

الفهرس

رقم للصفحة

مقدمة ٣

الباب الاول

الفصل الاول

دراسة مادة القوام لكليات التربية الرياضية

- أهمية دراسة مادة القوام بكلية التربية الرياضية ... ٩
- دور مدرسو التربية الرياضية في العناية بقوام النشء ... ١٣

الفصل الثاني

ميكانيكية الجسم واثرها على القوام

- الناحية الجمالية ١٩
- الناحية النفسية ١٩
- الناحية الصحية ١٩

الفصل الثالث

للقوال المعتدل

- معنى القوام المعتدل ٣٢
- الوقفة المعتدلة ٢٤

الفصل الرابع

أجهزة الجسم وعلاقتها بالقوام

- الهيكل للعظمى ٣٧
- الجهاز العضلي ٣٧
- الجهاز العصبي ٤٠

الباب الثاني

الفصل الخامس

أطفالنا وللقوام

- العوامل البنيوية التي تؤثر على قوام الطفل قبل الولادة ... ٤٦
- تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على المرأة الحامل ... ٤٩

- نماذج لبعض التمرينات التي يمكن ممارستها أثناء فترة الحمل ٥٠
- أهمية التمرينات بعد الولادة ٥٠
- نماذج لبعض التمرينات التي يمكن ممارستها بعد الولادة ... ٥١
- قوام الطفل ٥٣
- العناية بقوام الطفل قبل مرحلة الدراسة ٥٦
- العناية بقوام الطفل أثناء المدرسة ٦٠
- تأثير النشاط الرياضي على قوام الطفل ٦١
- التشوهات القوامية الشائعة في مرحلة الطفولة ... ٦٤

الفصل السادس

التقدم العلمي والتكنولوجي وانتشار الآلة وأثر على القوام

- أثر التقدم للتكنولوجي على قوام العمال ٧٠

الفصل السابع

انماط الأجسام

- تطور تقسيم انماط الأجسام ٧٣

الباب الثالث

الفصل الثامن

الانحرافات القوامية

- أسباب الانحرافات القوامية ٨١
- درجات الانحرافات القوامية ٨٤
- الكشف عن الانحرافات القوامية ٨٦

الفصل التاسع

انحرافات العمود الفقري

- سقوط للرأس أماما ٨٩
- استدارة أو تحدب للظهر ٩٢
- التجويف أو التقعر القطني ٩٦
- تحدب للظهر للخلف مع تقعر القطن ٩٩
- للظهر المسطح ١٠١

- استدارة للكتفين ١٠٢
- تجنح عظمي للوح ١٠٤
- الانحناء الجانبي ١٠٥

الفصل العاشر

انحرافات الطرف السفلي

- اصطكاك للركبتين ١١٠
- تقوس الساقين ١١٢
- امتداد للركبتين خلفا ١١٥
- للتصاق الفخذين ١١٥
- تشوهات للقدم ١١٦
- التركيب التشريحي للقدم ١١٧
- التركيب الفسيولوجي للقدم ١١٩
- التحليل الميكانيكي للقدم ١٢٤
- الحذاء وآلام القدمين ١٢٦
- تقطع القدمين ١٢٩
- تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل ١٣٧
- تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى ١٣٧
- تشوه القدم مع اتجاه الأصابع للداخل مع القلب للداخل ... ١٣٨
- تشوه القدم المنحنية للداخل ١٣٨
- سقوط قوس القدم مع انحراف الأصبع الكبير للخارج ... ١٣٨
- القدم المظلية ١٣٩

الباب الرابع

الفصل الحادي عشر

التشوهات القوامية البارزة

- للشلل ١٤٣
- للبدانة ١٤٦
- للنحافة ١٤٧
- للبتر ١٥٠

الفصل الثانى عشر

اختبارات العمود الفقرى

رقم الصفحة

- اختبارات ميزان البنا (لبنكرافت) ... ١٥٣
- اختبار نيوبيورك للقوام ... ١٥٤
- اختبار وودراف ... ١٥٦
- اختبار القضببان ... ١٥٧
- اختبار الصور الفوتوغرافية ... ١٥٨
- اختبار الجينوميتر ... ١٥٩
- طريقة مبسطة للكشف عن التشوهات - العمود الفقرى ... ١٦٠

الفصل الثالث عشر

اختبارات القدمين

- الطريقة التصويرية لتحليل توزيع ضغط القدم على الأرض ... ١٦٥
- طبعة القدم ... ١٦٧
- جهاز بودياسكوب ... ١٦٧
- اختبار كلارك لتحديد زاوية قوس القدم ... ١٦٩
- النسب المثوية بطريقة ترسلو ... ١٧٠
- قائمة المراجع ... ١٧٢

رقم الايداع بدار الكتب المصرية

٨١/٢٦٧٦

١٧٧-٢٠٦-٢٧٣-٢