

المقدمة

أحمد الله العلى حمدا كثيرا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه فاللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى وأصلى وأسلم على سيد الخلق أجمعين سيدنا " محمد " عليه وعلى آله وأصحابه أفضل الصلاة والتسليم الذى علم فكان خير المعلمين وأرشد فكان خير الهادين فصلاة وسلاما عليك يا رسول الله أما بعد .. ،

يعتبر القوام هو المرأة التى تعكس شخصية الفرد ، ومجتمعنا العربى فى حاجة ضرورية للعناية بقوام الشخص (وقاية وعلاج) ، فالعمل على تحسين القوام للأشخاص أصبح ضرورة ملحة للمجتمع ، وذلك من خلال ممارسة كافة برامج القوام سواء كانت برامج تحسين الحالة القوامية أو برامج تأهيلية خاصة للوصول إلى القوام المثالى .

فالقوام المثالى هو خير ما تقدمه الدولة لأفراد شعبها ، فهو محصلة سلوكية هامة لكل شخص ، يعكس بدرجة كبيرة سلامتهم البدنية والصحية والنفسية والوظيفية والحركية والإجتماعية والعقلية ، كما أنه يساعد الجسم على أن يبدو أكثر اعتدالا وذو مظهر أنيق ، وشعوره بالإرتياح والحرية فى الحركة .

والانحرافات القوامية سواء كانت الوراثية أو المكتسبة أو الخلقية تجعل الفرد عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية والنفسية والقوامية والوظيفية أكثر من غيره ، وهذا يعتبر أهم الأسباب لإختبارات القوام بكليات التربية الرياضية والكليات العسكرية حماية قبل أن يكون أى شئ اخر ووقاية قبل أن يكون أسلوبيا مختارا ومتبعيا ضمن شروط القبول ، فدراسة الانحرافات القوامية توضع لنا أساسا لأسلوبيا علميا وعمليا جديدا

للوفاية والحماية ، وأيضاً للعلاج والتأهيل السليم للجزء المصاب بالانحراف القوامى من الجسم .

فالانحرافات القوامية تقلل من كفاءة العظام والمفاصل والعضلات فى منطقة الانحراف ، كما أنها تؤثر سلبياً على كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية مثل الحد من كفاءة الجهاز التنفسى كنقص السعة الحيوية والضغط على الرئتين ، والحد من كفاءة الجهاز الهضمى كعدم انتظام عملية الاخراج ، والحد من كفاءة الجهاز الدورى كاضطرابات الدورة الدموية إلخ .

وتعتبر الانحرافات القوامية للعمود الفقرى من أكثر الانحرافات انتشاراً فى فترة النمو فيؤثر ذلك على تناسق الجسم ، فيحدث تغيرات فى تكوين أجزاء الجسم مثل العمود الفقرى والقفص الصدرى والأجهزة الحيوية الداخلية فتقل كفاءتهم وينعكس ذلك على الحركة فتضعف الصحة وتقل القدرة على العمل .

ويعتبر التأهيل البدنى والمعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة ذو أهمية كبيرة فى الحد من الانحرافات القوامية معتمداً على البرامج التأهيلية الحديثة والتي تعد أحد الوسائل لتأهيل الحالات القوامية الغير سليمة .

ويتناول كتاب " برامج تأهيل الانحرافات القوامية " كيفية تصميم برامج التأهيل لإنحرافات العمود الفقرى " الانحاء الجانبى ، زيادة التقعر القطنى " من خلال دراسة علمية استخدمت المنهج التجريبي لفهم هذا الموضوع وتفسيره ، ويشتمل هذا الكتاب على خمسة فصول تم اعدادهم بعناية ليحقق الهدف الذى أعد من أجله ، حيث يتضمن الفصل الأول " مقدمة البحث " متناولاً مدخل ومشكلة وأهمية وهدف وفروض

الأول " مقدمة البحث " متاولا مدخل ومشكلة وأهمية وهدف وفروض وتعريفات البحث ، ويتناول الفصل الثانى " القراءات النظرية والدراسات السابقة " مشيرا إلى برامج التأهيل البدنى والمعرفى والوسائط الفائقة بالإضافة إلى الانحرافات القوامية للعمود الفقرى " الانحناء الجانبى ، زيادة التقعر القطنى " ثم التعرف على خصائص النمو والمطالب والحاجات لتلاميذ المرحلة الاعدادية ثم عرض الدراسات السابقة العربية والأجنبية فى مجال القوام ثم التعليق عليها وتوضيح مدى الإستفادة منها ، ثم يعرض الفصل الثالث " إجراءات البحث " مبينا منهج ومجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى أدوات ووسائل جمع البيانات ثم عرض كيفية تصميم البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية " الانحناء الجانبى ، زيادة التقعر القطنى " ثم عرض المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث ، وينفرد الفصل الرابع " عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها " بعرض النتائج ثم مناقشتها وتفسيرها ، وأخيرا يتضمن الفصل الخامس " الاستنتاجات والتوصيات " بتوضيح أهم الاستنتاجات والتوصيات التى تم التوصل إليها .

وأخيرا الحمد لصاحب الحمد و لايسعنى الا أن أقول

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ [النمل: ١٩] صدق الله العظيم سورة

النمل آية (١٩)

والله ولى التوفيق

د / ايهاب محمد عماد الدين