

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة البحث**
- مشكلة البحث وأهميته**
- أهداف البحث**
- تساؤلات البحث**
- مصطلحات البحث**

مقدمة البحث :

كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان من بدء الخليقة فى أحسن تقويم معتدل القامة يقف ويمشى على رجليه بخلاف باقى المخلوقات التى تمشى على أربع، كما أنه هو الكائن الوحيد الذى تمكن من رفع قامته واعتلى أعلى مراتب الرفعة والتكريم ، وحقيقة فالأمر يحتاج إلى قدر كبير من الاتزان والدقة والتوافق .

ومن ثم فإن وضع الوقوف مع اعتدال القامة وانتصابها يتطلب توزيع وزن الجسم على الرجلين بالتساوى ، والمؤسف أن البعض يهمل هذه القاعدة الأساسية المؤثرة على القوام ، وبالتالي على الصحة العامة فيقف ووزن جسمه على إحدى الرجلين، وهنا يكون العمود الفقرى والحوض فى حالة عدم اتزان، وهذا الوضع إذا تكرر فإنه يؤثر على المجموعات العضلية .

(٣٤ : ١)

وقد أشار كلاً من إقبال رسمى وآمال زكى (٢٠٠٠) إلى أن القوام السليم يعتبر انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، فالقوام من أهم المؤشرات الهامة الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان ولذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها فى جميع مراحل العمر فالقوام الجيد يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس والحماس والمبادرة بالعمل بينما القوام الرديء قد يشعر الفرد بنقص الثقة بالنفس والاكتئاب فينعكس ذلك فى صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذى يعيش فيه .

(٩ : ٥١)

وتعتبر مرحلة الطفولة بكل ما يؤثر عليها مؤشراً ومعياراً يقاس به تقدم المجتمع وتطوره حيث أن الاهتمام بالطفولة هو فى الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها، فالطفل هو البنية الأولى التى تقام عليها حضارات الأمم ، لذلك يجب التعهد بهذه البراعم مبكراً ومن جميع الجوانب لكى ينشأ الطفل تنشئة سليمة . (٥٥ : ٢٤٧)

فى بداية هذه المرحلة يمكن ملاحظة بعض التغيرات التى تتناسب جسم الطفل إذ نجد تغيراً واضحاً فى النسب بين الجذع وبقيّة الأعضاء فنلاحظ الزيادة الكبيرة فى نمو العضلات الكبيرة كالذراعين والرجلين ويأخذ الصدر فى الاتساع والاستدارة ليماثل صدر الكبار ويميل الطفل للنحافة نظراً لاختفاء الوسائد الدهنية التى كانت تكسو جسم الطفل فى المرحلة السابقة ونجد العضلات قد أصبحت أشد قوة وأصبحت تحدد نتوءات الجسم الأمر الذى يمكننا من

التحديد الواضح لخصر الطفل، كما أن الشكل الخارجى للعمود الفقرى يزداد وضوحاً عن ذى قبل ويطلق " تسلىر " Tsir على كل هذه التغيرات الجسمية مصطلح " التغير الأول لشكل الجسم "

وبطبيعة الحال يسهم هذا التغير فى العمل على تطوير بعض القدرات الحركية وكذلك تحسين العلاقة بين قوة العضلات وثقل الجسم بالإضافة إلى النقص الواضح فى الأنسجة الدهنية التى كانت تحتل مكانها تحت الجلد ويسهم بقدر وافر فى خلق أحسن الضمانات لنمو وتطوير المهارات الحركية المتعددة . (٤٠ : ١٢٤-١٢٦)

والطفل فى هذه المرحلة يكتسب معلوماته من خلال التعامل الحسى معها وتتسم عملياته الإدراك من خلال التأثير على الأعضاء الحسية للطفل بمؤثر معين ونتيجة للعمليات التى تحدث فى المخ يقوم الطفل بأداء الاستجابة الحركية . (٥ : ١٧٠)

ويعتبر ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية والصحة العامة أحد المؤثرات الهامة التى تحدد مستوى التقدم الحضارى للمجتمعات الحديثة، حيث يعتبر ذلك غاية تسعى إليها المجتمعات المتقدمة ، فهو المقياس المناسب الذى يمكن عن طريقه أن نتعرف على مدى صحة وسلامة الفرد واستمتاعه بأوقات فراغه، وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه .

وتعتبر اللياقة الحركية هى دليل الصحة العامة والسلامة الجسمية والعقلية والانفعالية وتوفرها فى هذه المرحلة يعد بمثابة الانطلاقة إلى المستويات الرياضية العالية لأن صناعة البطل تبدأ من الصغر . (٦ : ١)

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر القوام من الأساسيات الهامة التى يجب أن نتناولها بالفحص والدراسة فالقوام السليم غاية تسعى لها الدول المتقدمة للوصول بمواطنيها إليه ، حيث أنه مؤشراً لرقى الإنسان وتقدمه ودليل على رعاية الدول للنشء والاهتمام بتربيتهم بدنياً وصحياً ورياضياً .

وقد أوضح الكثير من المتخصصين وخبراء التربية الرياضية والصحة أن السبب فى انتشار الانحرافات القوامية لدى الشباب يرجع فى معظم الأحوال إلى أن هؤلاء البالغين قد تخطو فترة نمو طفولتهم دون تقديم أى معونة لهم لمعالجة انحرافاتهم القوامية فى مراحلها الأولى . (٧٢ : ٢٦٨) (٧ : ١٩٤)

وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على أهمية التعرف على أهم المشكلات التي تواجه قوام الأطفال في المراحل المبكرة من العمر ومن تلك الدراسات منال عبد العزيز المحارب (١٩٩٦) ، محمد حسين وآخرون (١٩٩٧) ، دراسة آمال زكى محمود وإقبال رسمى محمد (٢٠٠٠) ، ومن الدراسات الأجنبية دراسة ديم شيم (١٩٩٨) ، (٥٢) (٤٤) (٦٦) .

ويتفق كلا من المانيمر "Alma Nemir" (١٩٧٩) مع عبد الحكيم محمد توميه على أن أكثر العظام عرضة للتشوهات القوامية في الأطفال هي العظام الحاملة لوزن الجسم وهي عظام الطرف السفلى والتي تتمثل وظيفتها في المشى والمحافظة على الجسم في الوضع الرأسى أى الوقوف المعتدل وهي ليست بوظيفة دقيقة وإنما نحتاج إلى القوة لتحمل وزن الجسم أو أى وزن إضافى يحمله الطفل وبذلك يتضح التوازن في الطرف السفلى بين القدرة على الحركة وتحمل الدوران . (٦١ : ٥٣) (٢٦ : ٨١)

كما تعتبر سلامة الرجلين من مقومات اللياقة البدنية العامة وخدمات لصحة اتزان الجسم كله واعتدال القوام أساساً سليماً لقيام باقى أجزاء الجسم وأعضائه وأجهزته بوظائفها على الوجه الأكمل .

ولما كانت عظام وعضلات الرجلين هي المسئولة عن حمل وزن وتقل جسم الطفل فإذا ضعفت أو تشوهت عجزت عن حمل ثقل جسمه وبالتالي يختل الاتزان الأمر الذى أشار إليه عباس الرملى وآخرون (١٩٨١) حيث أكدوا على أن عظام وعضلات الرجلين والقدمين يجب أن تكون قوية لأنها ركيزة الجسم فى الوقوف والحركة كما أنها تحمل ثقل الجسم كله تعمل على توازنه . (٢٥ : ٢٩)

وفى هذا الصدد تؤكد حياة عياد ، وصفاء والخربوطلى (١٩٩١) على أن عضلات الساق وأهميتها من الخلف التوأمية والقصبة الخلفية ومن الإمام القصبة الأمامية ومن الوحشية الشظيية . من أهم العضلات العاملة على اعتدال القوام . (١٧ : ١٥)

ولاشك أن الطفل يولد لديه حاجات وميولاً مختلفة إحداها الميل للحركة ونتيجة لذلك كان لابد من التفكير فى كيفية الاهتمام بطفل هذه المرحلة السنية لما تمثله من أهمية واضحة حيث أنه يشكل أساساً هاماً وحجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتي تعمل فيها الحركة الدور الهام والأساسي .

أن مرحلة التعليم الأساسى تعتبر القاعدة الأساسية للمراحل التعليمية ولقد اهتمت جميع الدول المتقدمة بالمرحلة الابتدائية حيث يقوم بالتدريس فيها مدرسون متخصصون على أعلى مستوى علمى ، فالطفل فى هذه المرحلة لديه فاعلية كبيرة للتعلم، وحيث أن الأطفال فى هذه المرحلة السنية يمكن تعليمهم وتدريبهم على العديد من الأنشطة الرياضية والتي قد يحققون فيها أعلى مستوى رياضى ، فهذه المرحلة تعتبر مرحلة انطلاق وبداية للممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة . (٣٢ : ٥)

وكذلك فى المرحلة الابتدائية يحدث تقدم ملحوظ وسريع فى القدرات الحركية ، فهى مرحلة نمو تتحسن فيها أشكال الحركات المعروفة تحسناً كبيراً بجانب تعلم وتثبيت حركات جديدة كثيرة وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تعليمية للأطفال ويمكن أن تصل أرقام أغلب المهارات الحركية إلى أعلى مستوى، وكذلك تنمية الصفات البدنية كالسرعة والجلد أما المرونة فتقل لذلك يجب العناية بتنميتها فى هذه السن . (٣١ : ٩)

وتعتبر اللياقة الحركية هدفاً رئيسياً للتربية الحركية والتي تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والاتزان وتعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فيقدر ما يملك الطفل من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً ، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه .

وبالإطلاع على نتائج العديد من البحوث والدراسات الميدانية فى مجال التربية البدنية والرياضية بشكل عام وفيما يهتم بالأطفال بشكل خاص لوحظ انخفاض فى معدلات النمو البدنى والحركى وضعف شديد فى القدرات الحركية خاصة للأطفال المرحلة الابتدائية . ولما كانت المرحلة الابتدائية تشكل عدد كبير لا يستهان به فى المجتمع ، وكما أنها أكثر المراحل تعرضاً لحدوث التشوهات القوامية .

وهذا مما دفع الباحثة إلى القيام بالدراسة الحالية للتعرف على التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض مكونات اللياقة الحركية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- نسبة انتشار التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية .
- ٢- مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية .
- ٣- إيجاد علاقة بين كل من التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وبعض مكونات اللياقة الحركية .

فروض البحث :

- ١- التعرف على التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية.
- ٢- التعرف على مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية .
- ٣- التعرف على العلاقة بين كلاً من التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية وبعض مكونات اللياقة الحركية .

مصطلحات البحث

القوام Posture :

عملية حيه نشطه ، فهو نتاج لعدد من الانعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة أو المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم : ويشيران إلى ضرورة أن يتضمن القوام الأوضاع الثابتة والأوضاع الديناميكية أيضاً . (٤٩ : ٣٢)

القوام الجيد Good Posture :

العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعقلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً . (١٦ : ٦٤)

الانحراف القوامي Posture Deviation :

الانحراف القوامي عبارة عن تغير كلى أو جزئى فى عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحياً، وهذا التغير قد يكون موروثاً أو مكتسباً . (٤٨ : ٣٣)

ميل الحوض The Pelvis tilt :

التغيرات فى وضع الحوض تأتى نتيجة حركات وصلات العمود الفقري ومفصل الفخذ وتسمح الحركات فى هذه الوصلات للحوض بالانحناء للأمام أو الخلف أو إلى أحد الجانبين .
(١٧٩ : ٧١)

اصطكاك الركبتين Knoc – Knees :

هو عبارة عن تلاصق الركبتين مع تباعد المسافة بين القدمين عند الوقوف العادي ، نتيجة وقوع خط مركز الثقل للجسم للوحشية، وتقاس شدة التشوه بالمسافة بين الكعبين الأنسيين للقدمين عند فرد الركبتين وتلاصقهما . (١٧ : ٩٣)

التصاق الفخذين Thigh knock :

هو عبارة عن تشوه يحدث فى منطقة الفخذين وفيه يزداد التصاق الفخذين أكثر من الحد الطبيعى له . (١١٥ : ٢٥)

تقوس الرجلين Bowlegs :

هو تقوس الرجلين للوحشية فيكون مفصل الركبة زاوية مفتوحة للداخل وفيه يتباعد الفخذين والركبتين والساقين عن تقارب القدمين (٧٥) .

تفلاطم القدم Flat foot :

هبوط فى قوس القدم الداخلي والأقواس المستعرضة المصحوبة بقلب القدم للخارج .
(٧٩)

كعب القدم Foot Pronation :

هو عبارة عن وضع مركب من رفع الحافة الخارجية للقدم لأعلى والأصابع للخارج .
(٣٣٢ : ١٧)

القوس المرتفع للقدم Pes Carus :

هو ارتفاع فى قوس القدم أكبر بشكل ملحوظ من الارتفاع الطبيعى فتبدو القدم وكأنها مقوسة . (١٨٩ : ٤٩)

بطم القدم Foot Supination :

هو عبارة عن وضع مركب من رفع الحافة الداخلية للقدم لأعلى والأصابع للداخل .
(٣٣٢ : ١٧)

اللياقة الحركية Motor Fitness :

قدرة أو أكثر من القدرات المرتبطة بالمهارات البدنية مثل السرعة والقدرة والرشاقة والتوازن والتوافق. وهذا المكون من اللياقة يكون مرتبطاً بالأداء الرياضى ذو المستوى المرتفع فهو يعتمد على القدرة على ضبط الحركات من الجهازين العصبي والعضلي فى التوافق والاستجابة للمثير مما يساعد على تمييز المهارة الحركية بالدقة والسهولة والضبط والاقتصاد فى الجهد . (١٣ : ١٢)