

الإجابة النموذجية لامتحان مقياس القوام والتوازن والتحليل الحركي

- الجواب الأول: 08 نقاط

- مفهوم القوام السليم: هو الوضع الذي يمر فيه خط اتزان الجسم من الوضع الجانبي بداية من نتوء الحلمي (وراء الأذن) ليمر خلف فقرات الرقبة ثم أمام الفقرات الظهرية ثم أمام التمثفصل العجزي إلى مركز مفصل الفخذ ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الارتكاز أمام مركز الكعب. (01 نقطة)

- مفهوم القوام المنحرف: يعرف بأنه هو الخروج عن الخط المستقيم، أما تشريحيًا فهو تغير جزئي أو كلي لعضو أو أكثر وابتعاده عن شكله الطبيعي المسلم به تشريحيًا، هذا التغير موروث ومكتسب وينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو في بقية الأعضاء الأخرى. (01 نقطة)

- درجات التشوهات القوامية:

- القوام البسيط: وهو مثل حالة التغير الجزئي البسيط أو حالة الضعف العام " التغير العام في أعضاء الجسم فيما لا يتعدى حدود ضعف العضلات. 01 نقطة

- الدرجة الثانية: وفي هذا الانحراف يتجاوز التغير ويصل إلى مستوى الأنسجة اللينة " العضلات، الأربطة، الأوتار المرحلة يحتاج الأمر إلى ممارسة بعض التمرينات العلاجية لتقوية العضلات. (من الممكن علاجها عن طريق مدرس التربية الرياضية). 01 نقطة

- الدرجة الثالثة: هو الذي يتجاوز المرحلتين السابقتين ويصل فيه الانحراف إلى الأنسجة الصلبة " التكون الغضروفي أو العظم أو المفصل " وهذه الدرجة تسمى التشوهات القوامية

- قد لا تفتد فيه التمرينات العلاجية ولا تؤثر بنتائج إيجابية

- يتطلب الأمر ضرورة التدخل الجراحي.

- الجزء الأساسي في علاج هذه المرحلة يقع على الطب و الجراحة و يكون من اختصاص الطبيب وبعد الجراحة يكون دور أخصائي التربية الرياضية عن طريق إعطاء برنامج تأهيلي. 01 نقطة

- أهم التشوهات القوامية:

- انحراف الرأس - انحناء الظهر وتحديه - التجوف القطني - استدارة الكتف وتسطح الصدر - الانحناء الجانبي - تفلطح

القدم. 03 نقطة

الجواب الثاني: 04 نقاط

أنواع الاتزان:

- الاتزان الثابت - الاتزان المتحرك - الاتزان المعتدل . 1.5 نقطة
- مفهوم الاتزان الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع الثبات أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين . 2.5 نقطة

- الجواب الثالث: 08 نقاط

- مكونات القدرات التوافقية: 2.5 نقطة

- 1- القدرة على التغيير في الوضع - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على التوازن - القدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على الاستجابة السريعة - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . 2.5 نقطة
- أجهزة الاستقبال في عملية التوافق الحركي: 2.5 نقطة
 - أجهزة الاستقبال البصرية (حاسة البصر) 0.5
 - أجهزة الاستقبال السمعية (حاسة السمع) 0.5
 - المستقبيلات للمسية (حاسة اللمس) 0.5
 - أجهزة الإحساس الداخلي (العضلات - الأوتار - الأربطة الخ) 0.5
 - حاسة التوازن . 0.5
- محاور ومستويات الحركة: 03 نقطة
 - 1- المحور العمودي (الرأسي) vertical axis
وهو خط وهمي يمر من الرأس للقدمين عمودي على المستوي الأفقي ، يخترق الجسم من الأعلى إلى الأسفل فيدور حوله الجسم كما في الدوران حول الجسم في الترحلق على الجليد . 0.5 نقطة
 - 2- المحور الجانبي (العرض) axis profile :
هو خط وهمي يخترق من الجانب إلى الجانب الآخر عمودي على المستوي الجانبي وهو موازي لسطح الأرض مثل الركض ، المشي في عبور العارضة في الوثب العالي الدرجة الأمامية . 0.5

3- المحور السهمي (العميق) :

يخترق الجسم من الأمام إلى الخلف عمودي على المستوى الأمامي وموازي للأرض ، كما في العجلة البشرية حيث يدور الجسم يمينا ويسارا . 0.5 نقطة
تتعتمد هذه المحاور والمستويات مع بعضها البعض وتتلاقى نقاطها عند نقطة مركز ثقل الجسم فيحدث الاتزان .

- والمستوي من الناحية الهندسية (هو المستوى الفراغي المنتظم) ولقد تم تقسيم حركة الجسم الى ثلاث مستويات فراغية متعامدة تلتقي عند نقطة مركز الثقل وهذه المستويات هي :

1) المستوى الأمامي frontal plane :

وهو المستوى العمودي الذي يمر من خلال جسم الإنسان من الجانب ويقسم الجسم إلى نصفين متساويين نصف أمامي ونصف خلفي مثل (حركة ثني الجذع للجانبين) . 0.5

2) المستوى الجانبي sagittal plane :

وهو المستوى العمودي الذي يمر خلال الجسم من الجانب ويقسم الجسم إلى نصفين أيمن وأيسر مثال الحركات التي تتم عليه (الشقلبة الهوائية) . 0.5

3) المستوى العرضي Transverse axis :

وهو المستوى الذي يمر خلال الجسم أفقيا ويقسمه إلى قسمين أعلى وأسفل مثال للحركات التي تتم عليه (دوران الجذع) . 0.5