



كلية التربية الرياضية  
قسم: علوم الصحة الرياضية  
مادة: تربية القوام  
الفرقة: الثالثة  
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول  
العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
تاريخ الامتحان: ٢ / ٦ / ٢٠١٤ م  
الدرجة: ٧٠ درجة

## اجب عن الاسئلة التالية

(١٤ درجة)

### إجابة السؤال الأول

١- 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

ب- اذكر اهمية دراسة تربية القوام؟

- فالقوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهرًا لائقًا، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذا القوام المشوه تنقصه هذه النواحي .

- الفرد ذا القوام الجيد غالبًا ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكئاب والانتواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً .

- الصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل، وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل .

- القوام ليس هو الذي يظل قائمًا معتدلاً لدقائق - ولكن هو الموجود في كل أوضاع الجسم المختلفة في جميع الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

## إجابة السؤال الثاني

(١٤ درجات)

### أ- اختبارات الانحرافات القوامية

- ١- اختبار القضبان
  - ٢- اختبار بنكرفت
  - ٣- اختبار اللوح الزجاجي
  - ٤- اختبار طبعة القدم
- يقوم الطالب بشرح اثنين منها بالتفصيل

### ب- طرق التقدم بالتمرينات العلاجية

- ١- ان يكون التقدم وفق خطة محددة تتسم بالتدرج
  - ٢- ان يكون من السهل الى الصعب
  - ٣- ان يراعي اتقان التمرين قبل التقدم به
  - ٤- ان يكون التقدم مناسب للمرحلة السنوية وقدرات الممارس
- اساليب التقدم
- ١- تركيب التمرين
  - ٢- تصعيب الوضع الابتدائي
  - ٣- تصغير قاعدة الارتكاز
  - ٤- رفع قاعدة الارتكاز
  - ٥- تغيير توقيت الاداء من بطيء لسريع
  - ٦- استخدام اكثر من اداة

## إجابة السؤال الثالث

(١٤ درجات)

### أ- طرق تحديد القوام

- ١- التحديد الوصفي
- ٢- التحديد التشريحي

### ب- خصائص التمرينات العلاجية

- ١- يراعى السن والجنس وحاجات وقدرات واهتمامات التلاميذ .
- ٢- يرتبط بالخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية للتلميذ .
- ٣- يخطط في ضوء الأغراض والأهداف المنشودة

- ٤- يؤدي إلى أفضل استخدام لكل الموارد المتاحة مثل كفاءة المدرس والتسهيلات والتجهيزات .
- ٥- يكون ممتعا من حيث المجال حتى يكون له قيمة في الحاضر والمستقبل .
- ٦- يوفر العمل في جو أجتماعى ديمقراطى .
- ٧- يوفر الأمان لكل مشترك ويؤدى إلى تحسين حالته الصحية .
- ٨- يخطط بحيث يتدرج بمستوى القدرات وبما لا يضر بالعضو المصاب

### اهداف وشروط التمرينات العلاجية

- ١- تقوية العضلات العاملة على الجزء المصاب والوصول إلى المدى الحركى الكامل فى المفصل .
- ٢- استعادة الحركة والتوافق للعضلات فى المنطقة المصابة حتى يمكن حمايتها تماما وإعادة الشفاء
- ٣- رفع كفاءة وقدرة العضلات إلى مستوى متطلبات الأداء الوظيفية لمنع حدوث تكرار الإصابة
- ٤- التخلص من نواتج الإصابة ومخلفاتها من سوائل ونزيف
- ٥- المحافظة على اللياقة العامة للمصاب عن طريق تمرينات وقائية متدرجة
- ٦- تصريف الورم ومنع الضغوط والالتهابات والالتصاقات .

(١٤ درجات)

### إجابة السؤال الرابع

#### أ- 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

#### ب- قارن بين التمرينات العلاجية والتمرينات التأهيلية؟

وجه المقارنة	التمرينات العلاجية	التمرينات التأهيلية
الهدف	تهدف الى علاج بعض القصور الناتج عن تشوه او اصابة	تهدف الى ارجاع العضو المصاب الى حالته الطبيعية بعد اتمام العلاج الطبي
المدة	تمتد لفترات طويلة تصل الى سنة	تمتد لعدة شهور

المراحل	مراحل حسب الحالة	ثلاث مراحل اساسية
انواعه	حرّة وعلاج مائي ودرجات والعاب حركية	تمرينات حرّة بادوات ادوات وسلبية وايجابية وبغير

(١٤ درجات)

### إجابة السؤال الخامس

١- 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 التشوة

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 العضوى فى إحدى العينين أو الاذنين أو قصر بإحدى الرجلين

٤- التشوهات التعويضية

أ - قد يصحب هذا الانحراف حركة لف فى الرأس أو أثناء جانبي 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 يؤدي هذا اللف والخلل فى التوازن العضلى إلى ضعف فى احدى العينين أو الاذنين وإذا استمر وضع الرأس بهذه الصورة فإنه يحدث ما يعرف بسقوط الرأس أماما مع إنشاء 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 الوعى القومى لدى الأفراد وازالة السبب الأساسى فى حدوث التشوه وهو العادات السيئة وإذا لم يفتن الفرد إلى ذلك فإن الأثر الذى تحدثه التمرينات العلاجية يضيع نتيجة استمرار الفرد فى ممارسة العادات السيئة.

٨- نماذج من التمرينات العلاجية

- تمرينات علاجية للعنق والرأس

يجب أن يأخذ هذا الجزء من الجسم العناية اللازمة ، إذ تلعب الرأس ووضعها فى جسم الإنسان دورا كبيرا فى اعتدال القامة ومن المعروف أنه من العادات السيئة للأطفال والبنات فى 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 فى الآتى:-

- زيادة مرونة مفاصل العنق والمنطقة الظهرية العليا

- تقوية عضلات العنق

- إكتساب الوضع الصحيح للرأس

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

- تنشيط الدورة الدموية للرأس

مع تمنياتي بالتوفيق

د/احمد حلمي سعد