

السنة الجامعية: 2025/2024

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 ن

يعتبر القوام البشري من المواضيع الهامة باعتباره المظهر الذي يدل على الحالة العامة للأشخاص، وهو أحد مؤشرات الحالة الصحية، مما يؤكد على أهمية تشخيص القوام.

- حلل وناقش وفق ذكر : - مفهوم تشخيص القوام، التعريف التشريحي للقوام السليم، الخطوط المعتمدة في الجسم لعملية التشخيص .

السؤال الثاني: 06 ن

- ما هو أثر القوام السليم على الفرد ؟

السؤال الثالث : 08 ن

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية للفرد .

- ما هي العوامل المؤثرة على التوازن ؟

- ما هي مناطق التوازن في الجسم ؟

- أذكر أهمية التوازن في نقاط .

بالتوقيع

تشخيص القوام : كان القوام يقوم ويشخص من خلال وضع الوقوف فقط ولكن لوحظ أن كثيرا من الناس يملكون قواما معتدلا في وضع الوقوف، لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام، لذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن تشخيص وقياس الجسم في الوقوف، الجلوس، الرقود والحركة.

وجسم الانسان عبارة عن أجزاء مترابطة فوق بعضها البعض، فهي كالمكعبات المترابطة في نظام دقيق، فاذا انخرقت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف أو التشوه القوامي.

التعريف التشريحي للقوام السليم : خط الاتزان يقسم الجسم الى نصفين متساويين، وهو الوضع الذي يمر فيه خط اتزان الجسم -خط ثقل الجسم- من الوضع الجانبي بداية من -نوء حلمة الأذن ليمر خلف فقرات الرقبة ثم أمام الفقرات الظهرية ثم أمام التمثفصل العجزى الخرقفي الى مركز مفصل الفخذ ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الارتكاز أمام مفصل الكعب، وللجسم قاعدتين ارتكاز هما الحوض والقدمين .

وهناك أربعة خطوط في الجسم وهي : - خط الأذنين - خط الحوض - خط الركبتين - خط الكعبين

أثر القوام السليم على الفرد : أولا : من الناحية الصحية :

1- اكتساب الفرد الصحة الجيدة لأن أجهزة الجسم الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من

الكفاءة لتواجدها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والأمعاء .

2- تأخر ظهور التعب عند الفرد، حيث أن الوضع السليم لأي أداء يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

ثانيا : من الناحية الجمالية

1- يعتبر القوام السليم انعكاسا لصورة الفرد المتكاملة .

2- يعطي صاحبه الاحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق

بين أعضاء الجسم المختلفة .

ثالثا : من الناحية النفسية

1- يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة الشخصية .

2- يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه .

ومن أجل هذا اهتم علماء وخبراء التربية البدنية والرياضية في الدول المتقدمة بالقوام ووضعو له المناهج والبرامج لوقاية

الفرد والعناية به خاصة في المراحل السنية المختلفة .

الجواب على السؤال الثالث : 08 ن

العوامل المؤثرة على التوازن :

أ- عوامل فيسيولوجية وتتمثل في :

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية .
- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار والعضلات .
- حماية الأعصاب الحسية الموجودة في الأوتار والعضلات .
- سلامة حاسي اللمس والبصر أو التعب الحسي .
- الأفعال المنعكسة .
- التعب البدني وأثره على الحركات الارادية .
- القدمان وسلامتهما .

ب- العوامل الميكانيكية :

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه وانخفاضه عن قاعدة الارتكاز. - كبر وصغر قاعدة الارتكاز .
- نوعية أرضية الملعب .
- كتلة الجسم .
- زاوية سقوط الجسم عند الانتهاء من الحركة الرياضية .
- مقدار المقاومات الخارجية .

ج- العوامل النفسية :

- القدرة على العزل والتركيز والانتباه .
- الادراك المكاني والزمني .
- التعب النفسي . - الدوافع .
- خبرات النجاح والفشل وأثرها على الثقة بالنفس .

مناطق التوازن في الجسم : توجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الرياضي وهي :

- القدمان : القدمان تمثل قاعدة اتزان الجسم، وحدثت أي اصابات فيهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .

- حاسة النظر: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه اذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة، وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدما- ستة أمتار- يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل .

- النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات .

- الأذن الداخلية: تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية، وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته .

أهمية التوازن:

- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الأنشطة الرياضية كالجهاز .
- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .