

المحاضرة الرابعة:

اثر انحرافات القوام على الفرد

1- اثره على المفاصل والعضلات والعظام:

وجود الانحرافات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الانحراف سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية ، حيث ثبت في بعض الدراسات التي استخدمت فيها اشعة (X) حدوث تغيرات عظيمة وغضروفية مصاحبة للانحراف فأصابه الفرد بالانحناء الجانبي يعرض غضاريف العمود الفقري لحدوث ضغط على احد جانبيه يفوق الضغط الواقع على الجانب الاخر ، وكذلك يحدث خلل في النغمة العضلية على جانبي الجذع فإذا كان الانحراف لجهة اليمين فإن ذلك يؤدي الى قوة عضلات الجانب الايمن عن عضلات الجانب الايسر وهذا يؤدي الى حدوث خلل وظيفي وحركي في الجسم عامة وفي منطقة وجود الانحراف خاصة.

2- اثره على الاجهزة الحيوية:

ان الاصابة بالانحرافات القوامية تؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم فمثلاً زيادة تجوف القطن يصاحبه قصر وقوة في عضلات القطن وضعف واطالة في عضلات البطن مما يسمح للاحتشاء الداخلية بالتحرك من اماكنها فيتسبب ذلك في حدوث اضطرابات عديدة في الاجهزة الحيوية الموجودة بهذه المنطقة وتقلل من كفاءتها في العمل.

ويشير كاربوفتش (Karpovich) الى ان الانحراف القوامي يؤدي الى تناقص سعة الرئتين وضعف الدورة الدموية وحدوث اضطرابات معوية.

3- اثره على بعض المهارات الحركية:

الانحرافات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية اداء المهارات الحركية المختلفة وتشنت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها ، ذلك لان الاداء الرياضي يعبر تعبيراً ديناميكياً عن خصائص الجسم البشري فإذا حدث تغير في هذه الخصائص فإنه بالتالي يؤثر على ديناميكية الحركة ، وهناك امثلة كثيرة على ذلك نذكر منها على سبيل المثال انحراف فلتحة القدمين الذي يؤثر على مهارة العدو ، فالعداء يفقد التوزيع السليم لنقل جسمه على القدمين وكذلك تتأثر قدرته على امتصاص الصدمات في كل خطوة ومثل هذا العداء كان يمكن ان يكون افضل مهارة لو كان يتمتع بقدمين سليمتين.

4- اثره على الحالة النفسية:

ان الصحة النفسية هى قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومجتمعه ، ولا يتأتى هذا التوافق الا اذا كان الفرد متكاملأ من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

ويأتى الجانب الجسمى فى المقدمة لان اى خلل به يؤثر على النواحي الاخرى ، فعند وجود اى انحراف قوامى للفرد فإنه يقع فريسة للصراعات وتسيطر عليه عوامل الاحباط ويبدو دائماً ضعيف الشخصية ويسير بطريقة مترامية مما يتسبب فى حدوث بعض الانحرافات مثل سقوط الرأس اماماً وزيادة التحدب الظهرى.

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 لممارستها وفقاً لاسس علمية ، لان الهدف الاساسى من ممارسة الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة والمحافظة على القوام السليم لدى الافراد.

ومن الاهمية بمكان ان يكون للاطفال الدور المرموق فى جميع عمليات الاهتمام بالقوام واكسابهم تربية قوامية تستمر معهم فى غدهم , فهم عدة المستقبل وامل الامة فى حاضرها السعيد ومستقبلها المشرق.

وفى سبيل ذلك يجب الا يغيب عن المربى الرياضى هذه الامور:

-يتعرض الجهاز العظمى للطفل لتغيرات مستمرة 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 معتدلاً سليماً خالياً 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 يتأثر نموه بعد حصوله عليها.

-اتاحة الفرصة للاطفال لممارسة نشاطات رياضية مناسبة تساعد على تنشيط اجهزتهم الحيوية ، وتقوية عضلاتهم , وخاصة تلك الناصبة للعمود الفقرى .

-الاهتمام براحة الطفل بعد اداء المجهود , وعدم تركه لممارسة النشاط لمدة طويلة دون الالتفاف الى مقدار ما اصابه من اجهاد وتعب.

ويمكن اجمال ذلك فى ان يضع المربى الرياضى واولياء الامور فى حسابانهم ان اهم ما يحتاج اليه الفرد فى مرحلة النمو هو (الطعام الكامل - النوم المريح - الهواء النقى - اشعة الشمس المشرقة - البيئة السعيدة - اتاحة الفرصة لممارسة الرياضة - اكتساب العادات الصحية السليمة.)

دور خريج التربية الرياضية فى العناية بقوام النشئ

- 1- بث الوعى القوامى فى النشئ من خلال حصص التربية الرياضية وفيها يعودهم على الوقفة والمشيئة والجلسة السليمة.
- 2- تشجيع النشئ على مزاولة الانشطة الرياضية المختلفة.
- 3- العمل على اكتشاف الانحرافات القوامية وسرعة ابلاغ ادارة المدرسة واولياء الامور لتأهيلها وتقاديتها.
- 4- تكوين مجموعات موحدة من المنحرفين قواميا وتخصيص اوفات لتأهيلهم بواسطة خبير مختص.

لذا تقع المسؤولية الكبرى فى حفظ قوام النشئ على خريجي وخريجات التربية الرياضية للأسباب التالية :

-ان خريج التربية الرياضية قد تعلم الكثير عن الشكل الطبيعى السليم لجسم الإنسان وكذلك الانحرافات التى تحدث له وكيفية تأهيلها والوقاية منها ، وبالتالي فهو مسئول عن اكتشاف هذه الانحرافات.

-ان خريج التربية الرياضية يلاحظ النشئ اثناء دروس التربية الرياضية والتدريب وهو مرتدى الملابس الرياضية وبالتالي يستطيع رؤية الانحراف بسرعه والتعرف عليه من خلال حركته اثناء الدرس والتدريب.

-ان خريج التربية الرياضية يتعرف على التلاميذ واللاعبين ويكتشف منهم ذوى الاحتياجات النفسية الخاصة كالانطواء والخجل والارتباك ، ومن هنا يستطيع بمعاونة الاخصائى علاج كل هذه الحالات قبل ان تؤدى الى الانحراف القوامى.

-ان التربية الرياضية مهنة محبة الى نفس كل ناشئ وكل فرد , وبالتالي يستطيع مدرس التربية الرياضية ان يعالج اى انحرافات بطريقة ناجحة.

-ان المدرس او المدرب يصبح مثلاً اعلى للتلاميذ و لاعبيه وبالتالي يستطيع توجيههم ونشر الوعي القوامى بينهم.

الانحرافات القوامية:

هناك انحرافات قوامية كثيرة وسنقتصر على بعض الانحرافات الظاهرة ومنها على سبيل المثال:

- سقوط الرأس اماماً (Dropped heed) ()
- استدارة الكتفين (Round sholder) ()
- زيادة الحدب الظهرى (Kyfosis)
- زيادة التقعر القطنى (Lordosis)
- الانحناء الجانبى للعمود الفقرى (Scoliosis)
- اصطكاك الركبتين (Nock knees)
- تفلطح القدمين (Flat foot)

- السمنة (Obesity)
- النحافة (Slimness)

اختبارات القوام

- 1- اختبار رتز
- 2- اختبار بانكرافت (ميزان البناء)
- 3- اختبار القضبان (كيرتون وجينى)
- 4- اختبار وودروف (الخيوط)
- 5- اختبار لوحة المربعات
- 6- قياس انحراف وتر اكيلس
- 7- اختبار زاوية طبع القدم