



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

معيدة 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

1441 هـ _ 2020 م

قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوعات
2	قائمة المحتويات
21 :4	الفصل الأول: القوام Texture
5	مقدمة
11	الجهاز الحركي في جسم الانسان وعلاقته بالقوام
12	القوام وميكانيكية الجسم
12	نظرية الاتزان 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	العوامل التي تساعد علي سلامة القامة
15	أثر القوام السليم علي الفود
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. اؤه علي المفاصل والعضلات والعظام
18 2. اؤه علي الأجهزة الحيوية
18 3. اؤه علي بعض المهارات الحركية
18 4. اؤه علي الحالة النفسية
19 التربية القوامية والتربية الرياضية
19 دور خريج التربية الرياضية في العناية بقوام النشئ
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) Sports and pregnant woman (prenatal sports)

29 :22

23	الرياضة والمرأة الحامل
24	فوائد ممارسة الرياضة للمرأة الحامل
24	بعض المعتقدات الخاطئة عن ممارسة الرياضة للمرأة الحامل
24	بعض التمرين للمرأة الحامل
29	محاذير ممارسة الرياضة للمرأة الحامل

36 :30 **الفصل الثالث: الرياضة والأم بعد الولادة Sports and mother after birth**

31	الرياضة بعد الولادة
31	مشاكل ما بعد الولادة
31	وقت ممارسة التمرين بعد الولادة
32	بعض التمرين للأم بعد الولادة
36	محاذير ممارسة الرياضة للأم بعد الولادة

40 :37 **قائمة المراجع**

38	ولاً: المراجع العربية
39	ثانياً: المراجع الأجنبية
40	ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية.....
41	الملخص

الفصل الأول

القوام

Texture

- مقدمة
- الجهاز الحركي في جسم الانسان وعلاقته بالقوام
- القوام وميكانيكية الجسم
- نظوية الاتزان القوامي
- القوام والصحة العامة
- القوام السليم
- شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية
- العوامل التي تساعد علي سلامة القامة
- أثر القوام السليم علي الفود
- الأنحواف القوامي
- درجات الانحواف القوامي
- أسباب الانحوافات القوامية
- أثر انحوافات القوام علي الفود
- التربية القوامية والتربية الرياضية
- دور خريج التربية الرياضية في العناية بقوام النشئ
- مصطلحات الانحوافات القوامية
- اختبارات القوام
- مقارنة بين الانحواف القوامي والتشوه القوامي
- التشوه القوامي
- درجات التشوه القوامي

مقدمة:

لقد حبا الله الإنسان وكرمه علي سائر المخلوقات التي سبقت تواجده عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمدّه بالإمكانات للمحافظة علي مظهره "قوامه" ليكون مظهره الخلجي الجسدي في تناسق وتناسب. (10: 390)

مما جعل القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرون لقد أسوف الإنسان في استخدام وسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتي في أبسط الأمور فكان نتاج أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والانحافات القوامية؛ القوام السليم يعزز القوة الوظيفية لأجهزة الجسم سم الحيوية ويخفض 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 وعياً حسيّاً حركياً جيداً، بحيث يستطيع إرك موقع أجزاء جسمه اواكاً صحيحاً سواء بالنسبة للفواغ أو بالنسبة لأجزاء الجسم بعضها إلي البعض الآخر.
3. أن يملك الفرد قوياً كافياً من النغمة العضلية اللازمة للحفاظ علي استقامة صحيحة للجسم.
4. أن يتوافر لدي الفرد رغبة ذاتية للحصول علي قوام جيد.
5. أن يتوافر لدي الفرد ما يدفعه لممارسة القوام الجيد. (24) (25)

القوام المعتدل:

يتميز الإنسان عن أى فوع آخر من المملكة الحيوانية بقدرته علي التفكير وكذلك قدرته علي اتخاذ وضع الوقوف الصحيح والاعتدال في القامة في مختلف أوضاعه سواء في الوقوف أو الجلوس أو المشي أو الجري أو التسلق وكل الأعمال التي يؤديها في حياته اليومية.

ويؤي ديفيد ميللر **Dauid milur** (1998م) أن القوام المعتدل يتطلب أن يكون كل جزء من أجزاء الجسم في تناسق فيما بينهم وأن يكون هناك تولن بين القوى بأقل مجهود لتعطي الدعم والمساندة لبعضها البعض دون أى إجهاد أو توتر علي العضلات والأربطة والمفاصل. (22: 187)

وتشير زينب عبد الحميد وناهد عبد الوحيم (2000م) أن القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم خلاله متراصة فوق بعضها البعض في وضع عمودى فالأس والرقبة والجذع والحوض والوجلان تحمل كل منهما الأخرى بما يحقق اتزاناً مقولاً للجسم، وبما يحدث التولن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجزاء الجسم المختلفة. (11: 128)

ويعرفه جون مورتاج 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 الرملي (1991م) نقلاً عن بيروت parrot أن القوام المعتدل هو وجود الجسم في حالة توازن فيما يساعد على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت. (13: 22).

أهمية القوام المعتدل وأثره في الفرد :

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

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

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 والتنفسي. (8: 22)(18: 28)

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

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

ويذكر أسامة الخولى، أسامة راتب (1982م) أن القوام الجيد من العوامل الهامة المساعدة فى التربية الحركية للطفل عن طريق تيسير أداء الحركات والمهارات المختلفة دون عوائق قواميه وفى نفس الوقت تسهم التربية الحركية من خلال وامجها فى تنمية القوام الجيد. (6: 221)

الشروط الواجب توافرها فى القوام المعتدل :

ويتفق كلا من حياة عياد وصفاء الخربوطلى (1991م) وسرور أسعد (1985م) أنه لكي يكون للفرد قامة معتدلة ويحافظ عليها يجب مراعاة ما يلى:

- 1- أن يكون جهزه العظمى سليماً قوياً ولربطته تامة الوضع.
- 2- أن يكون جهزه العصبي سليماً مع زيادة التوافق العصبي 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 صالحاً ومحوى على جميع العناصر الضرورية. (7: 11)(12: 18)

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

ولاً: وضع الوقوف الصحيح

- أن تكون القامة منتصبه مع عدم التوتر الزائد في العضلات.
- أن يكون خط ثقل الجسم مولاً من الرأس ثم العمود القوى ثم الحوض حتى يقع تقريباً فى منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
- أن تكون الرأس مرفوعة معتدلة والذقن مولى للأرض.
- أن يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحة.

- أن يكون الفراغان فى وضع طبيعى بجوار الجسم ولا تكون مرتخية أو مشدودة أكثر من اللازم والأكتاف فى وضع حر غير مشدود وليست منحرفة للأمام أو الخلف.

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

ثانياً : وضع الجلوس الصحيح

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

- الرأس متجه للأمام والذقن للداخل ومولى للأرض مع اسواء الكتفين وانبساطها على ظهر المقعدة فى وضع مريح.

- أن يكون الظهر مستقيماً وملاحقاً للكرسي.

- يجب أن تحمل قاعدة الكرسي علي وضع الجسم كاملاً وأن يجلس الفود على طول فخذه.

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

ثالثاً: وضع القوام أثناء المشى

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

- أن تكون القامة أثناء المشى كما فى الوقفة المعتدلة فى أوضاع الرأس والرقبة والذراع.

- مراعاة اتجاه القدمين للأمام وليس لأي جانب.

- يلامس كعب القدم الأمامية سطح الأرض ولأ 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 انحناءاته الطبيعية نون زيادة أو نقصان. (1: 36) (17: 10)

وتشير وفاء غبور (التليخ هنا) إلى أن العدو صورة من صور النشاط الحركى ويشابه وضع الجسم فيه وضع المشى مع مراعاة ما يلى:

- ميل الذراع بعض الشئ مع تناوب سويح فى حركتي الكعب والمشط.

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

- الزواجان حوتان فى الحركة على جانبي الجسم مع ثنى مفصل المرفقين لدرجة أكثر مما في المشط مع تبادل حركتهما أماماً وخلفاً. (21: 19)

وتشير إقبال رسمى (2007) إلى أثر القوام الجيد على حالة الفود فى النقاط الآتية:

- السماح للأجهزة الحيوية الداخلية بتأدية وظائفها بدرجة كبوة من الكفاءة حيث أن اتساع التجويف الصدوي يسمح بأن يأخذ القلب والوئتين وضعهما الطبيعي وبذلك تستطيع أخذ أقصى شهيق وتخرج أقصى زفير.

- تأخر ظهور التعب عند الفود حيث يستطيع الفود أن يقوم بأعمال كثرة مع قليل من الجهد.

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

- يساعد القوام الجيد فى مقاومة حدوث التشوهات القوامية.

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

ويرى أحمد الشاذلى (1995م) أن هناك بعض المعايير الهامة فى القوام المعتدل:

- أن يعمل القوام بحرية ميكانيكية.

- أن تكون الأجزاء التشريحية للقوام سليمة.

- أن تكون أعضاء القوام سليمة وتؤدي وظائفها على أكمل وجه. (3: 144)

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

- التوازن Balance حيث يجب أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى.

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

- التناسق Harmony أن يكون هناك تناسقاً بين أجزاء الجسم وينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبدأ من الأذن ماراً بمفصل الكتف ثم مفصل الحوض مؤلفاً خلف الركبة واقفاً أمام الكعب الخرجي بحوالي بوصة أو بوصة ونصف.

- السهولة Easiness يجب أن تكون المقاومة معتدلة ومتزنة ومتناسقة وعلى جانب كبير من الاسترخاء عند اللزوم. (5: 27، 28)

الجهاز الحركى فى جسم الانسان وعلاقته بالقوام

يتكون جسم الانسان من اجهزة عديدة كل واحد منها يختص بوظيفة معينة، ولكنها جميعاً تعمل فى تعاون وتكامل لتساعد الانسان على اداء رسالته فى الحياة، ومن اهم اجهزة جسم الانسان الجهاز الحركى الذى يتكون اساساً من الهيكل العظمى والعضلات والمفاصل والاعصاب ومن خلف هذا الجهاز اجهزة عديدة اخرى تساعده فى اداء عمله مثل الجهاز الدورى والتنفسى واجهزة الحواس والهضم والاخراج، والجهاز الحركى له علاقة مباشرة بالقوام السليم فالقاعدة الاساسية للجهاز الحركى هى الهيكل العظمى الذى يستند الى القدمين والرجلين ولذلك يجب ان تكون عظامهما قوية حيث انهما ركزة الجسم فى الوقوف والحركة.

وتتصل عظام الرجلين بالحوض الذى هو عيلة عن مجموعة من العظام تتفصل مع بعضها بشكل خاص فى اسفل الجذع وتعتبر حلقة وجسوراً قوياً لربط الطرف السفلى بالجذع، والامعاء والاحشاء الداخلية ترتكز عليه، ويقع خلفه العمود الفقري ذلك الجزء العظمى الهام من الهيكل العظمى الذى يمر به الحبل الشوكى؛ ويخرج من الجزء العلوى من العمود الفقري الضلوع التى تنقوس وتتجه الى الامام محتوية الصدر وحافطة لما بداخله من اجهزة حيوية هامة مثل القلب والرئتين وهذه الضلوع اثنتى عشر زوجاً منها سبعة تتصل بعظم القص بواسطة الغضروف يليها ثلاث متصلين بغضروف الزوج السابع اما الزوجين السفليين فإنهما عائمين، وهذا التركيب يساعد على حركة الحجاب الحاجز كما انه يسمح بتمدد المعدة فى حاله امتلائها بالطعام، ويتصل بعظم القفص الصدري الذى يقع فى مقدمة الصدر من كلا جانبيه عظمة الرقبة التى على اتساع الصدر وتعطيه شكله المفرد الممتد، ومن عند نهايتها تتدلى عظام الفروع بينما تتصل عظامها بالوح خلف الاضلاع بالرقبة ويفصل الكتف بطريقة تسمح بالحركة وفقاً لحدود طبيعة المفصل. واخيراً تستند الجمجمة فى اوان على اعلى فوقات العمود الفقري . (26)

هذا التكوين البديع والتدقيق للبراع للعظام تظهر قوة الخالق سبحانه وتعالى، اذ نسقت عظام الجسم بطريقة تحافظ على الحياة وتعطى الفرصة لان يكون قوام الانسان منتصباً، والطريقة الوحيدة للاحتفاظ بقوام سليم هو العمل العضلى المتوافق الذى تقوم به المجموعات العضلية المتقابله فى كل من الجذع والاطراف العليا والسفلى محركا العظام واجزاء الجسم المختلفه لاداء المهام المطلوبة منها. وحركة الاطراف سواء العليا منها او السفلى وكذلك الجذع لا تتم الا بمساعدة ميكانيكية المفصل التى تلتقى عندها العظام وتتفصل مع بعضها مكونه الروافع بأنواعها المختلفه. وهذه المفصلات قد تكون واسعة الحركة او محدودة الحركة او تتحرك فى اتجاه واحد واخر فى عدة اتجاهات. (26)

واخيراً من وجهة نظر الباحثة فإن هذا الجهاز الحركى المكون من عظام وعضلات والذى تربط بين اجزائه المفصلات، لا يمكن ان يتحرك حركة ارادية او لا ارادية الا اذا قامت الاعصاب بدورها فى إرسال الاشارات اللازمة التى تحدد اتجاه الحركة ومداها وقوتها ومن هنا تستجيب لها العضلات

بالانقباض او الانبساط حتى تتم الحركة المطلوبة، وجمال القوام وسلامته يتأثر الى حد كبير بنمو الجهاز الحركى وتنا سفة كما انه يتوقف على ال صحة العامه للفرد؛ واذا حدث نمو لبعض المجموعات العضلية فى جسم الانسان بطريقة ضخمة فإن هذا يؤدي الى تضخم الجسم وزيادة كتلته وبذلك يصبح بطئ الحركة غير قادر على القيام بالاعمال اليومية بسهولة، على عكس الياضى الذى يمارس النشاطات الرياضية لمختلفة باعتدال او اوان شاملة الجوى والوثب والقفز فإنه يحتفظ بجسمه سليماً مرنأ خالياً من الدهون.

وبذلك يمكن استنتاج ان القوام البشرى يعتمد على التنظيم والتكوين السليم للجهاز الحركى ونموه المتقن وفقاً لما تتميز بكل مرحلة من مراحل النمو الانساني من خصائص، لذا فإن القوام له علاقة بتكوين وتناسق العظام واتصالها ببعضها وكذلك العضلات والاربطة المثبتة لها سواء بطريقة مباشرة او غير مباشرة، وبما ان العضلات هى التى تحدد الشكل الخارجى للجسم فى النهاية لذا فإنه يصبح طبيعياً وليس امراً شاذاً ان اى ضعف يعزى العضلات او بعض المجموعات العضلية منها سواء كان السبب قلة الحركة او سوء استخدامها، سوف يؤدي الى بعض الانحرافات وعدم توازن الجسم، ولتخالف عضلات البطن سوف ينتج عنه زيادة فى التقعر القطنى وظهور الكرش، وبما ان العضلات هى الاساس فى تحديد الشكل الخارجى للجسم لذا وجب الاهتمام بها حيث لا يمكن الحصول على جسم متناسق دون العناية بالقوام وسلامته، واستدرة الكتفين على سبيل المثال من العيوب المنتشرة التى ترجع الى ضعف مجموعة عضلات الظهر العليا، وكل عيب من العيوب القوامية الاخرى مثل زيادة تجوف الظهر او زيادة تحدبه او الانحناء الجانبي او فلتحة القدمين، كلها انحرافات سببها ضعف مجموعات عضلية معينة بالجسم. ولكن من المهم جداً تدسين هذا الانحرافات اذا ما تم تأهيلها فى الوقت المناسب قبل ان تصل الى حالة الانحراف الشديدة الثابتة. واهم اساليب الاصلاح والعلاج تكون بالتمارين التأهيلية العلاجية المناسبة الخاصة باصلاح انحرافات القوام.

وتتد شأ معظم هذه الحالات التى يكون نتيجتها الانحراف القوامى عن طريق العادات القوامية السيئة خصوصاً فى سن النمو بالسن المدرسى، وحيث ان القوام يتوقف على التكوين الهيكلى لجسم الانسان وكذلك على تناسق العضلات التى تكسوه لذا كان طبيعياً دراسة الجهاز الحركى وعلاقته بالقوام؛ كما ان هناك علاقات اخرى للقوام ببعض جوانب الفرد نوضحها فيما يلى:

أ. القوام وميكانيكية الجسم:

يعتبر القوام سواء كان سليماً او معتلاً صورة واضحة لميكانيكية عمل الجسم وهذا يعنى الاستخدام المتكامل المتقن لجميع اجزائه فى كل النشاطات والاعمال التى يقوم بها الفرد اثناء سير الحياة اليومية كما انها تعنى توازن اجزاء الجسم فى جميع حالات السكون والحركة، ونظرية الاتزان القوامى تؤكد حقيقة هامة هى:

" ان النمو الرائد لمجموعة من العضلات نون ان يقابلها ما يولّيها من النمو بنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة لها، ف سوف 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 يساويها فإن قوام الفرد سوف ينحرف عن الشكل الطبيعى، لذا يمكن ملاحظة بصورة 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، وتربية القوام لها اثارها الفعال فى السنوات الاولى من حياة الفرد، وقد ثبت من الابحاث العلمية:

- انه كلما امكن العناية بقوام الفرد فى سنوات عمره المبكوه وعولجت نواحى الضعف التى قد توجد عنده، ولم نتعجل وقوفه او مشيه فى الموعد الطبيعى، كلما اكتسب هذا الفرد العادات القوامية السليمة، وكلما ثبتت هذه العادات القوامية لديه كلما امكن وقاية القوام من الانحرافات والعلل، وهذه الانحرافات او العلل مهما كانت بسيطة اذا اهملت فى سن الطفولة فإنها تنتقل الى مرحلة المراهقة وتتضاعف وتزداد تعقيداً بمرور السنين.

- البدء فى تصحيح هذه المشاكل القوامية فى اى مرحلة من مراحل العمر، ما هو الا خطوه للشفاء، واكتساب القوام السليم وتحسن المظهر العام والصحة العامة. (26)

ب. القوام والصحة العامة:

توجد علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر اثاره على النحو التالى:

1. الغذاء 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 تتوهل الاحشاء ويظهر الكرش.
3. تبين ان حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعى فى حالة القوام السليم ومن ثم لا تتأثر باقى اجزاء الجسم الداخلية الحيوية.
4. بعض الامراض والالام ونواحى العجز قد تكون نتيجة لانحراف قوامى. وقد وجد ان اكثر من (90%) من حالات آلام المنطقة السفلى من الظهر قد تم شفاؤها عقب فترة من التمرينات التأهيلية الخاصة بتقوية عضلات هذه المنطقة.
5. بناء العادات القوامية السليمة وخاصة فى السن المبكرة تظل ملازمة للفرد فى سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له اثاره الايجابية على صحته. (26)

القوام السليم:

هو العلاقة السليمة بين أجهزة الجسم المختلفة بحيث يستطيع الفرد بذل اقل جهد فى الأوضاع المختلفة للثبات والحركة وباعلى كفاءة .

شروط القوام السليم فى الأوضاع الأساسية:

تتكرر فى الحياة اليومية بعض الأوضاع الرئيسية التى يجب مراعاتها وهذه الأوضاع هى:

ولاً : الوقوف الصحيح:

- ان تكون القامة منتصبة مع عدم التصلب او التوتر الزائد فى العضلات وبمعنى اخر الا يكون الجسم متوتراً او متصلباً أثناء الوقوف.
- ان يكون الجسم قائماً تماماً مقولماً للجاذبية فى جميع نقط تأثرها.
- مراعاة ان خط النقل يمرر اسفل الجسم حتى يقع تقريباً فى منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
- تكون القدمان متباعدتان قليلاً مع اتجاه الاصابع للامام.
- يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحاً والكتاف مفردة تظل الرأس لافى والذقن والنظر للامام .

ثانياً : وضع الجلوس الصحيح:

نظراً لكثرة جلوس الفرد، فمن الواجب الاهتمام بالجلوس الصحيحة وشروطها:

- يجب ان تحمل قاعدة الكوسى كاملة وان يجلس الفرد على كل طول فخذه.
- ان يكون الظهر مستقيماً ملاصقاً لظهر الكوسى.
- ان تظل القدمان مستقيمتان على سطح الارض تماماً، وان تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الركبة.
- ان تظل اوضاع الرأس والوقبة والجذع كما هو ورد فى وضع الوقوف.
- لابد عدم تشنج العضلات فى وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب، او بذل مجهود اضافى.

ثالثاً : القوام أثناء المشى:

- يجب الانتباه الى ان حركة المشى يجب ان تكون من الخلف للامام، وان تقوم الفواعين والجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتفين، ومفصل الحوض على التوالى.
- تمنع اى حركة او رجحة للجانب وتتأرجح الرجل والفراع بسهولة وحرية
- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الارض ولا قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الاصابع.

العوامل التي تساعد على سلامة القامة:

1. سلامة الاجهزة الرئيسية المرتبطة بالحركة وهى : الجهاز العظمى - الجهاز العضلى - الجهاز العصبى - الجهاز المفصلى وبذلك تتخذ اجزاء الجسم اوضاعها الصحيحة بعضها فوق بعض وتقوى النغمة العضلية ويتحسن التوافق العضلى العصبى.
2. سلامة الاجهزة الحيوية الداخلية، والغدد وقيامها بوظائفها بأحسن كفاءة وبتناسق.
3. الاهتمام بالغذاء الكامل الذى يحقوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجس.
4. ضرورة ان يكون الفرد فى حالة نفسية سليمة، وان يكون بعيداً عن الهموم التى تنقل كاهله.
5. الاهتمام بالترتيب الويا ضى المنتظم لجميع اجزاء الجسم، مع مراعاة عدم التركيز على جزء من اجزاء الجسم دون الآخر حتى تنمو العضلات باقوان.
6. محاربة العادات القوامية السيئة واكساب الفرد عادات قوامية سليمة.

اثر القوام السليم على الفرد:

(أ) من الناحية الصحية:

1. اكتساب الفرد الصحة الجيدة لان الاجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجدها فى الوضع الطبيعى لها مثل الوئتين والكبد والامعاء.
2. تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث ان الوضع السليم لاى اداء حكى يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

(ب) من الناحية الجمالية:

1. يعتبر القوام السليم انعكاساً لصوة الفرد المتكاملة.
2. يعطى صاحبه الادساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده فى اداء حركاته بطريقة مذكقة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

(ج) من الناحية النفسية:

1. يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة شخصيته.
2. يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.
3. ومن اجل هذا اهتم علماء وخواء التربية الرياضية فى النول المتقدمة بالقوام ووضعوا له المناهج والوامج لوقايته والعناية به فى المراحل السينية المختلفة.

الانحراف القوامى:

هو تغيير فى شكل عاضو من اعضاء الجسم كله او جزء منه وانحرافه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشويحياً وبالتالى يبذل الفرد مجهود كبير وبكفاءة اقل. (26)

درجات الانحراف القوامى:

(1) الانحراف من الدرجة الاولى: وفيها يحدث تغير ب سيط فى النعمة العضلية لمكان

الانحراف، ولا يحدث ذلك تغيير فى العظام ويمكن معالجة الانحرافات القوامية من هذه الدرجة بالتموينات التأهيلية وباحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول اصلاحه.

(2) الانحراف من الدرجة الثانية: وفيها يكون الانقباض العضلى واضحاً وبالتالى تزيد

النعمة العضلية لمكان الانحراف على العضلات المقابلة لها، وايضاً يحدث الانحراف فى الاربطة بجانب العضلات وبالتالى يحدث تغيير بدرجة خفيفة فى العظم المرتبط بمكان الانحراف، والانحراف القوامى من الدرجة الثانية يحتاج الى خبر العلاج الطبيعى للتغلب عليه.

(3) الانحراف من الدرجة الثالثة: وفيها يكون التغيير شديداً ويصل الى العظام بجانب تغيير

العضلات والاربطة ومن الصعب الاصلاح من خلال التموينات بالعلاج الطبيعى، بل تحتاج هذه الدرجة الى التدخل الجراحى، وتعطى التموينات العلاجية لتجنب حدوث انحرافات اخرى.

اسباب الانحرافات القوامية:

هناك الكثير من الاسباب التى ينتج عنها الانحرافات القوامية وهى :

ولاً : اسباب وراثية:

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

ثانياً : اسباب خلقية:

وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع الى الوراثة ولكنها تحدث بسبب اوضاع خاطئة فى فترة

الحمل والطور الجنينى للطفل مثل:

- وضع خاطئ للجنين فى رحم الام.
- تعاطى الام لبعض العقاقير، او التدخين اثناء الحمل.
- اصابة الام ببعض الامراض التى ترفع درجة الحرارة بشدة اثناء الحمل
- سوء تغذية الام.

ثالثاً : اسباب تكتسب من البيئة:

1. الاصابة : فعندما تصاب عظمة او عضله اورباط، يختل الاتزان العضلى للجسم، ويضطر

لاتخاذ اوضاع خاطئة لتخفيف العبء الملقى على العضو المصاب.

2. **المرض:** الامراض التى تصيب العظام او العضلات او المفاصل تؤثر الى حد كبير فى حالة القوام وهذه الامراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - اصابات الغدد.
3. **العادات الخاطئة :** فى كثير من حالات الانحراف القوامى ينشأ العيب تدريجياً عن طريق اتخاذ التلميذ وضعا خاطئاً فى الجلوس او وقفته او اثناء المشى، وغالباً هذه الاوضاع تكون غير سليمة. ونتيجة لاستمرار ممارسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويترب على ذلك ان تقوى بعض العضلات وتضعف فى حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف، وهنا يحدث الخلل فى الاتزان العضلى الذى يسبب الانحراف القوامى؛ ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة معينة باستمرار وعادة الانحناء اكثر من اللازم عند المذاكرة.
4. **المهنة:** قد تكون المهنة التى زاولها الشخص سبباً فى انحراف قوامى يصيبه مثال ذلك مهنة الساعاتى وبائع العفوس والحلاق، وينتج عن ممارسة هذه المهنة ان تقوى مجموعات عضلية على حساب مجموعات اخرى. ولذلك يجب ان تعطى لمثل هؤلاء الافراد تدريبات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حده وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.
5. **الملابس:** تعوق الملابس الضيقة بعض اجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب. فمثلاً الخزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز، ويؤدى الى عدم انتظام التنفس والحذاء الضيق او ذو الكعب العالى خصوصاً عند السيدات يؤدى الى حدوث زيادة التقعر القطنى.
6. **سوء التغذية:** عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها، كما ان الافراط فيها يؤدى الى السمنة المفرطة، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبه الانحرافات.
7. **الحالة النفسية :** احياناً ما تكون الحالة النفسية للفرد سبباً من اسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المذروح السعيد تملؤه الثقة بالنفس ومن ثم يستقبل الحياة بالوضار افعاً الرأس، منتصب اقامة، وعلى العكس من ذلك يلاحظ ان الشخص المهموم عادة ما يستقبل الحياة باليأس والانكماش والانحناء امام كل مشكلة.
8. **الحواس:** قد تكون الحواس سبباً فى حدوث انحراف قوامى مثل ضعف السمع الذى يجعل الفرد يعتاد ميل الرأس لاجانبين باستمرار للتمكن من السماع، وكذلك ضعف احد العينين.
9. **مزاولة بعض الالعاب الرياضية :** قد تؤثر ممارسة بعض الالعاب الرياضية فى حدوث انحرافات قوامية اذا لم ينتبه الفرد الى ممارسة تدريبات رياضية تعويضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة فى النشاط الممارس، مثل لاعب التنس الذى يلعب بيد واحدة باستمرار ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح.

اثر انخوفات القوام على الفرد:

وُلأ: اؤه على المفافل والعضلات والعظام:

وجود الانخوفات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفافل والعضلات العاملة فى منطقة الانخوف سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية، حيث ثبت فى بعض الدراسات التى استخدمت فيها الشع (×) حدوث تغوات عظيمة و غ ضرورية م صاحبة للانخوف فأ صابه الفرد بالانحناء الجانبى يعرض غضريف العمود الفقوى لحدوث ضغط على احد جانبيه يفوق الضغط الواقع على الجانب الاخر، وكذلك يحدث خلل فى النغمة العضلية على جانبى الجذع فإذا كان الانخوف لجهة اليمين فإن ذلك يؤدى الى قوة عضلات الجانب الايمن عن عضلات الجانب الايسر وهذا يؤدى الى حدوث خلل وظيفى وحركى فى الجسم عامة وفى منطقة وجود الانخوف خاصة. (26)

ثانياً: اؤه على الاجهزة الحيوية:

ان الاصابة بالانخوفات القوامية تؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم فمثلاً زيادة تجوف القطن يصاحبه قصر وقوة فى عضلات القطن وضعف واطالة فى عضلات البطن مما يسمح للاحشاء الداخلية بالتحرك من امكانها فيتسبب ذلك فى حدوث اضطرابات عديدة فى الاجهزة الحيوية الموجودة بهذه المنطقة وتقلل من كفاءتها فى العمل، ويشير كاربوفتش (Karpovich) الى ان الانخوف القوامى يؤدى الى تناقص سعة الرئتين وضعف الدورة الدموية و حدوث اضطرابات معوية. (26)

ثالثاً: اؤه على بعض المهارات الحركية:

الانخوفات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية اداء المهارات الحركية المختلفة وتشتت القوى فى مسارات جانبية لا تخدم المهلة نفسها، ذلك لان الاداء الرياضى يعبر تعبيراً ديناميكياً عن خصائص الجسم البشوى فإذا حدث تغير فى هذه الخصائص فإنه بالتالى يؤثر على ديناميكية الحركة، وهناك امثلة كثرة على ذلك نذكر منها على سبيل المثال انخوف فلتحة القدمين الذى يؤثر على مهلة العدو، فالعداء يفقد التوزيع السليم لثقل جسمه على القدمين وكذلك تتأثر قوته على امتصاص الصدمات فى كل خطوة ومثل هذا العداء كان يمكن ان يكون افضل مهلة لو كان يتمتع بقدمين سليمتين. (26)

رابعاً: اؤه على الحالة النفسية:

ان الصحة النفسية هى قرة الفرد على التوافق مع نفسه ومجتمعه، ولا يتأتى هذا التوافق الا اذا كان الفرد متكامل من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية؛ ويأتى الجانب الجسمى فى المقدمة لان اى خلل به يؤثر على النواحي الاخرى، فعند وجود اى انخوف قوامى للفرد فإنه يقع فريسة للصراعات وتسيطر عليه عوامل الاحباط ويبدو دائماً ضعيف الشخصية ويسير بطريقة متواخية مما يتسبب فى حدوث بعض الانخوفات مثل سقوط الرأس اماماً وزيادة التحبب الظهورى. (26)

التربية القوامية والتربية الرياضية

يعتبر القوام السليم احد اهم مكونات الصحة، ولذلك تهتم المؤسسات التربوية فى الدول الناهضة بنشر الرياضة بين التلاميذ واتاحة الفرصة لهم لمملستها وفقاً لاسس علمية، لان الهدف الاساسى من مملسة الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة والمحافظة على القوام السليم لدى الافراد، ومن الاهمية بمكان ان يكون للاطفال النور المرموق فى جميع عمليات الاهتمام بالقوام واكسابهم تربية قوامية تستمر معهم فى غدهم ، فهم عدة المستقبل وامل الامة فى حاضرها السعيد ومستقبلها المشوق؛ وفى سبيل ذلك يجب الا يغيب عن المربي الرياضى هذه الامور:

- يتعوض الجهاز العظمى للطفل لتغرات م ستوة 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 قواما معتدلا سليما خاليا من الانحرافات.
- الاهتمام بان يكتسب الطفل عادات قوامية سليمة خلال هذه الفترة مثل عادات عدم حمل الحقيبة فى يد واحدة والجلوس الى المكتب جلسه صحيحة وعدم لبس احذية ضيقة.
- العناية بالتغذية المتكاملة للطفل وخاصة تلك التى يتاثر نموه بعد حصوله عليها.
- اتاحة الفرصة للاطفال لمملسة نشاطات رياضية مناسبة تساعد على تنشيط اجهزتهم الحيوية، وتقوية عضلاتهم ، وخاصة تلك الناصبة للعمود الفقوى.
- الاهتمام واحة الطفل بعد اداء المجهود ، وعدم تركه لمملسة النشاط لمدة طويلة دون الالتفاف الى مقدار ما اصابه من اجهاد وتعب.
- ويمكن اجمال ذلك فى ان يضع المربي الرياضى ولولياء الامور فى دسبانهم ان اهم ما يحتاج اليه الفرد فى مرحلة النمو هو (الطعام الكامل - النوم المريح - الهواء النقى - اشعة الشمس الم شوقة - البيئة السعيدة - اتاحة الفرصة لمملسة الرياضة - اكتساب العادات الصحية السليمة).

دور خريج التربية الرياضية فى العناية بقوام النشئ

1. بث الوعى القوامى فى النشئ من خلال د صص التربية الرياضية وفيها يعودهم على الوقفة والمشي والجلسة السليمة.
2. تشجيع النشئ على مزاولة الانشطة الرياضية المختلفة.
3. العمل على اكتشاف الانحرافات القوامية و سوعة ابلاغ ادلة المدرسة ولولياء الامور لتأهيلها وتقاديتها.
4. تكوين مجموعات موحدة من المنحرفين قواميا وتخصيص لوفات لتأهيلهم بواسطة خبير مختص.

وا ستناداً علي ذلك تو ضح الباحثة من خلال وجهة نظرها من خلال اعتمادها علي المراجع العلمية المختلفة أن تقع الم سئولية الكوى فى حفظ قوام الذ شئ على خريجى وخريجات التربية الريا ضية للاسباب التالية:

- لانه تعلم الكثير عن ال شكل الطبيعى ال سليم لج سم الإذ سان وكذلك الانحافات التى تحدث له وكيفية تأهيلها والوقاية منها، وبالتالي فهو مسئؤل عن اكتشاف هذه الانحافات.
- كما أنه يلاحظ الذ شئ اثناء دروس التربية الريا ضية والتدريب وهو مرتدى الملابس الريا ضية وبالتالي يستطيع رؤية الانحافات بسوعه والتعوف عليه من خلال حركته اثناء الدرس والتدريب.
- ان خريج التربية الرياضية يتعوف على التلاميذ واللاعبين ويكتشف منهم نوى الاحتياجات النفسية الخاصة كالانطواء والخجل والارتباك، ومن هنا يه يستطيع بمعاونة الاخ صائى علاج كل هذه الحالات قبل ان تودى الى الانحافات القوامى.
- ان التربية الريا ضية مهنة محببة الى نفس كل نا شئ وكل فرد ، وبالتالي يه يستطيع مدرس التربية الرياضية ان يعالج اى انحافات بطريقة ناجحة.
- يصبح مثلاً اعلئ للتلاميذ و للاعبيه وبالتالي يستطيع توجيههم ونشر الوعى القوامى بينهم.

مصطلحات الانحافات القوامية

هناك انحافات قوامية كثرة وسنقتصر على بعض الانحافات الظاهرة ومنها على سبيل المثال:

م	المصطلح باللغة العربية	The Term Is In English
1	سقوط الرأس أماماً	Dropped heed
2	استدارة الكتفين	Round shoulder
3	زيادة الحذب الظهرى	Kyphosis
4	زيادة التقعر القطنى	Lordosis
5	الانحناء الجانبى للعمود الفقرى	Scoliosis
6	اصطكاك الركبتين	Nock knees
7	تقسط القدمين	Flat foot
8	السمنة	Obesity
9	النحافة	Slimness

اختبارات القوام

1. اختبار رترز
2. اختبار بانكوافت (مزان البنا)
3. اختبار القضبان (كروتون وجينى)

4. اختبار وودروف (الخيوط)

5. اختبار لوحة المربعات

6. قياس انحواف وتواكيس

7. اختبار زلوية طبع القدم

مقارنة بين الانحواف القوامي والتشوه القوامي

التشوه القوامي	الانحواف القوامي
Posture deformity	Posture deviation
هو التغير في أبعاد الجسم وحجمه والتغير في شكل الجسم غالباً، وهو عبء عن تغير في الشكل إلى الأسوأ من حالة الانحواف 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.

التشوه القوامي :

تناول العلماء القوام الجيد بالدراسة والتحليل ووضعوا له مفاهيم كثيرة ومحددة ومعينة ولم يغفلوا القوام الودئ أيضاً ، والتشوه القوامي هو فرع من أنواع الانحافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحواف بسيطاً في حدود العضلات والأربطة - يمكن تدركه بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية التي يصفها الأطباء والتي يشبه عدد كبير منها حركات الصلاة، حيث انه تغير في شكل عضو من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي وحدث زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري والتي ينتج عنها عدم قوة العضو على أداء وظيفته بكفاءة أو هو حدوث خطأ في العلاقة بين أجزاء الجسم المختلفة مما يسبب الضغط والشد على أبنية الجسم وتتمثل درجاته فيما يلي:

الدرجة الأولى : فيها تضعف النغمة العضلية ويمكن للفرد الإصلاح بنفسه باستخدام التمرينات العلاجية

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

الدرجة الثالثة : فيها تتغير العضلات والأربطة والعظام ومن الصعب إصلاح الانحواف وتعطى التمرينات لتجنب حدوث انحافات أخرى لتضييق الانحافات القوامية من حيث المستوى.

الفصل الثاني

الرياضة والمراة الحامل

Sports and pregnant woman

الرياضة قبل الولادة

Prenatal sports

- الرياضة والمراة الحامل
- فوائد ممارسة الرياضة للمراة الحامل
- بعض المعتقدات الخاطئة عن ممارسة الرياضة للمراة الحامل
- بعض التمرين للمراة الحامل
- محاذير ممارسة الرياضة للمراة الحامل

الرياضة والوراثة الحامل:

تعتبر فترة الحمل من أكثر الفترات التي تتعرض فيها المرأة إلى العديد من الانحرافات القوامية بسبب قلة الوعي والأواك حيث أن من أسباب الانحرافات القوامية إلا أسباب الخلقية التي لا ترجع إلى الوراثة ولكنها تحدث بسبب أو ضاع خاطئة في فترة الحمل والتطور الجنيني داخل الرحم وابتداءً من العادات الخاطئة في المشي والجلوس وغيرها للأمر مما ينتج عنه العديد من الانحرافات القوامية للطفل وعدد لا يحصى من الانحرافات القوامية للأم.

تشكل الأشهر الأخيرة من الحمل ضغطاً نفسياً وخوفاً لدى الحامل من ألم 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 التمرين الرياضية. في هذا المقال تقدم لك " سووماما " بعض التمرين لتسهيل الولادة الطبيعية، فاحرصي على مملستها لمساعدتك على ارتخاء عضلات الحوض وتوسيع الرحم وتخفيف الألم. (27)

تشكل الأشهر الأخيرة من الحمل ضغطاً نفسياً وخوفاً لدى الحامل من ألم 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 التمرين الرياضية.

تمرين لتسهيل الولادة الطبيعية رياضة المشي مملستك لرياضة المشي يومياً خلال الحمل تساعد على أن يأخذ جنينك وضعه الطبيعي في الحوض، مما يساهم في توسيع الرحم، وبالتالي تسهيل عملية الولادة الطبيعية. ويساعد المشي كذلك على ارتخاء عضلات الحوض، لذا لا تهمل رياضة المشي خصوصاً في الشهر التاسع من الحمل، حتى يثبت رأس الجنين داخل الحوض، ولكن في حال شعورك بثقل في الحركة أو عدم القدرة على المشي يمكنك الاكتفاء بنصف ساعة فقط بشكل يومي مثال بسبي مثل تمرين الصعود والنزول يمكن أن تملسي تمرين الصعود والنزول على السلم، فذلك التمرين يساعد أيضاً على نزول رأس الجنين وثبوتها في عنق الرحم مما يسهل عملية الولادة، فإذا كنت مجعدة وغير قادرة على التمرين يمكنك الاستعانة بكوسية وإمسাকে بيديك ثم الهبوط وأخذ وضعية جلسة القوف صاء لدقائق بسيطة بدسب قرتك على التحمل، وبعد ذلك اصعدي إلى الأعلى وكرري ذلك عدة مرات، ويمكن أن تملسي هذا التمرين في الشهرين الثامن والتاسع يومياً وإيضاً تمرين حبس النفس تربي نفسك على تمرين حبس النفس لمدة عشرة ثوانٍ يومياً، حتى تستطيع زيادة المدة عندما يحين موعد ولادتك، إذ إن هذا التمرين يساعد على فتح الرحم، ويمكنك مملسته أيضاً في أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة. (27)

وظهر حديثاً تمرين كرة الولادة وتستخدم فيه ما يعرف بـ "كرة الولادة" وتباع بالمحلات المتخصصة في الأدوات الرياضية، وتعمل هذه الكرة على تليين عضلات الرحم ونزول رأس الجنين إلى أسفل الحوض تمهيداً للولادة، وتساعد كذلك على تخفيف آلام أسفل الظهر وتسهل الولادة الطبيعية، تمرين اليوجا يجمع هذا التمرين بين تنظيم التنفس وحركة الجسم سم ومنطقة الحوض، قفي على الأرض على ركبتيك ويديك واجعلي رأً سك م ستقيماً مع الوقبة والعمود الفقري، ثم اثني ظهرك لأعلى مع ضم البطن والودفين (الإليتين)، واتوكي رأسك يسقط لآخر مداه، ثم اجعلي ظهرك في وضع الاسترخاء بالتدريج، ولفعي رأسك أيضاً تدريجياً إلى وضعه الأصلي. (27)

فوائد ممارسة الرياضة للمرأة الحامل:

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

بعض المعتقدات الخاطئة عن ممارسة الرياضة للمرأة الحامل:

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

الصح: ينصح الأطباء بممارسة الأم الحامل للرياضة خاصة في شهورها التاسع وبعض السيدات تفضلت رياضة المشي. (28)

بعض التمرين للمرأة الحامل:

م	التمرين	طريقة الأداء	الهدف	الزمن	ملاحظات
التمرين الأول	المشي	لرفعي القدم اليمنى واتبعيها باليسوى.	فتح عنق الرحم لتسهيل الولادة الطبيعية	علي حسب شهر الحمل وقوة الأم حيث تتراوح من 15 دقيقة إلي ساعتين	=

التمرين الثاني	تمرين التنفس الوضع الأول	استلقي بظهرك على الأرض والأفضل فوق وسادة كبوة أو تكون الأرضية مكسوة بالسجاد، خذي نفس عميق ثم أخرجي زفير	تسهيل الولادة الطبيعية (التقليل من ضيق التنفس في أثناء الولادة) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	=	راقبي شكل بطنك أثناء التمرين
التمرين الثاني	تمرين التنفس الوضع الثاني	تنفسي بموعة وكأنك تحرين، تدريجي على هذا التمرين لأنك ستستخدميه خلال الولادة.	تسهيل الولادة الطبيعية (التخفيف من آلام المحاض) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	=	=
التمرين الثالث	الصعود والهبوط	امسكي بحافة السوير أو ظهر الكرسي، واجلسي في وضع القرفصاء ثم اصعدي كرري هذه الحركة عدة مرات.	تسهيل الولادة الطبيعية بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	النصف الثاني من الشهر التاسع يومياً	=
التمرين الخامس	تمرين القرفصاء	امسكي بحافة السوير أو ظهر الكرسي، واجلسي في وضع القرفصاء ثم اصعدي كرري هذه الحركة عدة مرات.	تسهيل الولادة الطبيعية بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	النصف الثاني من الشهر التاسع يومياً	=

التمرين السادس	الوقوف	قفي في خط مستقيم ثم اثني ظهرك للأمام وضمي بطنك وردفيك واحني رأسك إلى الخلف.	تخفيف ضغط الرحم على العمود الفقري	طوال فترة الحمل وحتى الولادة مع تكرار التمرين من 3 إلى 4 مرات	=
التمرين السابع	الاستلقاء	استلقي على ظهرك واثني ركبتيك، اسندي رأسك وكتفيك على وسائد	شد العضلات حول المهبل والشرج	يوميًا عشر ثواني	=
التمرين الثامن	السند مع التنفس	اسندي ظهرك على حائط مع تشبيك الساعدين عكسيًا أمام الصدر تنفسي ببطء	تسهيل الولادة الطبيعية (التقليل من ضيق التنفس في أثناء الولادة) بحيث تكون تحت إشراف الطبيب أو يتم إعلامه في البداية	مرتين يوميًا	=

التدريبات	اليوجا	<p>قفي على الأرض على ركبتيك ويديك واجعلي رأسك مستقيماً مع الرقبة والعمود الفقري، ثم اثني ظهرك لأعلى مع ضم البطن والودفين (الإليتين)، واتوكي رأسك يسقط لآخر مداه، ثم اجعلي ظهرك في وضع الاسترخاء بالتدريج، ورفعي رأسك أيضاً تدريجياً إلى وضعه الأصلي</p>	<p>يجمع هذا التمرين بين تنظيم التنفس وحركة الجسم ومنطقة الحوض</p>	مرة يومياً	=
التدريبات	كرة الولادة	<p>وتعمل هذه الكرة على تليين عضلات الرحم ونزول رأس الجنين إلى أسفل الحوض تمهيداً للولادة</p>	<p>تخفيف آلام أسفل الظهر وتسهيل الولادة الطبيعية</p>	مرة يومياً	<p>وتستخدم فيه ما يعرف بـ "كرة الولادة" وتباع بالمحلات المتخصصة في الأدوات الرياضية</p>

التعدين الحادي عشر	حبس النفس	حبس النفس	يساعد على فتح الرحم	عشر ثوانٍ يوميًا زيادة المدة عندما يحين موعد الولادة	يمكنك مملسته أيضاً في أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة
التعدين الثاني عشر	تمرين السلم	الصعود والنزول على السلم	يساعد نزول رأس الجنين وثبوتها في عنق الرحم ما يسهل عملية الولادة	الشهرين الثامن والتاسع يوميًا	فإذا كنتِ مجهدة وغير قادرة على التعدين يمكنك الاستعانة بكرسي وإمساكه بي ديكِ ثم الهبوط وأخذ وضعية جلسة القرفصاء لدقائق بسيطة بحسب بقدرتك على التحمل، وبعد ذلك اصعدي إلى الأعلى

<p>لا تهمل رياضة المشي خصوصاً في الشهر التاسع من الحمل، حتى يثبت رأس الجنين داخل الحوض، ولكن في حال شعورك بتقل 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 مرة يومياً من 15 دقيقة إلي ساعتين</p>	<p>تساعد على أن يأخذ جنينك وضعه الطبيعي في الحوض، ما يسهم في توسيع الرحم، وبالتالي تسهيل عملية الولادة الطبيعية، ويساعد المشي كذلك على ارتخاء عضلات الحوض</p>	<p>المشي</p>	<p>رياضة المشي</p>	<p>التمرين الثالث عشر</p>
--	---	---	--------------	--------------------	---------------------------

محاذير ممارسة الرياضة للمرأة الحامل:

محاذير تمرين لتسهيل الولادة الطبيعية اللواتي تعانين من الأنيميا و أمراض الغدة الدرقية و ال صوع. اللواتي تعانين من أمراض القلب و انتفاخ الوئة و الأمراض المعدية مثل التهاب الكبد الوبائي. اللواتي تعانين من ارتفاع ضغط الدم ال شوياني و التوفيف الرحمي و الم شيمة المزاحة. من سبق لهن الإجهاض أو الإجهاض المتكرر. الحمل بوقام. ضعف نمو الجنين. عند أداء التمرين اليا ضية لا تحبسي نفسك، ونظمي عملية التنفس ويكون تحت أشرف الطبيب لتجنب أي ضرر. (28)

الفصل الثالث

الرياضة والأم بعد الولادة

Sports and mother after birth

- الرياضة بعد الولادة
- مشاكل ما بعد الولادة
- وقت ممارسة التمرين بعد الولادة
- بعض التمرين للأم بعد الولادة
- محاذير ممارسة الرياضة للأم بعد الولادة

الرياضة بعد الولادة:

تعدّ ممارسة التمارين الرياضية من الأمور الهامة للمرأة بعد الولادة؛ فهي تحسّن الحالة المزاجية عن طريق زيادة مستوى الأندروفين وغيره من المواد الكيميائية في الدماغ والتي تعدّ من مؤوّل عن زيادة الشعور بالصحة الجيدة، إضافة إلى أنّها تعيد الوزن الذي كانت عليه المرأة قبل عمليتي الحمل والولادة، وتقي من الأوجاع والآلام عن طريق زيادة النشاط والطاقة، وتحسّن القوة الجسديّة؛ الأمر الذي يعين الأم على رعاية مولودها الجديد والاهتمام به. سنعرض في هذا المقال عدّة تمرّين من الممكن مملّستها بعد الولادة، مع الإشارة قبلها إلى المواعيد المناسبة لأدائها. (29)

مشاكل ما بعد الولادة:

تواجه العديد من النساء بعد تسعة أشهر من الحمل ظهور بعض الكيلوغرامات الإضافية وهذا أمر مفهوم؛ لأنّ الطفل الذي كان ينمو في الرحم يحتاج للطعام الجيد. علاوة على ذلك، حتّى بعد الولادة يجب أن لا تتوقف الأم عن تناول الطعام بشكل جيد؛ لتكون قادرة على رضاع المولود الجديد وإعطائه الكميّة الـ ضرورية من المواد المغذية والفيتامينات، ولذلك ممّوّع على الأم اتباع نظام غذائيّ صلب غير مقبول في الأشهر الأولى من الوضاعة الطبيعية، وعند ذلك فإنّه سيبقى خيار واحد لدى الأم من أجل التخلّص من الوزن الزائد، وهو التمرّين الرياضيّة. (29)

وقت ممارسة تمرّين بعد الولادة:

- بالإمكان ممارسة بعض التمرّين بدءاً من الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، سواء كانت الولادة طبيعياً أو قيصرية، مثل: تمرّين قاع الحوض، وتمرّين الوقبة وأعلى الظهر، مع التنويه إلى إمكانية الشعور بشدّ في الحوض وليس ألم أثناء أداء التمرّين.
- لا يمكن ممارسة رياضة السباحة إلّا بعد مرور أسبوع على حيض ما بعد الولادة، وفي حال وجود أيّ قطب أو غرز أو عملية قيصرية فلا يجب تأديتها قبل إحواء كشف ما بعد الولادة في الأسبوع السادس، ثمّ استشارة الطبيب عندها عن رأيّه.
- لا يجب ممارسة تمرّين وضعيّة اليدين والركبتين في الأسبوع الأولى؛ تجنّباً لحدوث جلطة من الهواء في المكان الذي كانت فيه المشيمة.
- لا يجب الانضمام إلى أحد صفوف التمرّين الجماعية إلّا بعد مرور ستة أسابيع، إلّا إذا كان المرّب أخصائيّ في مجال التمرّين لمرحلة ما بعد الولادة، أو إذا نصّح المرّب بالانضمام قبل انتهاء المدّة المذكورة. (29)

بعض التمرين للأم بعد الولادة:

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

م	التمرين	طريقة الأداء	الهدف	الزمن	ملاحظات
التمرين الأول	السباحة	أفضل أساليب السباحة لشد البطن هو السباحة على الظهر والسباحة الحرة، فهذان الأسلوبان يكونان تركيز الجهد بهما على عضلات البطن أكثر من الأساليب الأخرى	أن السباحة تشد عضلات الجسم بشكل عام وتحرق الدهون بشكل رائع	مرة أسبوعياً	=
التمرين الثاني	كرة التمرين الرياضية	الجلوس على كرة التمرين الرياضية مع وضع القدمين على الأرض، ويفضل أن يكون سطح التريب من السجاد تجنباً لآلواق الكرة، تحريك الكرة باتجاه الأمام والخلف باستخدام منطقة الأرداف مع تثبيت الكتفين للسماح للحوض بالتحرك معها. بالإمكان تحريك الكرة باتجاه اليمين واليسار	شد عضلات البطن	مرة يومياً	=

			لتكوين عضلات الخصر.		
			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 أقلي ظهرك مع تقويته بحيث تصبح المؤخرة مدببة نحو الخرج، وكرري التمرين برفق.	أثناء الجلوس	التمرين الثالث
		شد عضلات البطن			
=	مرة يومياً				
			شد عضلات قاع الحوض مع تحريك عضلات البطن السفلية باتجاه الداخل، ثم رجاع منطقة أسفل الظهر نحو سطح التدريب - الأرض - السويفر -، ثم عدي حتى الثلاثة، ثم أبعد ظهرك عن سطح التدريب، وكرري التمرين عشر مرات دون حبس أنفاسك	تمرين رفع الحوض	التمرين الرابع
		هي من التمرين المفيدة؛ نظراً لتحريكها للظهر وتمديده برفق، ثم تخفيف آلامه، كما تعمل عضلات البطن			
=	مرة يومياً				

التعدين الخامس	الاستلقاء على الظهر	الاستلقاء على الأرض أو السویر، ثم وضع وسادة تحت الرأس، وثني الركبتين مع تقريب القدمين عالياً باتجاه المؤخرة	هي من التمرين المفيدة؛ نظراً لتحريكها للظهر وتمديده برفق، ثم تخفيف آلامه، كما تمرّن عضلات البطن	مرة يومياً	=
التعدين السادس	شدّ العضلات الداخلية من الفخذين	نستلقي على الظهر، ونرفع الأرجل بشكل مستقيم لتشكل زاوية قائمة مع الجسم، ونبدأ بفتح الأرجل وضمّهما لبعضهما البعض، بحيث تبقى مملوذة، ويكرر التمرين 15 مرّة	شدّ العضلات الداخلية من الفخذين	مرة يومياً	=
التعدين السابع	شدّ المنطقة السفلية من البطن	نستلقي على الظهر، ونبدأ بضمّ الأرجل إلى البطن وفودها حتى نعود لوضعية البدء، ويكرّر التمرين 20 مرّة	شدّ المنطقة السفلية من البطن	مرة يومياً	=
التعدين الثامن	شدّ منطقة الجوانب من البطن	نستلقي على الجانب الأيمن، نمُدّ اليد اليمنى فوق الرأس، والأرجل أيضاً في وضعية المد، نبدأ برفع الرجل اليسرى للأعلى وإزالتها مشكّلين بهذه الحركة شكل المقص بالأرجل، ونكرر التمرين لكلّ جهة 15 مرّة.	شدّ منطقة الجوانب من البطن	مرة يومياً	=

التدريبات	شد الجوانب	الجلوس متربعين ومد اليدين للأمام، ثم البدء بتدوير الجزء العلوي من الجسم يمينا وشمالا، ويكرر هذا التمرين 20 مرة.	شد منطقة الجوانب من البطن	مرة يوميا	=
التدريبات	شد المنطقة العلوية من البطن	يتم عن طريق الاستلقاء على الأرض وثني الأرجل حتى تصير زاوية قائمة، ثم البدء برفع الجزء العلوي من الجسم ويكرر هذا التمرين 15 مرة	شد المنطقة العلوية من البطن	مرة يوميا	ولكن هنا يجب الانتباه إلى أنه يجب عدم رفع الجزء العلوي بشكل كامل، حتى لا يؤثر ذلك على المنطقة السفلية من العمود الفقري، وإنما رفع الجزء العلوي من الجسم عشوين سنتيمترا فقط

أن بعض الأمهات يعانين من بعض مشاكل الدورة الدّموية في الشّرايين أثناء الحمل، والمشي خير علاجٍ لذلك	مرة يومياً	حرق الدّهون الرّائدة ويعيد العضلات إلى مستواها الطّبيعي	المشي	المشي	التّمرين الحادي عشر
---	------------	---	-------	-------	---------------------

محاذير ممارسة الرياضة للأم بعد الولادة:

محاذير تمرين للأم بعد الولادة حيث أنه يجب في البداية أن تكون التمرين تحت اشراف الطبيب مع مراعاة طريقة الولادة وقوة الأم علي أداء التمرين وطريقة تغذيتها بعد الولادة لتجنب أي ضرر.

قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية:
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

وَأولاً: المراجع العربية:

1. إِبْراهيم أحمد إِبْراهيم : دراسة السلوك الغذائى والاضافات القوامية فى 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 العربى، القاهرة، 1997
3. أحمد فؤاد الشاذلى : قواعد الاتزان فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، 1995
4. أسامة أحمد إسماعيل " برنامج علاجى مقترح لتقويم انحرافات العمود الفقرى للاعبين رياضة المبالزة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة، جامعة حلوان 1999
5. إقبال رسمى محمد: القوام والعناية بأجسامنا، دار الفجر للنشر، 2007
6. أمين أنور الخولى، أسامة راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1982
7. حياة عباد روفائيل، صفاء الخربوطلى : اللياقة القومية والتدليك الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية 1991
8. رجاء على بلال : برنامج تمرينات مقترح لعلاج الانحرافات القوامية لطالبات المرحلة الإعدادية بمدينة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية، جامعة حلوان، 1980
9. رجب عبد العزيز ،عمر حسين : "دراسة ميدانية لبعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى 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 الوحيم: " القوام والتمرينات العلاجية " مذكرة منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، 2000
12. سرور أسعد منصور: القوام عيوبه وتشوهاتة ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعارف، القاهرة، 1985
13. عباس الرملى وآخرون: تربية القوام " دار الفكر العربى، القاهرة، 1991
14. مجدى الحسينى عليوه: الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، ظافر للطباعة، إزقريق، 1997
15. مجدى زكريا محمود : اثر الانتظام لمشروع اللياقة البدنية المدرسية على الكفاءة الفسيولوجية لطلاب المرحلة الثانوية، محافظة الجيزة، بحث غير منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد السابع العدد التاسع، مارس 1995

16. محمد زين العابدين محفوظ على: التشوهات القوامية المنتشرة بين المختلفين عقلا والطلاب العاديين من 6-15 سنة لمحافظة المنيا دراسة مقارنة، 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 للارتقاء بمهنة التربية البدنية والرياضية والترويج في القرن الـ21، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، 1999

18. نجلاء جبر : المؤتمر التعليمي الثاني والأربعين تطوير استراتيجيات التعاون الدولي للارتقاء بنهضة التربية البدنية والرياضية والترويج في القرن الـ21 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 الغوب: 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 المستوى الاجتماعي والاقتصادي وانحافات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات
ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Daid 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 manipula tion A practical cuide" ,
2nd .Ed. Butter wlorth– Heinemann, ox ford, Boston, do hones burg new Delhi
1997

ثالثاً: مواقع 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

الملخص:

لقد ميز الله عز وجل الب شر عن سائر المخلوقات بعديد من الميزات منها القوام ال سليم شكلاً وتكويناً، وبناءاً عليه اهتم الانسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محولات عديدة حول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وابعاده وفي وقت ما كانت الضخامة هي المعيار الاول للقوام ولكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي.

فأصبح التناسق هو المعيار الهام وليس الضخامة وكما أن فكة وجود مواصفات مثالية للجسم يسعى الإنسان للوصول إليها أصبحت ايضا قديمة أذ يعتمد الفكر الحديث في هذا المجال على مايلي كل قوام مختلف عن الآخر، القوام اساسه بناء الجسم والتركيب البدني؛ ولكن وجب أن يكون القوام سليماً.

و رغم تطور النظرة للقوام الا أنه كان القوام يقوم من خلال وضع الوقوف فقط، ولكن لوحظ أن كثراً من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام ولذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في الوقوف والجلوس والوقوف والحركة.

يعتقد البعض ان مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخرجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لايعبر عن كل الحقيقة؛ فبالاضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخرجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين الأجزاء المختلفة، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً جسم الانسان عبلة عن أجزاء مترصة بعضها فوق بعض كالمكعبات في نظام دقيق فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه القوامي.

ومن أكثر الفئات عرضه للانحراف والتشوه القوامي السيدات بوجه عام وبالأخص فئات قبل وبعد الولادة، حيث أن تلك الفئات تأثر ب شكل مبا شر علي الجسم كوحدة متكاملة فأذا لم تاعي المرأة تلك التغوات بشكل دقيق اثر علي نظام تلك الوحدة مما سبب خلل في عملها كوحدة متكاملة بشكل مباشر.

حيث تأخذ المرأة بعض الاوضاع شكل مستمر وبعض العادات الخاطئة والمعتقدات الغير سليمة بدون حذر أووعي لخطر قادم بسبب تلك الاوضاع والعادات والمعتقدات لانها في فترة الحمل تتعرض للعديد من التغوات الفسيولوجية والكيميائية وغيرها وتغوات بشكل ملحوظ في القوام بشكل عام مما يؤدي في النهاية إلي حدوث مشاكل للام أو الجنين قبل وبعد الولادة.

ومن هنا ظهرت الحاجة الماسة للرياضة للمساعدة في الحد من تلك المشاكل التي تواجه أي امرأة قبل وبعد الولادة من خلال بعض التمرينات قبل الولادة للمساهمة في تسهيل عملية الولادة والحفاظ علي وضع الجنين ال سليم داخل الرحم والحد من الانحرافات التي قد تصيب المرأة بعد الولادة بشكل عام وتحسين الصحة للام والجنين بشكل خاص.

ولم تقف الرياضة هنا بل استمرت مع المرأة في فترة ما بعد الولادة من خلال بعض التمرينات للوصول للقوام المعتدل بدون الخلل في عمله كوحدة متكاملة والحد من أي تغوات نتجية الحمل والولادة

باختلاف انواعها قيصوية كانت أو طبيعية، وساهمت الولاية في الحفاظ أيضاً علي الجنين بعد ولادته من خلال بعض التموينات البسيطة التي تساهم في الكشف عن أي انحرافات خلقية ومحاولة معالجتها والحد منها في بدايتها.

تقوم الولاية بوضع بنورها ولكن بوجود الطبيب للمساهمة في الحفاظ علي الأم والجنين قبل وبعد الولادة دون أي ضرر علي كلاهما.