

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة ومشكلة البحث.

٢/١ أهمية البحث.

٣/١ أهداف البحث.

٤/١ فروض البحث.

٥/١ مصطلحات البحث.

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية المرفهة التى يعيشها إنسان القرن الحادى والعشرين ، ولقد أسرف الإنسان فى استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى فى أبسط الأمور فكان نتاج ذلك أنه أصبح عرضه للإصابة والإنحرافات القوامية . (٥٤ : ١٤)

ولقد جاء فى كتاب الله تعالى مشيراً إلى كمال تكوين الإنسان "قَالَ تَعَالَى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا

الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: ٤ " صدق الله العظيم

ومن هنا يجب المحافظة على القوام السليم ليكون الإنسان دائماً فى أحسن صورة كما أرادها الله عز وجل ، ولأن القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية المختلفة لأجهزة الجسم الحيوية ، ولأن الإنسان يتركب من أجهزة متعددة يختص كل جهاز منها بوظيفة معينة ولكنها تعمل فى تعاون وتكامل دائماً لتمكن الإنسان من أداء وظيفته فى الحياة ، مما يترتب عليه تأخير ظهور التعب وخفض معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل حيث أن هناك الكثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والإقتصادية والإجتماعية . (١١ : ٢)

ويعتقد البعض أن مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا التعبير لا يعبر عن الحقيقة فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفاته وحدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليم . (٩٩)

ويذكر حسن النواصرة (١٩٧٧م) أن مدى قيام أجهزة الجسم الحيوية بوظيفتها إحدى العلامات الدالة على سلامة القوام والسعة الحيوية للرتين أحد تلك الوظائف الحيوية التى تتأثر بسلامة العمود الفقرى . (١٨ : ١٢٣)

وقد أوضح ديفيد David K (١٩٧٩م) أن العمود الفقرى هو المحور المركزى والعامل المشترك فى جميع الحركات اليومية للإنسان تقريباً وأنه يتكون من عدة عظام غير منظمة وعظام منظمة ومتصلة ببعضها وذات حركات محدودة وهو ذو مفاصل متعددة لذا فهو عرضه لتأثير بالأوضاع والحركات التى يقوم بها الجسم من خلال أجزاء الجسم المختلفة خاصة إذا كانت تلك الحركات متكررة ومستمرة لفترات زمنية طويلة . (٧٨ : ٢٤٥ ، ٢٤٦)

يتوقف اعتدال القامة وتناسق جميع أجهزة الجسم على صحة وسلامة العمود الفقرى وصحة وتوازن العضلات المتصلة به ، إذا ما أدى أى خلل أو إنحراف لهذه العضلات للعمود الفقرى وتظهر التشوهات القوامية مثل تحدب الظهر وتقعير القطنى والإلتواء الجانبي وتجنح عظمتى اللوح ، وبالرغم من عدم وجود ما يسمى بالقوام المثالى أو النموذجى إلا أن القوام الجيد له معايير يمكن الإستدلال من خلالها على مواصفاته وأثاره ومظاهره، أن الفرق بين القوام الطبيعى والقوام غير طبيعى يأتى من معيار مدى إحتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها فى خط مستقيم ، بحيث لا يؤثر أى جزء من أجزاء الجسم على جزء أو أجزاء أخرى . (٥٢ : ١٣٢)

فالقوام الطبيعى يهيئ للفرد حياة طبيعية لا يعانى فيها من الإحرفات القوامية التى تشوه مظهر قوامة بل تجعله يشعر بالثقة بالنفس وبقوة الشخصية فلا يستطيع أحد أن يذكر قيمة القوام السليم فى كمال مظهر الفرد وتمتعه بالقبول الإجتماعى فى البيئة التى يعيش فيها لذلك يجب أن نهتم بالنشئ ونعمل على تعلية العادات القوامية السليمة حتى يكتسب قواماً معتدلاً خالياً من الإحرفات وذلك إنطلاقاً من أن النشئ هم شباب ورجال المستقبل . (٦ : ١١)

وتشير ناهد عبد الرحيم (١٩٩١م) أن الفرد الرياضى لابد وأن يمتلك مقاييس مورفولوجية وإمكانات فسيولوجية وبدنية معينة حتى يمكنه الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى فى وقت الإقتراب للبطولة حيث أن نوعية الأجسام وتناسقها تلعب دورها فى إمكانية الإشتراك فى الأنشطة الرياضية بمستوى معين وكذلك توحيد عملية التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات البدنية والفسيولوجية إلى أعلى مستوى حتى يتيح الفرصة للنموغ والتقدم فى نوعية النشاط الرياضى الممارس مع الإقتصاد فى الوقت والجهد والمال . (٧٣ : ٦٧)

النشاط الرياضى تاريخ ممتد وتقاليد ومبادئ ترجع إلى باكورة تاريخ الإنسان ، فقد سجل تاريخ البشرية أن الإنسان الأول قد مارس ألواناً متعددة من النشاط الرياضى منذ أن وجد على بساط الحياة ، ويشير وليم جيبس Willam Geessey (١٩٨٠) إلى أن الألعاب الرياضية تعد من التراث المشترك بين بنى الإنسان جميعاً . (٩٦ : ٣)

انتشرت حديثاً ممارسة المرأة لكرة القدم فى مصر حيث مارستها المرأة فى دول العالم المتقدم فى أوائل القرن الماضى ولم تعرفها المرأة العربية سوى فى نهاية القرن الماضى حيث بدء ممارستها بصورة بسيطة ثم توافد عليها الكثير من النساء . (٧٠ : ٥)

ويذكر "مفتى حماد" (١٩٩٦) أن أحد الأسباب التي أدت إلى إنتشار لعبة كرة القدم فى العالم يرجع إلى بساطة وسهولة قواعدها كما أنها لا تحتاج إلى أدوات أو معدات مغالى فيها أو معقدة ويمكن ممارستها فى أى مكان مفتوح وبعدد قليل من اللاعبين و باستخدام كرة واحدة ويمارسها جميع الأعمار السنية للاعبين وكلا الجنسين مما جعلها تتمتع بشعبية عالية ، ولقد قامت الكثير من الدراسات حول مناسبة كرة القدم كرياضة تمارسها المرأة ، فأثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن أجسام الفتيات والسيدات تتقبل التدريب الرياضى مثل الرجال تماماً كما أثبتت الدراسات أن التدريب العلمى يسهم فى تطوير الحالة التدريبية لهن فى فترات زمنية تماثل الرجال فعلى سبيل المثال ثبت أن التدريب الرياضى المتقن للفتيات والسيدات غير الرياضيات لثلاث مرات أسبوعياً يحدث تغيرات فسيولوجية إيجابية فى أجهزتهن الحيوية ، أما لدى الفتيات والسيدات الرياضيين فقد أثبت أن التدريب الرياضى المقتن لعدد ما بين خمسة إلى ستة مرات أسبوعياً يحدث تغيرات فسيولوجية إيجابية فى أجهزتهن الحيوية ولياقتهن البدنية . (٧٠ : ١٤ ، ١١٢)

ويرى إدوارد ل . فوكس Edward L Fox (١٩٨٠) أن لكل الفتيات والسيدات والرجال منطقة حرجة لشدة أداء التمرين والتي يمكن بعدها تخطيطاً لإحداث تغيرات جوهريّة فى أجهزة الجسم الفسيولوجية للاعبين و للاعبات وتسمى عتبة الشدة ، وأن عتبة الشدة هذه تختلف من فرد لآخر طبقاً لمستوى لياقته البدنية الحقيقى والذى وصل إليه اللاعب أو اللاعبه . (٨١ : ٤٨)

ويشير "أشرف أحكام محمد" (١٩٩٩) واللياقة البدنية العالية تساعد فى الإقلال من حدوث الإصابات الرياضية وفى الوقت التى أصبحت فيه الإصابات الرياضية من المظاهر الشائعة فى الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة فى الأنشطة التى تتميز بالإحتكاك مع المنافس ويؤكد هيرات Heart بأن تجنب الإصابة يجب أن يكون من الأهداف الرئيسية للعاملين فى المجال الرياضى ، للحفاظ على الحالة البدنية للفرد فى أعلى مستوياتها ، ويشير محمد شطا وحيات عياد إلى أنه حينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط يختل الإتران وإذا استمر طويلاً فإن الجسم أو جزء منه يتخذ شكلاً خاصاً يعتاد عليه فإذا أهمل الفرد علاجها يتأثر القوام ويحدث إنحرافاً أو تشوهاً لهذا الجزء . (١١ : ٥)

ويذكر محمد صبحى حساتين (٢٠٠٠م) أن الانحرافات القوامية قد تكون بسيطة أى فى حدود العضلات والأربطة فقط وهذا يمكن تداركه بالعلاج عن طريق رفع الوعى القوامى وبرنامج التمرينات العلاجية والتعويضية التى تستهدف تحقيق الإتران العضلى بين المجموعات العضلية والمتقابلة فى الجسم ، وقد يكون الإنحراف القوامى متقدماً أى تتأثر العظام بالإنحرافات وفى هذه الحالة فإن الأمر قد يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام . (٥٧ : ١٣٥)

وقد ذكر وجيه سكر (١٩٧٦م) وجود كثير من التشوهات القوامية التى تصيب لاعبي كرة القدم أثناء ممارستهم لهذه اللعبة ، وأكثر التشوهات إنتشاراً بين اللاعبين فى مصر هو تقوس الساقين ، حيث ذكر أنه قد أصيب بهذا التشوه معظم اللاعبين ووصلت نسبة الإصابة به حوالى ١٠٠٪ من عينة بحثه ، دون الإرتباط بسن أو طول أو مركز اللعب أو عدد سنوات الممارسة . (١٣٣ : ٦٢)

وقد أتفق معه إبراهيم عبد العزيز (١٩٧٣ م) فى بحثه عن التشوهات المنتشرة بين لاعبي السلاح فى مصر ، حيث وجد العديد من التشوهات القوامية وكان أكثرها إنتشاراً تقوس الساقين ، حيث أنتشر بنسبة تقارب كرة القدم ، وفى حقيقة الأمر لم يكن تشوه الساقين هو الأكثر شيوعاً فقط وإنما أنتشرت العديد من التشوهات القوامية الأخرى . (٢٣٣ : ٥)

كما ذكر "إبراهيم عبد ربه" (١٩٧٩) فى بحثه عن الانحرافات القوامية للاعبى ألعاب القوى وجود العديد من التشوهات وكان أكثرها أنتشاراً هو زيادة محيط الفخذين وتقوس الساقين وأقلها الانحناء الجانبى وميل العنق . (٦٥ : ٣)

كما ذكرت سماح عطية (٢٠٠٠م) فى دراسة عن التشوهات القوامية المصاحبة للممارسة الكرة الطائرة أنه أكثر التشوهات إنتشاراً فى لعبة كرة الطائرة هو تقوس الساقين وسقوط الكتف وبعض الإنحرافات الأخرى التى تصيب اللاعبين . (٦٥ : ٢٧)

وتعتبر الانحرافات القوامية عائقاً للاعبات مما تقلل من قدراتهن البدنية والحركية والنزول باللاعبات الى المستوى الأقل من الفورمة الرياضية . (١٣٢ : ٧)

وتشير ناهد عبد الرحيم (١٩٩١م) إن الفرد الرياضى لابد وأن يمتلك مقاييس مورفولوجية وإمكانيات فسيولوجية وبدنية معينة حتى يمكنه الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى فى الوقت الافتراضى للبطولة ، حيث أن نوعية الأجسام وتناسبها تلعب دورها فى إمكانية الإشتراك فى الأنشطة الرياضية بمستوى معين ، وكذلك توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات البدنية والفسولوجية إلى أعلى مستوى يتيح الفرص للنمو والتقدم فى نوعية النشاط الرياضى الممارس مع الإختصار فى الوقت والجهد والمال . (٢٦٥ : ٧٣)

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الممتعة لممارستها من الجنسين لسهولة تعلمها وأهم ما يميزها تعدد مهاراتها ، فلعبة كرة القدم وكذلك معظم الأنشطة الرياضية ، ذات فائدة كبيرة لمعظم الأفراد وبغض النظر عن نوع الجنس يمكن إكتساب العديد من الأمور من ممارسة كرة القدم تتضمن تقرير الذات والنظام والعمل الجماعي ، القيادة ، التعامل مع المنافسة ، الإدراك والتميز ، الدافعية ، الصحة العامة ، المثابرة ، الثقة ، وغيرها من الصفات .

لقد لاحظت الباحثة من خلال مشاركتها فى مجال كرة القدم ك لاعبة ، إنتشار بعض التشوهات القوامية وخاصة بين الممارسات لهذه اللعبة منذ فترة طويلة ، مما أثار إهتمام الباحثة لمعرفة حقيقية هذه التشوهات وذلك من خلال تجربة علمية بعيداً من الملاحظة الذاتية ، حتى تتأكد من صدق هذه الظاهرة فإن صدقت كان ذلك داعياً إلى التفكير والتأمل ومحاولة معرفة أسباب إنتشار هذه التشوهات للعمل على تلفيها فى المستقبل .

٢/١ أهمية البحث:

قد لاحظت الباحثة أثناء مشاركتها فى لعبة كرة القدم ك لاعبة وجود بعض الانحرافات القوامية فى أجسام اللاعبين اللاتى تمارسن اللعبة لفترة طويلة .

وحيث أن الهدف من ممارسة النشاط الرياضى وهو الوصول بالفرد إلى حالة الكمال من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية فلا يعقل أن نغض البصر عما تسببه الممارسة للأنشطة الرياضية من انحرافات قوامية لممارسيها ، وإعداد البرامج التدريبية المخطط لها على أساس علمى سليم للإرتقاء بقوام الفرد بجانب الإرتقاء بمهاراته الفنية ، حتى تظل للرياضة قيمتها الفنية والأساسية فى الإعداد المتكامل للاعبات.

كما ترى الباحثة ضرورة توجيه النظر نحو فحص قوام اللاعبين من خلال إجراء بعض القياسات القوامية لديهن للتعرف على الانحرافات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم وتوجيه انتباه المسؤولين نحو هذه التشوهات ونوعيتها ومراعاتها عند انتقاء الناشئات وبذلك يسهل تحديد أفضل الوسائل العلاجية لهذه المشكلة للإرتقاء بالمستوى المهارى لدى اللاعبات والوصول بهن إلى تحقيق المستوى اللائق فى المنافسات.

٣/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على التشوهات القوامية الناتجة عن ممارسة كرة القدم النسائية من خلال:

- ١/٣/١ التعرف على التشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢/٣/١ التعرف على أوجه الخلاف في نسبة إنتشار التشوهات القوامية في مراكز اللعب (حارس مرمى ، لاعبي الدفاع ، لاعبي الوسط ، لاعبي الهجوم).

٤/١ فروض البحث :

- ١/٤/١ توجد تشوهات قوامية بين لاعبات كرة القدم.
- ٢/٤/١ تختلف نسب انتشار التشوهات القوامية بين اللاعبات باختلاف مركز اللعب (حارس مرمى ، لاعبي الدفاع ، لاعبي الوسط ، لاعبي الهجوم).

٥/١ مصطلحات البحث :

- ١/٥/١ القوام : المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة والتي تتحكم فيها نغمة العضلة للجهاز . (٢٧)
- ٢/٥/١ القوام المعتدل: هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعقلية والعصبية والحيوية . (٢٥)
- ٣/٥/١ الإنحراف القوامي : شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشرحياً . (٢٨)
- ٤/٥/١ الإصابة: يعرفها حسن النواصرة نقلاً عن سترأواس Strauss حدوث خلل في بعض الأنشطة أو الأعضاء . (٦٦)

٥/٥/١ **زيادة تحدب الظهر**: هو عبارة عن زيادة غير عادية فى أنحاء المنطقة الظهرية من العمود الفقرى .

٦/٥/١ **تسطح الصدر**: هو عبارة عن إختفاء بروز القفص الصدرى وخلو الصدر من العضلات نتيجة لضعف عضلات الصدر بينما تقصر عضلات الظهر.

٧/٥/١ **تجنح عظمتى اللوح**: هو بروز ظاهر لعظمتى اللوح أكثر من الطبيعى وتباعد المسافة بينهما مما يؤدى إلى ارتفاع زاويتيها السفلية واتجاهها الوحشى . (٧٤)

٨/٥/١ **زيادة التصاق الفخذتين**: هو عبارة عن تشوه فى منطقة الفخذ يزداد فيه التصاق الفخذين ببعضها أكثر من الحد الطبيعى .

٩/٥/١ **تقوس الساقين**: هو حدوث إنحناء أو تقوس فى الساقين لتكوين دائرة فتنباعد الركبتين عند تلاصق القدمين . (٦٨)

١٠/٥/١ **تفلطح القدم**: هو هبوط وسقوط القوس الطولى الإنسى مصحوباً بإتجاه القدم للخارج.

١١/٥/١ **سقوط الرأس**: بروز الرأس الأمام عن الوضع الطبيعى. (٢٠)، (٢١)، (٢٢)