



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

ثانية ماجستير

الرياضة قبل وبعد الولادة

Sports before and after birth

(Pregnant and mother sport)

اعداد

بسنت محمود السيد عبدالرحيم

مقيمة بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

ضمن متطلبات الحصول علي درجة اعمال السنة بمقرر تربية القوام للعام الجامعي 2019/2020م.

إشراف

أ.م.د/ نسرين نادي عبد الجيد محمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوعات
2	قائمة المحتويات
21 :4	الفصل الأول: القوام <i>Texture</i>
5	مقدمة
11	الجهاز الحوكي في جسم الانسان وعلاقته بالقوام
12	القوام وmekanikية الجسم
12	نظريّة الأوزان القوامي
13	القوام والصحة العامة
14	القوام السليم
14	شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية
14	1. الوقوف الصحيح
14	2. الجلوس الصحيح
14	3. القوام أثناء المشي
15	العامل التي تساعد على سلامه القامة
15	أثر القوام السليم على الفرد
15	1. من الناحية الصحية
15	2. من الناحية الجمالية
15	3. من الناحية النفسية

15	الأنحاف القوامي
16	أسباب الانحافات القوامية
16	1. أسباب وراثية
16	2. أسباب خلقية
16	3. أسباب تكتسب من البيئة
18	أثر انحافات القوام علي الفرد
18	1. اثره علي المفاصل والعضلات والعظم
18	2. اثره علي الأجهزة الحيوية
18	3. اثره علي بعض المهرات المركبة
18	4. اثره علي الحالة النفسية
19	القربية القوامية والقربية الرياضية
19	دور خريج القربية الرياضية في العناية بقام النشء
20	مصطلحات الانحافات القوامية
20	اختبارات القوام
21	مقارنة بين الانحاف القوامي والتشوه القوامي
21	التشوه القوامي
21	درجات التشوه القوامي

الفصل الثاني: الرياضة والمرأة الحامل (الرياضة قبل الولادة)
pregnant woman (prenatal sports)

23	الرياضة والمرأة الحامل
24	فوائد ممرسة الرياضة للمرأة الحامل
24	بعض المعتقدات الخاطئة عن ممرسة الرياضة للمرأة الحامل
24	بعض التمارين للمرأة الحامل
29	محاذير ممرسة الرياضة للمرأة الحامل
36 :30	الفصل الثالث: الرياضة والأم بعد الولادة	
31	الرياضة بعد الولادة
31	مشاكل ما بعد الولادة
31	وقت ممرسة التمارين بعد الولادة
32	بعض التمارين للأم بعد الولادة
36	محاذير ممرسة الرياضة للأم بعد الولادة
40 :37	قائمة العراجع
38	أولاً: العراجع العربية
39	ثانياً: العراجع الأجنبية
40	ثالثاً: موقع شبكة المعلومات الدولية
41	الملخص

الفصل الأول

القُوَّام

Texture

- مقدمة
- الجهاز الحركي في جسم الانسان وعلاقته بالقُوَّام
- القُوَّام وميكانيكية الجسم
- نظرية الاتزان القوامي
- القُوَّام والصحة العامة
- القُوَّام السليم
- شروط القُوَّام السليم في الأوضاع الأساسية
- العامل التي تساعد على سلامه القامة
- أثر القُوَّام السليم على الفرد
- الأنحِواف القوامي
- درجات الانحِواف القوامي
- أسباب الانحِوافات القوامية
- أثر انحِوافات القُوَّام على الفرد
- التربية القوامية والتربية الرياضية
- دور خريج التربية الرياضية في العناية بقوام النشئ
- مصطلحات الانحِوافات القوامية
- اختبارات القُوَّام
- مقارنة بين الانحِواف القوامي والتشوه القوامي
- التشوه القوامي
- درجات التشوه القوامي

مقدمة:

لقد حبا الله الإنسان وكرمه على سائر المخلوقات التي سبقت تواجده عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمده بالإمكانيات لمحافظة علي مظهوه "قوامه" ليكون مظهوه الخرجي الجسي في تناسق وتناسب. (10: 390)

مما جعل القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية الموفهة التي يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرين لقد أسف الإنسان في استخدام وسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والتمتع حتى في أبسط الأمور فكان نتاج أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والانواعات القوامية؛ القوام السليم يعزز القوة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويحضر من معدلات الإجهاد البدني علي العضلات والمفاصل والأربطة، وأهم متطلبات القوام السليم أو الجيد مايلي:

1. أن يولد الفرد خالياً من التشوهات الوراثية أو الخلقية.
2. أن يملك الفرد عيًّا حسياً حركياً جيداً، بحيث يستطيع إراحته موقع أجزاء جسمه إراحتاً صحيحاً سواء بالنسبة للفاغ أو بالنسبة لأجزاء الجسم بعضها إلى البعض الآخر.
3. أن يملك الفرد قوًّا كافياً من النعمة العضلية اللازمة لحفظه على استقامة صحيحة للجسم.
4. أن يتوفر لدى الفرد رغبة ذاتية للحصول على قوام جيد.
5. أن يتوفر لدى الفرد ما يدفعه لممارسة القوام الجيد. (24) (25)

القوام المعتدل:

يتميز الإنسان عن أي نوع آخر من المملكة الحيوانية بقوته على التفكير وكذلك قدرته على اتخاذ وضع الوقف الصحيح والاعتدال في القامة في مختلف أوضاعه سواء في الوقف أو الجلوس أو المشي أو الحوي أو التسلق وكل الأعمال التي يؤديها في حياته اليومية.

وبي ديفيد ميلر Dauid milur (1998) أن القوام المعتدل يتطلب أن يكون كل جزء من أجزاء الجسم في تناسب فيما بينهم وأن يكون هناك قوام بين القوى بأقل مجهود لتعطى الدعم والمساندة لبعضها البعض دون أي إجهاد أو توتر على العضلات والأربطة والمفاصل. (22: 187)

وتشير زينب عبد الحميد وناهد عبد الرحيم (2000) أن القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم خلاله متواصة فوق بعضها البعض في وضع عمودي فالأس والورك والجذع والوحوض والجلان تحمل كل منهما الأخرى بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث القوام المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجزاء الجسم المختلفة. (11: 128)

ويعرفه جون موتاج Jon mortgage (1997) أن القوام الجيد هو وضع أجزاء الجسم المختلفة مع الأجزاء الأخرى بحيث تتعاون كل الأجزاء لدعم وصيانة الجسم ضد الضغوط وحفظ العضلات والمفاصل وأجهزة الجسم المختلفة في وضعها الطبيعي. (23: 26)

ويذكر عباس الو ملي (1991م) نقلًا عن بيروت parrot أن القوام المعتدل هو وجود الجسم في حالة قوzen فيما يساعد على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت (22: 13).

أهمية القوام المعتدل وأثره في الفرد :

يعطى القوام الجيد الإحساس بالجمال ويعطى الفرد مظهراً لائقاً كما يساعد في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذو القوام المشوه تتفصه هذه الفاحي، والفرد ذو القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكتئاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتخلى عن الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع حزء من الملابس كالسباحة مثلا. (93: 7)

الصحة نعمة كوي يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليوج بها نفسه وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل. (59: 2)

وتتفق نجلاء جبر (1999م)، رجاء بلال (1980م) على أن القوام المعتدل يعمل على اكتساب الفرد المظهر الجيد وحفظ الأعضاء والأجهزة الحيوية بالجسم في أحسن وضع للقيام بعملها وتأخير ظهور علامات التعب لأجهزة الجسم كالجهاز العضلي والعصبي والدوري والتنفسى. (22: 8)(28: 8)

ويتفق كل من وائل الغرب (1999م) ورجب عبد العزيز (1992م) أن القوام المعتدل يزيد من ثقة الفرد بنفسه وقوه شخصيته بما يجعله مقبلًا على العمل بحماس فينجزه بأقل مجهود ممكن وعدم تبذيد الطاقة. (18: 20)(40: 9)

ويذكر مجدى الحسيني (1977م) أن القوام الصحيح يحمي الجسم من الضغوط المفاجأة الغير متوقعة وعلى الجانب الآخر فإن القوام ذو النغمة العضلية المنخفضة هو عامل مساعد لحدوث الإصابات بينما القوام الجيد ذو النغمة العضلية الطبيعية تحمي الفرد من الإصابات في حال وجود التشوهات القوامية في أي حزء من أجزاء الجسم سواء في الجزء أو في الأطراف. (14: 15)

ويذكر **أساميـة الخوليـة**، **أسامـة راتـب** (1982م) أن القـوام الجـيد من العـوامل الـهامة المسـاعدة في التربية الحـركـية للـطـفـل عن طـريق تـيسـير أـداء الحـركـات والمـهـلـات المـخـلـفة دون عـوائق قـوامـيه وـفـي نفس الوقت تـسـهم التربية الحـركـية من خـلـل وـامـجـها في تـنـمية القـوـامـ الجـيدـ. (6: 221)

الشروط الواجب توافقها في القوام المعتمد :

ويتحقق كلا من حياة عياد وصفاء الخبوبطي (1991م) وسحور أسعد (1985م) أنه لكي يكون للفرد قامة معتدلة وبحافظ عليها يجب مراعاة ما يلي:

- 1- أن يكون جهاز العظمى سليماً قوياً ولبنته تامة الوضع.
 - 2- أن يكون جهاز العصبى سليماً مع زيادة التوافق العصبى العضلى.
 - 3- أن تقوم الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين والغدد الصماء بوظائفها على خير وجه.
 - 4- تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم.
 - 5- اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصاً أثناء النمو.
 - 6- أن يكون غذائه صالحًا ومحققى على جميع العناصر الضرورية. (18 : 12)(11 : 7)

ويشير محمد زين العابدين (1999م) أن جسم الإنسان يتخد خلال حياته اليومية بعض الأوضاع الرئيسية والأساسية لتحركاته منها الوقوف - الجلوس - المشى وهناك بعض المتطلبات التي يجب توافها فى كل وضع يتخذه الجسم حتى يصبح القوام سليماً خالياً من الانحرافات ويجب فى كل وضع مواعة الشروط الصحيحة حتى يكون الجسم خالياً من التشوهات.

أولاً: وضع الوقف الصحيح

- أن تكون القامة منتصبة مع عدم التوتر الوائد في العضلات.
 - أن يكون خط ثقل الجسم موازاً من الوأس ثم العمود الفقري ثم الحوض حتى يقع تقريباً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
 - أن تكون الوأس مرفوعة معتدلة والذقن مورى للأرض.
 - أن يكون الصدر متقدعاً قليلاً والبطن مسطحة.

- أن يكون الفاعان في وضع طبيعي بجوار الجسم ولا تكون موتخية أو مشودة أكثر من اللازم والأكتاف في وضع حر غير مشود وليس منحرفة للأمام أو الخلف.

- أن يسقط الوزن ويحمل على القدمين بالتسلى واتجاه القدمين للأمام.(22:16)

ثانياً : وضع الجلوس الصحيح

ويتفق كلا من مجدى زكريا (1995م) و نفين إواهيم (1994م) أن الوضع الصحيح للجلوس كالأتي:

- الأوس متوجه للأمام والذقن للداخل وموارى للأرض مع اسقاط الكتفين وانبساطها على ظهر المقعدة في وضع مريح.

- أن يكون الظهر مستقيماً وملاحقاً للكosci.

- يجب أن تحمل قاعدة الكosci على وضع الجسم كاملاً وأن يجلس الفرد على طول فخذه.

- القدمين على الأرض واتجاه المشطين للأمام وأن تكون زاوية الكبتين 590. (32:15) (54:19)

ثالثاً: وضع القوام أثناء المشى

ويتفق كلا من أحمد إواهيم (1999م) و نجلاء جبر (1999م) إلى أن:

- أن تكون القامة أثناء المشى كما في الوقفة المعتدلة في أوضاع الأوس والوقة والجذع.

- مواهاة اتجاه القدمين للأمام وليس لأي جانب.

- يلامس كعب الأمامية سطح الأرض لولا قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية.

- يجب أن يكون العمود الفقري مستقيماً عند النظر إليه من الأمام أو من الخلف أما عند النظر إليه من الجانب فيجب أن تظهر انحاءاته الطبيعية دون زيادة أو نقصان. (1:17) (36:10)

وتشير وفاء غبور (التاريخ هنا) إلى أن العدو صورة من صور النشاط الحركي ويشابه وضع الجسم فيه وضع المشى مع مواهاة ما يلى:

- ميل الجذع بعض الشئ مع تناوب سريع في حركة الكعب والمشط.

- انقباض عضلات الفخذ لتساعد الجسم على التقدم المستمر في الحركة.

- الذاعن حوتان في الحوكه على جانبي الجسم مع ثني مفصل المرفقين لورقة أكثر مما في المشط مع تبادل حوكتيهما أماماً وخلفاً. (21: 19)

وتشير إقبال رسمي (2007) إلى أثر القوام الجيد على حالة الفرد في النقاط الآتية:

- السماح للأجهزة الحيوية الداخلية بتآدية وظائفها بورقة كبيرة من الكفاءة حيث أن اتساع التجويف الصوري يسمح بأن يأخذ القلب والرئتين وضعهما الطبيعي وبذلك تستطيعأخذ أقصى شهيق وتخروج أقصى زفير.

- تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث يستطيع الفرد أن يقوم بأعمال كثيرة مع قليل من الجهد.

- شعور الفرد بثقة بنفسه وقوة شخصيته وعدم الخجل من مظهره.

- يساعد القوام الجيد في مقاومة حدوث التشوهات القوامية.

- للقوام الجيد فوائيا من الناحية البدنية والنفسية والعقلية. (5: 14، 15)

ويوى أحمد الشاذلى (1995م) أن هناك بعض المعايير الهامة في القوام المعتدل:

- أن يعمل القوام بحرية ميكانيكية.

- أن تكون الأجزاء التشريحية للقوام سلية.

- أن تكون أعضاء القوام سلية وتقدي وظائفها على أكمل وجه. (3: 144)

ويذكر أسامة إسماعيل (1999م) أن مقومات القوام الجيد هي:

- القولن Balance حيث يجب أن يزدح ثقل الجسم على القدمين بالتسلو.

- الاعتدال Erection أن يكون الجسم معتدلاً حتى يقاوم الجاذبية الأرضية.

- التناصق Harmony أن يكون هناك تتناسقاً بين أجزاء الجسم وينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبدأ من الأذن مار بمفصل الكتف ثم مفصل الحوض ملما خلف الورك واقعا أمام الكعب الخلجي بحوالى بوصة أو بوصة ونصف.

- السهولة Easiness يجب أن تكون المقاومة معتدلة ومتناهية ومتناسبة وعلى جانب كبير من الاسترخاء عند اللزوم. (28: 5)

الجهاز الحركي في جسم الإنسان وعلاقته بالق末

يتكون جسم الإنسان من أجهزة عديدة كل واحد منها يختص بوظيفة معينة، ولكنها جمِيعاً تعمل في تعاون وتكامل لتساعد الأنسان على إداء رسالته في الحياة، ومن أهم أجهزة جسم الإنسان الجهاز الحركي الذي يتكون أساساً من الهيكل العظمي والعضلات والمفاصل والاعصاب ومن خلف هذا الجهاز أجهزة عديدة أخرى تساعد في إداء عمله مثل الجهاز الديوري والتنفسى وأجهزة الهضم والإخراج، والجهاز الحركي له علاقة مباشرة بالق末 السليم فالقاعدة الأساسية للجهاز الحركي هي الهيكل العظمي الذي يُسند إلى القدمين والجلين ولذلك يجب أن تكون عظامهما قوية حيث إنها مركبة الجسم في الوقف والحركة.

وتتصل عظام الرجلين بالحوض الذي هو عبارة عن مجموعة من العظام تتصل مع بعضها بشكل خاص في أسفل الجزء وتحتاج حلقة وجسمًا قويًا لربط الطرف السفلي بالجزء، والامعاء والاحشاء الداخلية تتوتر عليه، ويقع خلفه العمود الفقري ذلك الجزء العظمي الهام من الهيكل العظمي الذي يمر به الحبل الشوكي؛ ويخرج من الجزء العلوي من العمود الفقري إلا ضلوع التي تتقوس وتتجه إلى الإمام محتوية الصدر وحافظة لما بداخله من أجهزة حيوية هامة مثل القلب والرئتين وهذه الضلوع اثنى عشر زوجاً منها سبعة تتصل بعظام القص بواسطة الغضروف يليها ثلات متصلين بغضروف الزوج السابع أما الزوجين السفليين فإنهما عائدين، وهذا الترتيب يساعد على حركة الحجاب الحاجز كما أنه يسمح بتمدد المعدة في حاله امتلائها بالطعام، ويتصل بعظام القص الصدري الذي يقع في مقدمة الصدر من كلا جانبيه عظمة الترقوة التي على اذ ساع إلا صدر وتعطيه شكله المفروم الممتد، ومن عند نهايتها تتدلى عظام الفراغان بينما تتصل عظمتا اللوح خلف الأضلاع بالترقوة ويفصل الكتف بطريقه تسمح بالحركة وفقاً لحدود طبيعة المفصل. وأخواً تستند الجمجمة في أتوان على أعلى فقرات العمود الفقري . (26)

هذا التكوين البديع والمتعدد سبق الطي للعظام تظهر قمة الخالق سبحانه وتعالى، إذ سقط عظام الجسم بطريقة تحافظ على الحياة وتعطى الفرصة لأن يكون قوام الإنسان منتصراً، والطريقة الوحيدة للاحتفاظ بقوام سليم هو العمل العضلي المترافق الذي تقوم به المجموعات العضلية المترابطة في كل من الجزء والأطراف العليا والسفلى محركة العظام وأجزاء الجسم المختلفة لداء المهام المطلوبة منها.

وحركة الأطراف سواء العليا منها أو إلا سفلية وكذلك الجزء لا تتم إلا بمقدار ميكانيكية المفاصيل التي تلتقي عندها العظام وتتفق صل مع بعضها مكونه الواقع بأفواها المختلفة. وهذه المفاصيل قد تكون واسعة الحركة أو محدودة الحركة أو تتحرك في اتجاه واحد وآخر في عدة اتجاهات. (26)

وأخواً من وجهة نظر الباحثة فإن هذا الجهاز الحركي المكون من عظام وعظام ضلعي وضلاط والذى تربط بين أجزاء المفاصيل، لا يمكن أن يتحرك حركة رادية أو لا رادية إلا إذا قامت الأعصاب بدورها في إرطال إلا شرط الملازمة التي تحدد اتجاه الحركة ومدتها وقوتها ومن هنا تتجه ستجيب لها العظام ضلعي

بالانقباض او الانبساط حتى تتم الحركة المطلوبة، وجمال القوام وسلامته يتأثر الى حد كبير بنمو الجهاز الحركي وتنا سقة كما انه يتوقف على الا صحة العامه للفد؛ واذا حدث نمو لبعض المجموعات العضلية في جسم الاذ سان بطريقه ضخمه فإن هذا يؤدى الى تضخم الجسم وزياذه كتلته وبذلك يصبح بطئ الحركة غير قادر على القيام بالاعمال اليومية بسهولة، على عكس الريا ضى الذى يملس الذ شاطات الريا ضية لمختلفة باعتدال او اوان شاملة الھوى والوثب والقفز فإنه يحتفظ بجسمه سليماً مناً خالياً من الدهون.

وبذلك يمكن استنتاج ان القوام البشري يعتمد على التنظيم والتوكيل السليم للجهاز الحركي ونموه المترافق لما تتميز بكل مرحلة من مراحل النمو الاذ سانى من خصائص، لذا فإن القوام له علاقة بتوكيل وتناسق العظام واتصالها ببعضها وكذلك العضلات والابطه المثبته لها سواء بطريقه مباشرة او غير مباشرة، وبما ان العضلات هي التي تحدد الشكل الخلجي للجسم في النهاية لذا فإنه يصبح طبيعياً وليس امراً شاداً ان اى ضعف يعمر العضلات او بعض المجموعات العضلية منها سواء كان السبب قلة الحركة او سوء استخدامها، سوف يؤدى الى بعض الانحرافات وعدم قرلن الجسم، ولرتاء عضلات البطن سوف ينتج عنه زيادة في التقرير القطني وظهور الكوش، وبما ان العضلات هي الا ساس في تحديد الشكل الخلجي للجسم لذا وجب الاهتمام بها حيث لا يمكن الحصول على جسم متناسق دون العناية بالقوام وسلامته، واستدلة الكثرين على سبيل المثال من العيوب المنتشرة التي ترجع الى ضعف مجموعة عضلات الظهر العليا، وكل عيب من العيوب القوامية الاخرى مثل زيادة تجوف الظهر او زيادة تحديه او الانحناء الجانبي او فلطحة القدمين، كلها انحرافات سببها ضعف مجموعات عضلية معينة بالجسم. ولكن من المهم جداً تحسين هذا الانحرافات اذا ما تم تأهيلها في الوقت المناسب قبل ان تصل الى حالة الانحراف الشديدة الثابتة. واهم اساليب الا صلاح والعلاج تكون بالتمرينات التأهيلية العلاجية المناسبة الخاصة باصلاح انحرافات القوام.

وتد شأ معظم هذه الحالات التي يكون نتاجها الانحراف القوامي عن طريق العادات القوامية السيئة خصوصاً في سن النمو بالسن المدرسي، وحيث ان القوام يتوقف على التوكيل الهيكلي لجسم الانسان وكذلك على تناسق العضلات التي تكسوه لذا كان طبيعياً واسة الجهاز الحركي وعلاقته بالقوام؛ كما ان هناك علاقات اخرى للقوام ببعض جوانب الفرد نوضحها فيما يلى:

أ. القوام وmekanikie الجسم:

يعتبر القوام سواء كان سليماً او معتلاً صورة واضحة لميكانيكية عمل الجسم وهذا يعني الاستخدام المتكامل المترافق لجميع اجزاءه في كل الذ شاطات والاعمال التي يقوم بها الفد اثناء سير الحياة اليومية كما انها تعنى قرلن اجزاء الجسم في جميع حالات الـ سكون والحركة، ونظريه الـ اوان القوامي تؤكد حقيقة هامة هي:

ان النمو الرايد لمجموعة من العضلات دون ان يقابلها ما يوازيها من النمو بنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة لها، فسوف ينتج عن ذلك فقد الاتزان القوامى، ومن ثم يحدث الانحراف القوامى" ؛ اى ان الزيادة فى قوة مجموعة من العضلات سواء كانت كبيرة او صغيرة لا يقابلها ما يوازيها فإن قوام الفرد سوف ينحرف عن الاشكال الطبيعى، لذا يمكن ملاحظة بـ صورة واعية قوانين الحركة خصوصاً ما يتعلق منها بعمل الروافع فى جسم الانسان فسوف نصل بذلك الى تحاشى عدم الاتزان فى نمو المجموعات العضلية الذى يعتبر من اسباب انحراف القوام، وقوية القوام لها اثرها الفعال فى **السنوات الاولى من حياة الفرد، وقد ثبت من الابحاث العلمية:**

- انه كلما امكن العناية بقوام الفرد فى سنوات عمره المبكرة وعلاجه فواحى الضعف التى قد تؤدى عنه، ولم نتعجل وقوفه او مواجهته فى الموعد الطبيعى، كلما اكثت سبب هذا الفرد العادات القوامية الا سليمة، وكلما ثبتت هذه العادات القوامية لديه كلما امكن وقاية القوام من الانحرافات والعلل، وهذه الانحرافات او العلل مهما كانت بـ سببية اذا اهملت فى سن الطفولة فإنها تنتقل الى موجة الراحة وتتضاعف وتردد تعقيداً بمرور السنين.

- البدء فى تطبيق هذه المعاشر القوامية فى اى موجة من مراحل العمر، ما هو الا خطوه للشفاء، واكتساب القوام السليم وتحسين المظهر العام والصحة العامة. (26)

ب. القوام والصحة العامة:

توجد علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر اثره على النحو التالي:

1. الغداء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصاً فى مراحل النمو التى يتشكل فيها قوام الفرد.

2. تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على ان تكون المعدة فى وضعها المناسب، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة ولا تتوه الاشيه ويظهر الكوش.

3. تبين ان حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعي فى حالة القوام السليم ومن ثم لا تتأثر باى اجهزة الجسم الداخلية الحيوية.

4. بعض الامراض والالام وفواحى العجز قد تكون نتيجة لانحراف قوامى. وقد وجد ان اكثرا من (90%) من حالات آلام المنطقة .. م السفلى من الظهر قد تم شفاؤها عقب فتة من التمارين التأهيلية الخاصة بتنمية عضلات هذه المنطقة.

5. بناء العادات القوامية السليمية و خاصة فى السن المبكرة تظل ملائمة للفرد فى سن الراحة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له اثر الايجابى على صحته. (26)

القواعد السلبية:

هو العلاقة السلبية بين اجهزة الجسم المختلفة بحيث يستطيع الفرد بذل اقل جهد في الوضع المختلف للثبات والحركة وباعلى كفاءة .

شروط القوام السليم في الوضعيات الاساسية:

تتكرر في الحياة اليومية بعض الوضعيات الرئيسية التي يجب مراعاتها وهذه الوضعيات هي:

ولاً : الوقوف الصحيح:

- ان تكون القامة مناسبة مع عدم التصلب او التوتر الائد في العضلات وبمعنى اخر الا يكون الجسم متتوتاً او متصلباً اثناء الوقوف.
- ان يكون الجسم قائماً تماماً مقلوباً للجانبية في جميع نقط تأثيرها.
- مراعاة ان خط الثقل يمررا سيا عبر الجسم حتى يقع تقوياً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
- تكون القدمان متبعدين قليلاً مع اتجاه الاصابع لللامام.
- يكون الا صدر متقدعاً قليلاً والبطن مسطحة والاكتف مفرودة تظل الوسائد لاعلى والذقن والنظر لللامام .

ثانياً : وضع الجلوس الصحيح:

نظراً لكثره جلوس الفرد، فمن الواجب الاهتمام بالجلسة الصحيحة وشروطها:

- يجب ان تحمل قاعدة الكرسى كاملاً وان يجلس الفرد على كل طول فخذه.
- ان يكون الظهر مستقيماً ملائقاً لظهر الكرسى.
- ان تظل القدمان مستقيمتان على سطح الأرض تماماً، وان تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الورك.
- ان تظل اوضاع الوسائد والوقيبة والجذع كما هو ورده في وضع الوقوف.
- لابد عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب، او بذل مجهود اضافي.

ثالثاً : القوام اثناء المشي:

- يجب الانتباه الى ان حركة المشي يجب ان تكون من الخلف لللامام، وان تقوم الفاعلين والجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتفين، ومفصل الحوض على التوالي.
- تمنع اي حركة او لرحة للجانب وتترجح الرجل والفاع بسهولة وحرية
- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الأرض ولا قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الاصابع.

العوامل التي تساعده على سلامة القامة:

1. سلامة الاجهزة الرئيسية المرتبطة بالحركة وهي : الجهاز العظمي - الجهاز العضلي - الجهاز العصبي - الجهاز المفصلي وبذلك تتحذ اجزاء الجسم او ضاعها الصحيحة بعضها فوق بعض وتقى النغمة العضلية ويتحسن التوافق العضلي العصبي.
2. سلامة الاجهزة الحيوية الداخلية، والغدد وقيامها بوظائفها بأحسن كفاءة ويتناول.
3. الاهتمام بالغذاء الكامل الذي يحتوى على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم.
4. ضرورة ان يكون الفرد في حالة نفسية سليمة، وان يكون بعيداً عن الهموم التي تنقل كاهله.
5. الاهتمام بالتدريب اليدوي ضم المنظم لجميع اجزاء الجسم، مع مراعاة عدم التركيز على خوف من اجزاء الجسم دون الاخر حتى تتمو العضلات بازان.
6. ممارسة العادات القوامية السيئة واكتساب الفرد عادات قوامية سليمة.

اثر القوام السليم على الفرد:

(أ) من الناحية الصحية:

1. اكتساب الفرد الاصحة الجيدة لأن الاجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بوجه كبيرة من الكفاءة لتواجدها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والامعاء.
2. تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث ان الوضع السليم لا يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

(ب) من الناحية الجمالية:

1. يعتبر القوام السليم انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة.
2. يعطى صاحبه الادسas بالكمال والمظهر اللائق كما يساعد في اداء حركاته بطريقة مدققة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

(ج) من الناحية النفسية:

1. يزيد القوام السليم من شعور الورء بالثقة بالنفس وقوه شخصيته.
2. يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.
3. ومن اجل هذا اهتم علماء وخبراء التربية الرياضية في الدول المتقدمة بالقوام ووضعوا له المناهج والبرامج ل الوقاية والعناء به في المراحل السينية المختلفة.

الانحراف القوامي:

هو تغيير في شكل عضو من اعضاء الجسم كله او جزء منه وانحرافه عن الاشكال الطبيعية المسمى به تشويهاً وبالتالي يبدل الفرد مجهود كبير وبكفاءة اقل. (26)

درجات الانهاف القوامى:

(1) الانهاف من الدرجة الاولى: وفيها يحدث تغير بـ سطح فى النعمة العضلية لمكان الانهاف، ولا يحدث ذلك تغير فى العظام ويمكن معالجة الانهاف القوامية من هذه الدرجة بالتمرينات التأهيلية وباحساس الفود نفسه بالخطأ فيحاول اصلاحه.

(2) الانهاف من الدرجة الثانية: وفيها يكون الانقباض العضلى واضاً وبالنسبة لقيود النعمة العضلية لمكان الانهاف على العضلات المقابلة لها، وايضاً يحدث الانهاف فى الاربطة بجانب العضلات وبالتالي يحدث تغير بوجه خفيف فى العظم المرتبط بمكان الانهاف، والانهاف القوامى من الدرجة الثانية يحتاج إلى خبير العلاج الطبيعي للنيل عليه.

(3) الانهاف من الدرجة الثالثة: وفيها يكون التغيير شديداً ويصل إلى العظام بجانب تغيير العضلات والاربطة ومن الصعب الاصلاح من خلال التمرينات بالعلاج الطبيعي، بل تحتاج هذه الدرجة إلى التدخل الجراحى، وتعطى التمرينات العلاجية لتجنب حدوث انهافات أخرى.

أسباب الانهاف القوامية:

هناك الكثير من الاسباب التي ينبع عنها الانهاف القوامية وهي :

ولاً : اسباب وراثية:

معنى ان هناك بعض الانهاف القوامية تأتى عن طريق الوراثة ولقد ثبت من بعض الدراسات ان بعض تشوهات اصابع القدمين وزيادة تحدب المنطقة الظاهرية العليا يأتى بطريق الوراثة اى نتيجة عدم توافق الجينات للوالدين.

ثانياً : اسباب خلقية:

وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع إلى الوراثة ولكنها تحدث بـ سبب او ضاع خاطئة فى فتوة الحمل والطور الجنيني للطفل مثل :

- وضع خاطئ للجنين في رحم الأم.
- تعاطي الأم لبعض العقاقير، أو التدخين أثناء الحمل.
- اصابة الأم ببعض الامراض التي تؤدي بوجه الحالة بشدة أثناء الحمل.
- سوء تغذية الأم.

ثالثاً : اسباب تكتسب من البيئة:

1. الاصابة : فعندما تصيب عضلة او عضلة اوربطة، يختل الاوكان العضلى للجسم، ويضطر لاتخاذ اوضاع خاطئة لتخفيض العبء الملقى على العضو المصابة.

2. المرض: الامراض التي تصيب العظام او العضلات او المفاصل تؤثر الى حد كبير في حالة القوام وهذه الامراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - اصابات الغدد.
3. العادات الخاطئة: في كثير من حالات الانحراف القوامي يذ شأ العيب تدريجياً عن طريق اتخاذ التلميذ ضعماً خاطئاً في جسده او وقوفه او اثناء المشي، وغالباً هذه الاو ضاع تكون غير سليمة. ونتيجة لاستهوار ممرسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويقترب على ذلك ان تقوى بعض العضلات وتقصر في حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف، وهنا يحدث الخلل في الاركان العضلي الذي يسبب الانحراف القوامي؛ ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة معينة باستهوار وعادة الانحناء اكثر من اللازم عند المذاكرة.
4. المهنة: قد تكون المهنة التي يزاولها الشخص سبباً في انحراف قوامى يصيبه مثل ذلك مهنة الساعاتى وبائع العرقسوس والحلق، وينتتج عن ممرسة هذه المهنة ان تقوى مجموعات عضلية على حد سبب مجموعات اخرى. ولذلك يجب ان تتعطى لمثل هؤلاء الافاد تمارينات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حده وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.
5. الملابس: تعيق الملابس الا ضيقه بعض اجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب. فمثلاً الخمام الضيق يعيق حركة الحجاب الحاجز، ويؤدي إلى عدم انتظام التنفس والحزاء الضيق او ذو الكعب العالى خصوصاً عند السيدات يؤدى إلى حدوث زيادة التقرير القطنى.
6. سوء التغذية: عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها، كما ان الافاظ فيها يؤدى إلى السمنة المفطرة، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبة الانحرافات.
7. الحالة النفسية: احياناً ما تكون الحالة النفسية للفرد سبباً من اسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المذشوح الاسعى تملأه الثقة بالنفس ومن ثم يُستقبل الحياة بالضرار افعاً الىأس، منتصب اقامة، وعلى العكس من ذلك يلاحظ ان الا شخص المهموم عادة ما يُستقبل الحياة باليأس والانكماس والانحناء امام كل مشكلة.
8. الحواس: قد تكون الحواس سبباً في حدوث انحراف قوامي مثل ضعف السمع الذي يجعل الفرد يعتاد ميل الىأس لاحي الجانبيين باستهوار للتمكن من السمع، وكذلك ضعف احد العينين.
9. مزاولة بعض الالعاب الرياضية: قد تؤثر ممرسة بعض الالعاب الرياضية في حدوث انحرافات قواميّة اذا لم ينتبه الفرد الى ممارسة تمارينات رياضية تعييضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة في النشاط الممارس، مثل لاعب التنس الذي يلعب بيد واحدة باستهوار ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح.

اثر انحovات القوام على الفرد:

أولاً: اثره على المفاصل والعضلات والظامان:

وجود الانحovات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الانحovات سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية، حيث ثبت في بعض الدراسات التي استخدمت فيها ا شعاع (X) حدوث تغيرات عظيمة وغ ضرورية م صاحبة لانحov فأ صابه الفرد بالانحناء الجانبي يعرض غضروف العمود الفقري لحدث ضغط على احد جانبيه يفوق الضغط الواقع على الجانب الآخر، وكذلك يحدث خلل في النعمة العضلية على جانبي الجزء فإذا كان الانحov لجهة اليمين فإن ذلك يؤدي إلى قوة ع ضلات الجانب اليمين عن ع ضلات الجانب الايسر وهذا يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي وحركي في الجسم عامة وفي منطقة وجود الانحov خاصة. (26)

ثانياً: اثره على الاجهزة الحيوية:

ان الا صابة بالانحovات القوامية تؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم فمثلاً زيادة تجوف القطن يصاحبها قصر وقوه في عضلات القطن وضعف واطالة في عضلات البطن مما يسمح للاحشاء الداخلية بالتحرك من اماكنها فيت سبب ذلك في حدوث ا ضطربات عديدة في الاجهزة الحيوية الموجودة بهذه المنطقة وتقلل من كفاءتها في العمل، ويشير كربوفتش (Karpovich) إلى ان الانحov القوامى يؤدي إلى تناقص سعة الرئتين وضعف الدورة الدموية وحدث اضطرابات معوية. (26)

ثالثاً: اثره على بعض المهرات الحركية:

الانحovات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية اداء المهرات الحركية المختلفة وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهرة نفسها، ذلك لأن الاداء الياضي يعبر تعبواً ديناميكياً عن خصائص الجسم البشري فإذا حدث تغير في هذه الخصائص فإنه وبالتالي يؤثر على ديناميكية الحركة، وهناك امثلة كثيرة على ذلك ذكر منها على سبيل المثال انحov فلطة القدمين الذي يؤثر على مهرة العدو، فالعداء يفقد التوزيع السليم لنقل جسمه على القدمين وكذلك تتأثر قرته على امتصاص الصدمات في كل خطوة ومثل هذا العداء كان يمكن ان يكون افضل مهرة لو كان يتمتع بقدمين سليمتين. (26)

رابعاً: اثره على الحالة النفسية:

ان الصحة النفسية هي قوة الفرد على التوافق مع نفسه ومجتمعه، ولا يتأتي هذا التوافق الا اذا كان الفرد متكاملاً من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية؛ ويأتي الجانب الجسمي في المقدمة لأن اي خلل به يؤثر على النواحي الأخرى، فعند وجود اي انحov قوامي للفرد فإنه يقع في مواجهة الصعوبات وتسقط عليه عوامل الاحباط ويبدو دائماً ضعيفاً الا شخصية ويسير بطريقة متزايدة مما يتسبب في حدوث بعض الانحovات مثل سقوط الرأس اماماً وزيادة التحدب الظاهري. (26)

التربية القومية والتربية الرياضية

يعتبر القوام السليم احد اهم مكونات الصحة، ولذلك تهتم المؤسسات التربوية في الدول الناهضة بنشر الرياضة بين التلاميذ واتاحة الفرصة لهم لممارستها وفقاً لاسس علمية، لأن الهدف الاساسي من ممارسة الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة والمحافظة على القوام السليم لدى الافاد، ومن الامور التي يمكن ان يكون للاطفال الدور المرموق في جميع عمليات الاهتمام بالقوام واكوابهم تربية قومية تستمر معهم في غدهم ، فهم عدة المستقبل وامل الامة في حاضرها السعيد ومستقبلها المشرق؛ وفي سبيل ذلك يجب الا يغيب عن المبىء الرياضي هذه الامور:

- يتعرض الجهاز العظمي للطفل لغيرات مسيرة خلال مراحل نموه ، ولذلك يجب الحرص عند التعامل مع اجسام الاطفال والابتعاد عن كل ما يضر بهم ، وتشجيع كل ما يقويها حتى يصبحوا اقوياء مالكين قواماً معتدلاً سليماً خالياً من الانحرافات.
- الاهتمام بان يكتسب الطفل عادات قومية سلية خلال هذه الفترة مثل عادات عدم حمل الحقيبة في يد واحدة والجلوس الى المكتب جلسة صحيحة وعدم لبس احذية ضيقة.
- العناية بالغذاء المتكامل للطفل وخاصة تلك التي يتاثر نموه بعد حصوله عليها.
- اتاحة الفرصة للاطفال لممارسة نشاطات رياضية مناسبة تساعد على تنشيط اجهزتهم الحيوية، وتنمية عضلاتهم ، وخاصة تلك الناسبة للعمود الفقري.
- الاهتمام واتاحة الطفل بعد اداء المجهود ، وعدم تركه لممارسة النشاط لمدة طويلة دون الالتفاف الى مقدار ما اصابه من اجهاد وتعب.
- ويمكن اجمال ذلك في ان يوضع المبىء الرياضي ولوبياء الامور في حد سباقهم ان اهم ما يحتاج اليه الفرد في مراحل النمو هو (الطعام الكامل - النوم المريح - الهواء النقي - اشعة الـ شمس المشرقة - البيئة السعيدة - اتاحة الفرصة لممارسة الرياضة - اكتساب العادات الـ صحية السلية).

دور خريج التربية الرياضية في العناية بقوام النشء

1. بث الوعي القوامي في النشء من خلال دفعه للتربية الرياضية وفيها يعودهم على الوقفة والمشية والجلسة السليمة.
2. تشجيع النشء على مزاولة الانشطة الرياضية المختلفة.
3. العمل على اكتشاف الانحرافات القوامية وسواعده ابلاغ ادارة المدرسة ولوبياء الامور لتأهيلها وتقاديمها.
4. تكوين مجموعات موحدة من المنحرفين قوامياً وتخصيص اوفات لتأهيلهم وواسطة خبير مختص.

واستناداً على ذلك توّضح الباحثة من خلال وجهة نظرها من خلال اعتمادها على المراجع العلمية المختلفة أنّ تقع المسوّلية الكوّي في حفظ قوام الذّي على خريجي وخريجات التربية الريا ضية للاسباب التالية:

- لأنّه تعلم الكثير عن الـ شكل الطبيعي الـ سليم لـ جسم الإنـسان وكذلك الانـحـوـافـات التي تحدث له وكيفية تأهيلها والوقاية منها، وبالتالي فهو مسؤول عن اكتشاف هذه الانـحـوـافـات.
- كما أنه يلاحظ الذّي اثنـاء دروس التربية الريا ضية والتـدـريـبـ وهو موـتـدـى الملـابـس الـريا ضـية وبالتالي يستطيع رؤية الانـحـوـافـ بـسـوـعـهـ والتـعـوـفـ عليهـ منـ خـلـالـ حـوـكـتـهـ اـثـنـاءـ الـدـرـسـ وـالـتـدـريـبـ.
- إن خريج التربية الـريا ضـية يـتـعـوـفـ علىـ التـلـامـيـذـ وـالـلـاعـبـيـنـ وـيـكـتـشـفـ مـنـهـمـ نـوـىـ الـاحـتـيـاجـاتـ الـنـفـسـيـةـ الـخـاصـةـ كـالـانـطـوـاءـ وـالـخـجلـ وـالـلـاتـبـاـكـ، وـمـنـ هـنـاـ يـسـتـطـعـ بـمـعـاـونـةـ الـأـخـ صـائـىـ عـلـاجـ كـلـ هـذـهـ الـحـالـاتـ قـبـلـ انـ تـؤـدـىـ إـلـىـ الـانـحـوـافـ الـقـوـامـيـ.
- إن التربية الـريا ضـية منهـ مـحـبـةـ إـلـىـ نـفـسـ كـلـ نـاـ شـئـ وـكـلـ فـدـ ، وبالتالي يـسـتـطـعـ مـدـرـسـ التربية الـريا ضـيةـ انـ يـعـالـجـ إـلـىـ انـحـوـافـ بـطـرـيـقـةـ نـاجـحةـ.
- يـصـبـحـ مـثـلاـ اـعـلـىـ لـلـتـلـامـيـذـ وـلـلـاعـبـيـهـ وـبـالـتـالـىـ يـسـتـطـعـ تـوـجـيـهـهـمـ وـنـشـرـ الـوعـىـ الـقـوـامـيـ بـيـنـهـمـ.

مصطلحات الانـحـوـافـاتـ الـقـوـامـيـةـ

هـنـاكـ انـحـوـافـاتـ قـوـامـيـةـ كـثـوـرـةـ وـسـنـقـصـرـ عـلـىـ بـعـضـ انـحـوـافـاتـ الـظـاـهـوـرـ وـمـنـهـاـ عـلـىـ سـبـيلـ المـثـالـ:

The Term Is In English	المصطلح باللغة العربية	م
Dropped head	سقوط الرأس أماماً	1
Round shoulder	استدرار الكتفين	2
Kyphosis	زيادة الحدب الظهري	3
Lordosis	زيادة التعرّق القطني	4
Scoliosis	الانحناء الجانبي للعمود الفقري	5
Nock knees	اصطكاك الكعبتين	6
Flat foot	تقطيع القدمين	7
Obesity	السمنة	8
Slimness	النحافة	9

اختبارات القوام

1. اختبار رتر
2. اختبار بانـكـوـافتـ (مـؤـانـ الـبـنـاـ)
3. اختبار القـضـبـانـ (كـيـوـتـونـ وـجـيـنـيـ)

4. اختبار ووبروف (الخيوط)

5. اختبار لوحة المرباعات

6. قياس انحصار وراكيلس

7. اختبار زاوية طبع القدم

مقلنة بين الانحصار القوامي والتشووه القوامي

التشووه القوامي	الانحصار القوامي
Posture deformity	Posture deviation
هو التغير في أبعاد الجسم وحجمه والتغير في شكل الجسم غالباً، وهو عبارة عن تغير في الشكل إلى الأسوأ من حالة الانحصار القوامي.	هو تغيير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً، وهذا التغير قد يكون مورثاً أو مكتسباً.

التشووه القوامي :

تناول العلماء القوام الجيد بالدراسة والتحليل ووضعوا له مفاهيم كثيرة ومحددة ومعينة ولم يغفلوا القوام الودي أيضاً، والتشووه القوامي هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحراف بسيطاً في حدود العضلات والأربطة - يمكن تداركه بالعلاج عن طريق التمارين التوعوية التي يصفها الأطباء والتي يشبه عدد كبير منها حركات الصلاة، حيث أنه تغير في شكل عضو من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي وحدث زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري والتي ينتج عنها عدم قدرة العضو على أداء وظيفته بكفاءة أو هو حدوث خطأ في العلاقة بين أجزاء الجسم المختلفة مما يسبب الضغط والشد على أبنية الجسم وتمثل برجاته فيما يلي:

الدرجة الأولى : فيها تضعف النغمة العضلية ومكان للفد الإصلاح بنفسه باستخدام التمارين العلاجية

الدرجة الثانية : قد تتغير الأنسجة الودية والعضلات والأربطة وتحتاج لخبير العلاج الطبيعي

الدرجة الثالثة : فيها تتعذر العضلات والأربطة والظامان ومن الصعب إصلاح الانحراف وتعطى التمارين لتجنب حدوث انحرافات أخرى لتضييق الانحرافات القوامية من حيث المسقى.

الفصل الثاني

الرياضة والمرأة الحامل

Sports and pregnant woman

الرياضة قبل الولادة

Prenatal sports

- الرياضة والمرأة الحامل
- فوائد ممرضة الرياضة للمرأة الحامل
- بعض المعتقدات الخاطئة عن ممرضة الرياضة للمرأة الحامل
- بعض التمارين للمرأة الحامل
- محاذير ممرضة الرياضة للمرأة الحامل

الرياضة والمرأة الحامل:

تعتبر فترة الحمل من أكثر الفترات التي تتعرض فيها المرأة إلى العديد من الانحرافات الهرمونية بسبب قلة الوعي والأدراك حيث أن من أسباب الانحرافات الهرمونية إلا سباب الخلقية التي لا ترجع إلى الوراثة ولكنها تحدث بسبب اضطراب خاطئ في فترة الحمل والتطور الجنيني داخل الرحم وآخر سباب العادات الخاطئة في المرض والجلوس وغيرها للألم مما ينتج عنه العديد من الانحرافات الهرمونية للطفل وعدد لا يحصي من الانحرافات الهرمونية للألم.

تشكل الأشهر الأخيرة من الحمل ضغطاً نفسياً وخوفاً لدى الحامل من آلم الولادة، وخصوصاً إذا كانت تجربتها الأولى في الحمل، لذلك لا بد أن تحضر نفسها للولادة بالاعتماد على بعض النصائح التي تسهلها عليها خاصة إذا كانت ولادة طبيعية، مثل الابتعاد عن التوتر وممارسة بعض التمارين الرياضية. في هذا المقال تقدم لك "سوبر ماما" بعض التمارين لتسهيل الولادة الطبيعية، فاحرص على ممارستها لمساعدتك على لتخاء عضلات الوضوئ وتيسير الولادة وتخفيف الألم. (27)

تشكل الأشهر الأخيرة من الحمل ضغطاً نفسياً وخوفاً لدى الحامل من آلم الولادة، وخصوصاً إذا كانت تجربتها الأولى في الحمل، لذلك لا بد أن تحضر نفسها للولادة بالاعتماد على بعض النصائح التي تسهلها عليها خاصة إذا كانت ولادة طبيعية، مثل الابتعاد عن التوتر وممارسة بعض التمارين الرياضية.

تمارين لتسهيل الولادة الطبيعية رياضة المشي ممارسة المشي يومياً خلال الحمل تساعد على أن يأخذ جنينك وضعيه الطبيعي في الوضوئ، مما يسهل في توسيع الولادة، وبالتالي تسهيل عملية الولادة الطبيعية. ويساعد المرض على لتخاء عضلات الوضوئ، لذا لا تهمل رياضة المشي خصوصاً في الشهر التاسع من الحمل، حتى يثبت رأس الجنين داخل الوضوئ، ولكن في حال شعورك بثقل في الحركة أو عدم القناعة على المشي يمكنك الالتفاف بذاته فقط بشكل يومي مثل بسيط مثل تموين الصعود والتزول يمكن أن تمارسه تمارين الصعود والتزول على السلم، فذلك التموين يساعد أيضاً على نزول رأس الجنين وثبتتها في عنق الولادة، فإذا كنت مجده وغيرة قاوة على التموين يمكنك الاستعانة بكمبيوتر بيديك ثم الهبوط وأخذ وضعية جلسة القرفصاء لدقائق بسيطة بحسب قدرتك على التحمل، وبعد ذلك اصعد إلى الأعلى وكوري ذلك عدة مرات، ويمكن أن تمارس هذا التموين في الشهرين الثامن والتاسع يومياً وأيضاً تمارين حبس النفس دربي نفسك على تموين نفس لمدة عشر ثوان يومياً، حتى تستطعي زيادة المدة عندما يحين موعد ولادتك، إذ إن هذا التموين يساعد على فتح عنق الولادة، ويمكنك ممارسته أيضاً في أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة. (27)

وظهر حديثاً تموين كوة الولادة وتُستخدم فيه ما يعرف بـ "كوة الولادة" وتباع بال محلات المتخصصة في الأدوات الرياضية، وتعمل هذه الكوة على تليين عضلات الرحم ونزول رأس الجنين إلى أسفل الحوض تمهيداً للولادة، وتساعد كذلك على تخفيف آلام أسفل الظهر وتسهيل الولادة الطبيعية، تموين اليوجا يجمع هذا التموين بين تنظيم التنفس وحركة الجسم ومنطقة الحوض، قفي على الأرض على ركبتيك ويديك واجعلي رأسك متقدماً مع الرقبة والعمود الفقري، ثم اثني ظهوك لأعلى مع ضم البطن والودفين (الإليتين)، واقركي رأسك يسقط لآخر مادة، ثم اجعلي ظهوك في وضع الاسترخاء بالتريخ، ورفعي رأسك أيضاً تدريجياً إلى وضعه الأصلي. (27)

فوائد مملسة الرياضة للمرأة الحامل:

يؤكد الأطباء على المرأة الحامل مملسة الرياضة وذلك لأن لها فوائد عديدة، وهي: تقوية عضلة الحوض . تسبب اتساع في قناة الرحم. تنشط الدورة الدموية . تساعد الحامل على تحمل آلام الولادة عن طريق تقوية عضلات منطقتي البطن والفخذ. تشعر الأم بزدياد آلام الظهر حينما يزداد حجم الجنين داخل الرحم ولكن مع مملسة الرياضة تختفي هذه الآلام تدريجياً.

بعض المعتقدات الخاطئة عن مملسة الرياضة للمرأة الحامل:

الخطأ: الحركة في الشهر الأخير من الحمل تعود بالضرر على الجنين.

الصحيح: ينصح الأطباء بمملسة الأم الحامل للرياضة خاصة في شهورها التاسع وبعض السيدات تقضي رياضة المشي. (28)

بعض التمارين للمرأة الحامل:

التمرين	طريقة الأداء	الهدف	الزمن	ملاحظات
المشي	رفعي القدم اليمنى واتبعيها باليسرى.	فتح عنق الرحم لتسهيل الولادة الطبيعية	علي حسب شهر الحمل وقوية الأم حيث تتلوح من 15 دقيقة إلى ساعتين	=

رأقي شكل بطناً أثاء التموين	=	تسهيل الولادة الطبيعية (التقليل من ضيق التنفس في أثناء الولادة) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	استلقي بظهرك على الأرض والأفضل فوق وسادة كبيرة أو تكون الأرضية مكسوة بالسجاد، خذ نفس عميق ثم أخرجي زفير	تمارين التنفس الوضع الأول	تمارين التنفس الوضع الأول
=	=	تسهيل الولادة الطبيعية (التخفيف من آلام المحاض) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	تنفس بسوعة وكأنك تجري، تدري على هذا التموين لأنك ستستخدميه خلال الولادة.	تمارين التنفس الوضع الثاني	تمارين التنفس الوضع الثاني
=	النصف الثاني من الشهر التاسع يومياً	تسهيل الولادة الطبيعية بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	امسكي بحافة السرير أو ظهر الكوسي، واجلس في وضع القفصاء ثم اصعدي كرسي هذه الحركة عدة مرات.	الصعود والهبوط	الصعود والهبوط
=	النصف الثاني من الشهر التاسع يومياً	تسهيل الولادة الطبيعية بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	امسكي بحافة السرير أو ظهر الكوسي، واجلس في وضع القفصاء ثم اصعدي كرسي هذه الحركة عدة مرات.	تمارين القفصاء	تمارين القفصاء

=	طوال فترة الحمل وحتى الولادة مع تکوار التمرين من 3 إلى 4 موات	تحفييف ضغط الرحم على العمود الفقري	قفي في خط مستقيم ثم اثنى ظهوك للأمام وضمي بطنك ورديك واحنى رأسك إلى الخلف.	الوقوف	النفع من المساعدة
=	يومياً عشر ثواني	شد العضلات حول المهبل والشرج	استلقي على ظهوك واثني ركبتيك، اسندي رأسك وكتفيك على وسائد	الاستلقاء	النفع من المساعدة
=	موتين يومياً	تسهيل الولادة الطبيعية (القليل من ضيق التنفس في أثناء الولادة) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	اسندي ظهوك على حائط مع تثبيك الساعدين عكسياً أمام الصدر تنفسياً ببطء	السند مع التنفس	النفع من المساعدة

<p>=</p> <p>مرة يومياً</p>	<p>يجمع هذا التمرين بين تنظيم التنفس وحوكمة الجسم ومنطقة الحوض</p>	<p>قفي على الأرض على ركبتيك ويديك واجعلي رأسك مستقيماً مع الرقبة والعمود الفقري، ثم اثني ظهوك لأعلى مع ضم البطن والودفين (الإليتين)، واقوي رأسك يسقط آخر مداه، ثم اجعلني ظهورك في وضع الاسترخاء بالتثريج، ولرفعي رأسك أيضاً تربيجياً إلى وضعه الأصلي</p>	<p>اليوجا</p>	<p>تمرين التدريج</p>	
<p>وتشتمل فيه ما يعوف به "كرة الولادة" وتتابع بالمحلات المختصة في الأدوات الرياضية</p>	<p>مرة يومياً</p>	<p>تحفيض آلام أسفل الظهر وتسهيل الولادة الطبيعية</p>	<p>وتعمل هذه الكوة على تلين عضلات الرحم ونزول رأس الجنين إلى أسفل الحوض تمهيداً لولادة</p>	<p>كرة الولادة</p>	<p>تمرين التدريج</p>

<p>يمكنك ممارسته أيضاً في أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة</p>	<p>عشر ثوانٍ يومياً زيادة المدة عندما يحين موعد الولادة</p>	<p>يساعد على فتح الرحم</p>	<p>حبس النفس</p>	<p>حبس النفس</p>
<p>فإذا كنتِ مجهدة وغير قادرة على التمرين يمكنك الاستعانة بكوسى وامساكه بي ديكِ ثم الهبوط وأخذ وضعية جلسة القفصاء لدقائق بسطة بحس ب قدرتك على التحمل، وبعد ذلك اصعدى إلى الأعلى</p>	<p>الشهرين الثامن والحادي عشر يومياً</p>	<p>يساعد تزول رأس الجنين وثبوتها في عنق الرحم ما يسهل عملية الولادة</p>	<p>الصعود والتزول على السلم</p>	<p>تمرين السلم</p>

<p>لا تهملي رياضة المشي خصوصاً في الشهر التاسع من الحمل، حتى يثبت رأس الجنين داخل الحوض، ولكن في حال شعورك بشقق في الحركة أو عدم القوة على المشي يمكنك الاكتفاء بنصف ساعة فقط بشكل يومي</p>	<p>حسب قوة الحامل في المشي لمدة معينة ولكن يفضل هذا يومياً من 15 دقيقة إلى ساعتين</p>	<p>تساعد على أن يأخذ جنينك وضعه ال الطبيعي في الحوض، ما يسهم في توسيع الرحم، وبالتالي تسهيل عملية الولادة الطبيعية، ويساعد المشي كذلك على رتخاء عضلات الحوض</p>	<p>المشي</p>	<p>رياضة المشي</p>	<p>الثانية الثالثة الرابعة</p>
---	---	---	--------------	--------------------	--

محاذير ملزمة الرياضة للعوأة الحامل:

محاذير تملين لـ سهيل الولادة الطبيعية اللواتي تعانين من الأنيميا وأمراض الغدة الدرقية وـ صوع. اللواتي تعانين من أمراض القلب وانتفاخ الرئة وأمراض المعدية مثل التهاب الكبد الوبائي. اللواتي تعانين من لرتفاع ضغط الدمـ الشويانيـ والتليفـ الـوحـميـ والمـشـيمـةـ المـفـواـحةـ. من سبق لهـنـ الإـجـهـاـضـ أوـ الإـجـهـاـضـ المـتـكـرـ. الـحـمـلـ بـقـوـمـ. ضـعـفـ نـمـوـ جـنـينـ الـوـيـاـ ضـيـةـ لـاـ تحـبـسـيـ نـفـسـكـ، وـنـظـمـيـ عـلـمـيـةـ التـنـفـسـ وـيـكـوـنـ تـحـتـ أـشـرـافـ الطـبـيـبـ لـتـجـنـبـ أـيـ ضـرـرـ. (28)

الفصل الثالث

الرياضة والأم بعد الولادة

Sports and mother after birth

- الرياضة بعد الولادة
- مشاكل ما بعد الولادة
- وقت ملمسة التمرين بعد الولادة
- بعض التمرين للألم بعد الولادة
- محاذير ملمسة الرياضة للألم بعد الولادة

الرياضة بعد الولادة:

تعد مملسة التمرينات الرياضية من الأمور الهامة للمرأة بعد الولادة؛ فهي تحسن الحالة الفراحية عن طريق زيادة مسوى الأندروفين وغلوه من المواد الكيميائية في الدماغ والتي تعد مسؤولة عن زيادة الشعور بالصحة الجيدة، إضافة إلى أنها تعيد الوزن الذي كانت عليه المرأة قبل عملية الحمل والولادة، وتقي من الأوجاع والآلام عن طريق زيادة النشاط والطاقة، وتحسن القوة الجسدية؛ الأمر الذي يعين الأم على رعاية مولودها الجديد والاهتمام به. سنعرض في هذا المقال عدة تمارين من الممكن ممارستها بعد الولادة، مع الإشارة قبلها إلى المواعيد المناسبة لأدائها. (29)

مشاكل ما بعد الولادة:

تواجه العديد من النساء بعد تسعه أشهر من الحمل ظهور بعض الكيلوغرامات الإضافية وهذا أمر مفهوم؛ لأن الطفل الذي كان ينمو في الرحم يدّتاج للطعام الجيد. علاوة على ذلك، حتى بعد الولادة يجب أن لا توقف الأم عن تناول الطعام بشكل جيد؛ لتكون قادرة على إرضاع المولود الجديد وإعطائه الكمية الضرورية من المواد المغذية والفيتامينات، ولذلك ممكّن على الأم اتباع نظام غذائي صلّم غير مقبول في الأشهر الأولى من الوضاعة الطبيعية، وعند ذلك فإنه سيبقى خيار واحد لدى الأم من أجل التخلص من الوزن الراهن، وهو التمارين الرياضية . (29)

وقت مملسة تمارين بعد الولادة:

- بإمكان مملسة بعض التمارين بدءاً من الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، سواء كانت الولادة طبيعية أو قيصرية، مثل: تمارين قاع الحوض، وتمرين الورقة وأعلى الظهر، مع التوسيع إلى إمكانية الشعور بشد في الورك وليس ألم أثناء أداء التمارين.
- لا يمكن مملسة رياضة السباحة إلا بعد مرور أسبوع على حيض ما بعد الولادة، وفي حال وجود أي قطب أو غرز أو عملية قيصرية فلا يجب تأديتها قبل إخراجها كشف ما بعد الولادة في الأسبوع السادس، ثم استشارة الطبيب عن رأيه.
- لا يجب مملسة تمارين وضعية اليدين والركبتين في الأستة أسابيع الأولى؛ تجنّباً لحدوث جلطة من الهواء في المكان الذي كانت فيه المشيمة.
- لا يجب الانضمام إلى أحد صفوف التمارين الجماعية إلا بعد مرور ستة أسابيع، إلا إذا كان المدرب أخصائي في مجال التمارين لمرحلة ما بعد الولادة، أو إذا نصح المدرب بالانضمام قبل انتهاء المدة المذكورة. (29)

بعض التمارين للألم بعد الولادة:

أكبر مشكلة تواجه المرأة بعد الولادة هو شكل الجسم، وخاصة منطقة البطن، فقد تراكمت فيه الدهون وأصبح منتقلاً بعض الشيء، ولذلك سنحلول التركيز على هذا الجزء من الجسم لإعادته إلى وضعه السابق، فعلى الأم ممارسة التمارين التالية :

ملاحظات	الوقت	الهدف	طريقة الأداء	التمرين	م
=	مرة أسبوعياً	أن السباحة تشد عضلات الجسم بشكل عام وتعزز الدهون بشكل رائع	أفضل أساليب السباحة لشد البطن هو السباحة على الظهر والسباحة الحرة، فهذا الأسلوبان يكون توكيز الجهد بهما على عضلات البطن أكثر من الأساليب الأخرى	سباحة	سباحة
=	مرة يومياً	شد عضلات البطن	الجلوس على كرة التمارين الرياضية مع وضع القدمين على الأرض، ويفضل أن يكون سطح التدريب من السجاد تجنباً لازلاق الكوة، تحريك الكوة باتجاه الأمام والخلف باستخدام منطقة الأرداف مع تثبيت الكتفين للسماح للحوض بالتحرك معها. بالإضافة تحريك الكوة باتجاه اليمين واليسار	كرة التمارين الرياضية	كرة التمارين الرياضية

			لتمرين عضلات الخصر.	
=	هزة يومياً	شد عضلات البطن	<p>الجلوس على مقعد بظهر أو مقعد صغير بدون ظهر مع وضع القدمين على الأرض، شد عضلات الحوض مع تحريك عضلات البطن السفلية باتجاه الداخل، ثم أتولي ظهرك مع تقويسه حيث تصبح المؤخرة مدببة نحو الخارج، وكرّي التمرين يوفق.</p>	أثناء الجلوس
=	هزة يومياً	<p>هي من التمارين المفيدة؛ نظراً لحركتها للظهر وتمديده يوفق، ثم تخفيف آلامه، كما تتوّن عضلات البطن</p>	<p>شد عضلات قاع الحوض مع تحريك عضلات البطن السفلية باتجاه الداخل، ثم راجعاً منطقة أسفل الظهر نحو سطح التدريب - الأرض - السوير، ثم عدّي حتى الثلاثة، ثم أبعدي ظهرك عن سطح التدريب، وكرّي التمرين عشر مرات دون حبس أنفاسك</p>	تمرين رفع الحوض

=	٥٠ يومياً	هي من التمارين المفيدة؛ نظراً لحركتها للظهر وتمديده برقق، ثم تخفيف آلامه، كما تقوّن عضلات البطن	الاستلقاء على الأرض أو السویر، ثم وضع وسادة تحت الرأس، وثني الركبتين مع تقوّب القدمين عالياً باتجاه المؤخرة	الاستلقاء على الظهر
=	٥٠ يومياً	شد العضلات الداخلية من الفخذين	نستلقي على الظهر، ونرفع الأجل بشكل مستقيم لتشكل زاوية قائمة مع الجسم، ونبداً بفتح الأجل وضمّها لبعضها البعض، بحيث تبقى ممدودة، ويكرر التمرين ١٥ مرة	شد العضلات الداخلية من الفخذين
=	٥٠ يومياً	شد المنطقة السفلية من البطن	نستلقي على الظهر، ونبداً بضمّ الأجل إلى البطن وفدها حتى نعود لوضعية البدء، ويكرر التمرين ٢٠ مرة	شد المنطقة السفلية من البطن
=	٥٠ يومياً	شد منطقة الجوانب من البطن	نستلقي على الجانب الأيمن، نمذدّيد اليمنى فوق الرأس، والأجل أيضاً في وضعية المد، نبدأ برفع الرجل اليسرى للأعلى وإزالها مشكّلين بهذه الحركة شكل المقص بالأجل، ونكرر التمرين لكل جهة ١٥ مرة.	شد منطقة الجوانب من البطن

=	مدة يومياً	شد منطقة الجوانب من البطن	الجلوس متربعين ومد اليدين للأمام، ثم البدء بتتوير الخء العلوي من الجسم يميناً وشمالاً، ويكرر هذا التمرين 20 مدة.	شد الجوانب	تمرين ثالث
ولكن هنا يجب الانتباه إلى أنه يجب عدم رفع الخء العلوي بشكل كامل، حتى لا يؤثر ذلك على المنطقة السفلية من العمود الفقري، وإنما رفع الخء العلوي من الجسم عشرين سنتيمتراً فقط	مدة يومياً	شد المنطقة العلوية من البطن	يتم عن طريق الاستلقاء على الأرض وثني الأرجل حتى تصير زاوية قائمة، ثم البدء برفع الخء العلوي من الجسم ويكرر هذا التمرين 15 مدة	شد المنطقة العلوية من البطن	تمرين الرابع

أن بعض الأمهات يعاني من بعض مشاكل الهرة الدموية في الشرايين أثناء الحمل، والمشي خير علاج لذلك	هرة يومياً	حرق الدهون الولائدة ويعيد العضلات إلى مستواها الطبيعي	المشي	المشي
--	------------	---	-------	-------

محاذير ممارسة الرياضة للألم بعد الولادة:

محاذير تمرن للألم بعد الولادة حيث أنه يجب في البداية أن تكون التمارين تحت اشراف الطبيب مع مراعاة طريقة الولادة وفترة الألم على أداء التمارين وطريقة تغذيتها بعد الولادة لتجنب أي ضرر.

قائمة المراجع

- **أولاً:** المراجع العربية:
- **ثانياً:** المراجع الأجنبية:
- **ثالثاً:** موقع شبكة المعلومات الدولية:

أولاً: الواقع العربي:

1. إواهيم أحمد إواهيم : واسة السلوك الغذائي والأنواع القوامية في البيئة الريفية والحضرية لأى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان 1999
2. أبو العلا عبد الفتاح : التربية الرياضية الأسس الفسيولوجية دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
3. أحمد فؤاد الشاذلي : قواعد الآوان في المجال الرياضي، دار المعرف، القاهرة، 1995
4. أسامة احمد إسماعيل " برنامج علاجي مقترح لتقدير انحرافات العمود الفقري للاعبى رياضة المبلزة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة، جامعة حلوان 1999
5. إقبال رسمي محمد: القوام والعنابة بأجسامنا، دار الفجر للنشر، 2007
6. أمين أنور الخولي، أسامة راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982
7. حياة عباد روئيل، صفاء الخبوطلى : اللياقة القومية والتسلیک الرياضي، منشأة المعرف، الإسكندرية 1991
8. رجاء على بلال : برنامج تقوينات مقترح لعلاج الانحرافات القوامية لطلابات المرحلة الإعدادية بمدينة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية، جامعة حلوان، 1980
9. رجب عبد الغيز ، عمر حسين : "واسة ميدانية لبعض الانحرافات القوامية في العمود الفقري لطلاب المرحلة الثانوية محافظة المنيا جامعة المنيا، 1992
10. زكي محمد محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010
11. زينب عبد الحميد العالم، ناهد عبد الرحيم: "القوام والتقوينات العلاجية" مذكرة منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، 2000
12. سرور أسعد منصور: القوام عيوبه وتشوهاته ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعرف، القاهرة، 1985
13. عباس الرملى وأخرون: "رتبة القوام" دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
14. مجدى الحسينى عليه: الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، ظافر للطباعة، الـقـرـيـقـ، 1997
15. مجدى زكريا محمود : اثر الانتظام لمشروع اللياقة البدنية المدرسية على الكفاءة الفسيولوجية لطلاب المرحلة الثانوية، محافظة الجزاـةـ، بحـثـ غيرـ منـشـورـ، مجلـةـ عـلـمـ الـرـياـضـةـ، المـجـلـدـ السـابـعـ العـدـدـ التـاسـعـ، مـارـسـ 1995

16. محمد زين العابدين محفوظ على: التشوهات القوامية المنتشرة بين المختفين عقلاً والطلاب العاديين من 6-15 سنة لمحافظة المنيا واسة مقرنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
17. نجلاء إواهيم جبر: مشروع القوام السليم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة بور سعيد بحث منشور المؤتمر التعليمي الثاني والأربعين تطوير استراتيجيات التعاون الدولي للأرتقاء بمهنة التربية البدنية والرياضية والترويج في القرن 21، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، 1999
18. نجلاء جبر : المؤتمر التعليمي الثاني والأربعين تطوير استراتيجيات التعاون الدولي للأرتقاء بنهاية التربية البدنية والرياضية والترويج في القرن 21 المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1999
19. نفين إواهيم هلال : أثر الوضع المتخذ لمستخدمي جهاز الكمبيوتر والآلة الكاتبة على بعض القياسات الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلاج الطبيعي، القاهرة، 1994
20. وائل على حسن الغرب: العلاقة بين التشوهات القوامية وطبيعة العمل لدى بعض المصانع بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1999
21. وفاء غبور : العلاقة بين المسوى الاجتماعي والاقتصادي وانحرافات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Dauid milur :" measurement by dyed Cal equator why and how, 3 rd. ed me craw he" companies inc1998
23. Jonn murtagh et al: Back pain and spinal manipulation A practical guide" , 2nd .Ed. Butter wlorth- Heinemann, ox ford, Boston, do hones burg new Delhi 1997

ثالثاً: موقع شبكة المعلومات الدولية:

24. http://www.raffy.me/books/view_book/156443/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85-%D9%84%D9%84%D8%AC%D9%85%D9%8A%D8%B9
25. <https://www.sport.ta4a.us/books/1720-alquam-alsalim-liljamie.html>
26. <https://www.sport.ta4a.us/health-science/prevention-strength/322-Strength-sports.html>

27. <https://www.supermama.me/posts/%D8%AD%D9%8A%D9%84-%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%87%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9>
28. <https://www.dailymedicalinfo.com/view-article/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%87%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9/>
29. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%AA%D9%89_%D8%A3%D8%A8%D8%AF%D8%A3_%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86_%D8%A8%D8%B9%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9

المُلْخَصُ:

لقد ميز الله عز وجل البشر عن سائر المخلوقات بعديد من الميزات منها القوام الا سليم شكلاً وتكوينياً، وبناءً عليه اهتم الانسان بالقوام منذآلاف السنين فكان له في ذلك محلات عديدة حاول خاللها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد توكيبه وابعاده وفي وقت ما كانت الضخامة هي المعيار الاول للقوام ولكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي.

فأصبح التناقض هو المعيار الهام وليس الضخامة وكما أن فكهة وجود مواصفات مثالية للجسم يسعى الإنسان للوصول ليها أصبحت أيضاً قديمة أذ يعتمد الفكر الحديث في هذا المجال على ما يلي كل قوام مختلف عن الآخر، القوام اساسه بناء الجسم والتوكيد البدني؛ ولكن وجب أن يكون القوام سليماً. وبوغم تطور النظرة للق末م إلا أنه كان القوام يقوم من خلال وضع الوقف فقط، ولكن لوحظ أن كثـواً من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقف لكن عند العركة تظهر عيوب خطيرة في القوام ولذلك أصبحت القياسات الحديثة للقـام تتضمن قياس الجسم في الوقف والجلوس والوقـد والحركة. يعتقد البعض أن مفهوم القـام قاصر على شـكل الجسم وحدوده الخـلـجـية فقط ولكن هذا الاعتقـاد لا يعبر عن كلـ الحـقـيقـة، فـبـالـأـضـافـةـ إـلـىـ شـكـلـ الجـسـمـ وـمـوـاـصـفـاتـ حـوـدـهـ الـخـلـجـيـةـ فإنـ القـوـامـ الجـيـدـ هوـ العلاقةـ المـيـكـانـيـكـيـةـ بـيـنـ الـأـجـهـةـ الـمـخـلـفـةـ،ـ وـكـلـمـاـ تـحـسـنـتـ هـذـهـ الـعـلـاقـةـ كـانـ القـوـامـ سـلـيـمـاـ جـسـمـ الـإـنـسـانـ عـلـيـهـ عنـ أـحـوـاءـ مـتـلـصـةـ بـعـضـهـاـ فـوـقـ بـعـضـ كـالـمـكـعـبـاتـ فـيـ نـظـامـ دـقـيقـ فـإـذـاـ اـنـعـرـفـ هـذـهـ الـمـكـعـبـاتـ عـنـ وـضـعـهـاـ الطـبـيـعـيـ أـصـيـبـ الـفـدـ بـمـاـ يـعـرـفـ بـالـتـشـوـهـ الـقـوـاميـ.

ومن أكثر الفئات عرضه للانواع والتشوه القوامي السيدات بوجه عام وبالأخص فوات قبل وبعد الولادة، حيث أن تلك الفوات تأثر بـ شكل مباشر على الجسم كوحدة متكاملة فإذا لم تراعي المرأة تلك التغيرات بشكل دقيق اثر على نظام تلك الوحدة مما سبب خلل في عملها كوحدة متكاملة بشكل مباشر. حيث تأخذ المرأة بعض الاو ضائع بـ شكل مـ ستمر وبعض العادات الخاطئة والمعتقدات الغير سليمة بدون حذر أو وعي لخطر قادم بـ سبب تلك الاو ضائع والعادات والمعتقدات لأنها في فترة الحمل تتعرض للعديد من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية وغواها وتغيرات بـ شكل ملحوظ في القوام بـ شكل عام مما يؤدي في النهاية إلى حدوث مشاكل للام أو الجنين قبل وبعد الولادة.

ومن هنا ظهرت الحاجة الماسة للياضة للمساعدة في الحد من تلك المشاكل التي تواجه أي امرأة قبل وبعد الولادة من خلال بعض التمارين قبل الولادة للم ساهمة في تسهيل عملية الولادة والحفاظ على وضع الجنين لا سليم داخل الرحم والحد من الانحرافات التي قد تصيب المرأة بعد الولادة بـ شكل عام وتحسين الصحة للأم والجنين بشكل خاص.

ولم تقف الرياح هنا بل استمرت مع المرأة في فترة ما بعد الولادة من خلال بعض التمرينات لصول للقمة المعتدل بدون الخل في عمله كوحدة متكاملة والحد من أي تغوات نتيجة الحمل والولادة

باختلاف انواعها قيصرية كانت أو طبيعية، وساهمت الولادة في الحفاظ أيضاً على الجنين بعدها من خلال بعض التغيرات البسيطة التي تساهم في الكشف عن أي انحرافات خلقية ومحاولة معالجتها والحد منها في بدايتها.

تقوم الولادة بدورها ولكن بوجود الطبيب للمساعدة في الحفاظ على الأم والجنين قبل وبعد الولادة دون أي ضرر على كلاهما.