

السنة الجامعية: 2022/2021

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

سنة أولى ماستر السداسي الأول

إمتحان: القوام والتوازن والتحليل الحركي

الأسئلة :

السؤال الأول : 06

- لقد إقتصر بعض العلماء على وصفهم للقوام على المظاهر الخارجية فقط، في حين ربط البعض الآخر بين المظاهر الخارجية للجسم وأجهزته الداخلية على إعتبار أنه وحدة وظيفية متكاملة .
- ما هي مظاهر القوام المعتدل ؟
  - أذكر كيفية المحافظة على سلامة القوام وإعتداله .

السؤال الثاني: 07 ن

- تتكرر في الحياة اليومية بعض الأوضاع الرئيسية التي يجب مراعاتها.
- ما هي هذه الأوضاع وفق شروط القوام السليم ؟
  - أذكر أنواع التوازن .

السؤال الثالث : 07 ن

- إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء، والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب .
- أذكر أنواع التحليل الحركي .
  - ما هو دور التحليل الحركي للوصول الى تحقيق المستوى المطلوب ؟

بالتوقيع

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

سنة أولى ماستر السداسي الأول

الإجابة النموذجية لإمتحان: القوام والتوازن والتحليل الحركي

الجواب على السؤال الأول : مظاهر القوام المعتدل :

- أن يكون هناك إتزان في وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام.
- أن تكون الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تكون الذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهين للفخذين.
- أن يكون الصدر مفتوحا مع حرية في عمليات التنفس.
- تكون زاوية الحوض في وضعها الطبيعي وليس بها أي ميول للأمام أو الخلف (55-60 درجة)
- ثقل الجسم يكون موزع على القدمين بالتساوي ومشط القدم في الوضع أماما والرضفتان للأمام.
- أن تكون جميع عضلات الجسم في وضعها الطبيعي وليس بها أي توتر أو تصلب.
- ومن أهم صفات القوام الجيد تغلب العضلات والعضام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض.

كيفية المحافظة على سلامة القوام وإعتداله:

- مراعاة الصحة الفردية والتغذية المناسبة.
- الإهتمام بالجوانب النفسية والأبتعاد عن السلبية.
- التوازن في التمرينات الرياضية لأجزاء الجسم المختلفة.
- المحافظة على سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم
- تخصيص أوقات راحة كافية.
- إختيار الملابس والأحذية المناسبة.
- تعليم العادات الصحيحة المناسبة لأوضاع القوام المختلفة.
- الإهتمام بالمناطق المهمة للشبهات القوامية وخصها بالتمارين الرياضية.

الجواب على السؤال الثاني: الأوضاع وفق شروط القوام السليم:

أولا الوقوف الصحيح :

- أن تكون القامة منتصبه مع عدم التصلب أو التوتر الزائد في العضلات، بمعنى آخر ألا يكون الجسم متوترا أو متصلبا أثناء الوقوف.
- أن يكون الجسم قائما تماما مقاوما للجاذبية في جميع نقط تأثيرها.
- مراعاة أن خط الثقل يمر رأسيا عبر الجسم حتى يقع تقريبا منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.

- تكون القدمان متباعدتان قليلا مع إتجاه الأصابع للأمام.
- يكون الصدر مرتفعا قليلا والبطن مسطحة والأكتاف تظل مفرودة والرأس للأعلى والذقن والنظر للأمام.
- ثانيا وضع الجلوس الصحيح :** نظرا لكثرة جلوس الفرد فمن الواجب الإهتمام بالجلسة الصحيحة وشروطها كالتالي :
- يجب أن تحمل قاعدة الكرسي كاملة وأن يجلس الفرد على كل طول فخذه.
- أن يكون الظهر مستقيما ملاصقا لظهر الكرسي.
- أن تظل القدمان مستقيمتان على سطح الأرض تماما وأن تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الركبة.
- أن تظل أوضاع الرأس والرقبة والجزع كما هو وارد في وضع الوقوف.
- لا بد من عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب أو بذل مجهود إضافي.

### ثالثا القوام أثناء المشي :

- يجب الإنتباه الى أن حركة المشي يجب أن تكون من الخلف الى الأمام، وأن تقوم الذراعين والرجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتفين، ومفصل الحوض على التوالي.
- تمنع أي حركة أو أرجحة للجانب وتتأرجح الرجل والذراع بسهولة وحرية.
- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الأرض أولا قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الأصابع.

### أنواع التوازن:

- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة كما هو عند إتخاذ وضع الميزان.
- التوازن المتحرك : القدرة على الإحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

### الجواب على السؤال الثالث : أنواع التحليل الحركي :

- التحليل الكينماتيكي :** وتتركز هذه الطريقة على وصف المسارات الحركية والمتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بها على أساس السرعة والتعجيل والزمن والمسافات والإرتفاعات سواء كانت خطية أو زاوية وينقسم إلى قسمين: التحليل الكمي والتحليل الكيفي.
- التحليل الكينماتيكي :** وهي الطريقة التي تهتم بمسببات الحركات وظهورها، وتبحث في الإرتباط السببي بين تأثير القوة والتغير في الحركة.

**دور التحليل الحركي للوصول الى تحقيق المستوى المطلوب :** إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء، والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فإن التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقا في التقويم والتوجيه.