات : كاصابة العضلات والعظام والاربطة .
- المرضية : كمرض الكساح وشلل العضلات وامراض العظام.
- العادات القوامية الخاطئة : كاتخاذ اوضاع الجلوس الخاطئة .
- البيئة وطبيعة العمل : كنوع العمل المهني او البيئة التي يعيش فيها الفرد .
- الملابس : كارتداء الملابس الضيقة ..
- التعب : كتعب العضلات الغير متحركة مما يؤدي الى ضعفها .
- التغذية : يؤثر سوء التغذية على عضلات الجسم بالسالب مما يؤدي الى ضعف القوة التي يحتاجها الجسم للوقوف معتدلا .

3-2 الاسباب الخلقية :

كمعوقات النمو والعيوب الخلقية وبعض الاسباب النفسية .

3- تصنيف الانحرافات القوامية :

- الانحرافات التي تحدث في المستوى الامامي (المحور السهمي):

هذه الانحرافات عبارة عن درجة من الدوران حول المحور السهمي وهي :

- ميل الراس للجانب .
- سقوط الراس .
- الانحناء الجانبي (الالتواء الجانبي).
- سقوط الحوض للجانب .
- تقوس الساقين .

- الانحرافات التي تحدث في المستوى الجانبي (المحور العرضي):

ان هذه الانحرافات تتضمن درجات من الدوران لجزء من الجسم حول المحور

العرضي وهي :

- سقوط الراس .
- زيادة تحدب الظهر .
- زيادة تقعر القطن .
- دوران الحوض .
- المد الزائد في الحركة .

- الانحرافات التي تحدث في المستوى الافقي (المحور الراسي):

ان هذه الانحرافات تتضمن دوران جزء من الجسم حول المحور الراسي وهي :

- التقاف الراس .
- استدارة الكتفين .
- دوران القدم للداخل والخارج.

-4- انواع الانحرافات القوامية :

يرى ميخائيل كونت 1998 انه يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الى نوعين هما .

- الانحراف القوامي البسيط :

هو الذي يمكن علاجه عن طريق التمرينات التعويضية محققا الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية والمتقابلة في الجسم ويحدث هذا النوع في حدود العضلات والاربطة فقط .

- الانحراف المركب :

وفيه نحتاج الى التدخل لإصلاح قوام الفرد وفيه تتأثر العظام بالانحراف .
كما يتفق كل من ديفيد بل , روسكو مع صبحي حسائين وعبد السلام راغب انه يمكن تقسيم الانحرافات الى :

- الانحرافات البنائية :

تنتج نتيجة لتعرض العظام الى اجهادات بيوميكانيكية لمدة طويلة مما يؤدي لتغيير شكل العظام ذاتها ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح مثل هذه الانحرافات بالتمارين البدنية ويلزم التدخل الجراحي لتقويم العظام .

- الانحرافات الوظيفية :

هي تصب على اختلا توازن عمل الانسجة الرخوة وهي العضلات والاربطة لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح ويطلق البعض على هذه النوعية بالبسيطة يمكن معالجتها عن طريق التمرينات بالاتزان العضلي .
- باستثناء الانحرافات القوامية الوراثية او الناتجة من المرض فان الانحرافات :
عادة تبدأ بانحرافات وظيفية بسيطة وفي حالة الاهمال ولم تعالج في الوقت المناسب فنتحول الى بنائية متقدمة قد يصعب علاجها وهذا يظهر مدى اهمية اكتشاف الانحرافات القوامية فور ظهورها والعمل على سرعة علاجها .

-7- درجة الانحرافات القوامية :**- انحرافات قوامية من الدرجة الاولى :**

يرى مجدي الحسيني 2004 في هذه الدرجة من الانحرافات القوامية يحدث فيها تباين في القوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة في الاوضاع القوامية ولا يصاحبها أي تغير في العظام ويمكن علاج مثل هذه الانحرافات ذاتيا بمعرفة الفرد سواء لحظيا او بصورة مستمرة او عن طريق التمرينات العلاجية .

انحرافات قوامية من الدرجة الثانية :

يشير ياسر عابدين 2007 ان في هذه الدرجة من الانحرافات القوامية يكون الانقباض العضلي واضحا مما يتسبب في تقصير نسبي بسيط في طول الاربطة مع بداية تغير بسيط في العظام ويحتاج هذا النوع من الانحرافات الى استخدام وسائل العلاج الطبيعي بمعرفة المتخصصين اضافة الى التمرينات العلاجية .

انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة :

ويذكر ديفيد واخرون 1997 ان الدرجة الثالثة من الانحرافات القوامية يصاحبها تغيرا شديدا في العظام بجانب تغير اخر في العضلات والاربطة .
كما يؤكد محمد صبحي عبد الحميد 1998 انه لا يمكن اصلاح القوام في هذه المرحلة الا بالتدخل الجراحي .

قائمة المراجع المعتمدة :

- 1- ناهدة عبد زيد الديلمي : أساليب في التعلم الحركي , دار الكتب العلمية , بيروت .
- 2- ناهدة عبد زيد الديلمي : أساسيات في التعلم الحركي , مكتبة طريق العلم , الدار المنهجية للنشر والتوزيع .
- 3- مروان عبد المجيد ابراهيم : النمو البدني والتعلم الحركي , ط1, الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع, عمان, 2002.
- 4- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. المكتبة الرياضية الشاملة الكلمة الطبية دمشق . 2010.
- 5- مرجع من الانترنت ومواقع الكترونية.
- 6- ناهد احمد عبد الرحمان : التمرينات التاهيلية لتربية القوام , ط1, دار الفكر ناشرون وموزعون , عمان , 2010.

- 7- ايهاب محمد عماد الدين ابراهيم: الانحرافات القوامية الشائعة , ط1, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية , 2013.
- 8- حسين مردان عمر , اياد عبد الرحمان : البيوميكانيك في الحركات الرياضية , ط2, مطبعة شركة المارد, العراق , 2018.
- 9- وديع محمد المرسي: التحليل الحركي -تكنولوجيا وفنيا- كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة, 2017.