

المحتوى

الفصل الأول

ماهية القوام وأهميته

- ٢٧ - ماهية القوام
- ٣٥ - علاقة القوام بالصحة
- ٣٥ أولا : أثر القوام السيئ على المفاصل والعضلات والعظام
- ٣٥ ثانيا : أثر القوام السيئ على الأجهزة الحيوية
- ٣٦ ثالثا : علاقة القوام بالأمراض
- ٣٦ - علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية
- ٣٧ أولا : أثر تشوه تحدب الظهر على مهارات الدفع والرمى
- ٣٨ ثانيا : أثر تشوه تجوف القطن على مهارات الدفع والرمى
- ٣٩ ثالثا : أثر تشوه سقوط الرأس أماما على وضع البدء فى ألعاب القوى
- ٣٩ رابعا : أثر تشوه تسطح القدمين على مهارات العدو
- ٤٠ - أثر الوعى القوامى على تحسين القوام
- ٤٢ - تدابير هامة لرفع الوعى القوامى
- ٤٤ - مبادئ المحافظة على القوام

الفصل الثاني

فسيولوجيا وتشريح القوام

- الانقباض العضلى ٤٩
- الانقباض المركزى (الانقباض بالتقصير) ٥٠
- الانقباض اللامركزى (الانقباض بالتطويل) ٥٠
- الانقباض الإستاتيكي (الثابت) ٥١
- الانقباض الأيزومتري والأيزوتوني ٥١
- وظائف العضلات ٥٢
- مدخل ٥٢
- الحركات الأساسية ٥٣
- العضلات المحايدة ٥٤
- العضلات المقابلة ٥٤
- العضلات المثبتة والسائدة ٥٦
- العضلات المسؤولة عن انتصاب القوام ٥٧
- التمفصلات الرئيسية للقوام ٦٥
- ١ - العمود الفقرى ٦٥
- تكوين العمود الفقرى ٦٥
- وظائف العمود الفقرى ٦٨
- ٢ - القفص الصدرى ٧٢

- ٣ - الحزام الحوضى ٧٣
- ٤ - مفصل الفخذ ٧٥
- ٥ - الطرف السفلى (الركبة، الكعب، القدم) ٧٨
- أ - الركبة ٧٨
- ب - الكعب (الكاحل) والقدم ٨٢

الفصل الثالث

بيوميكانيكا القوام

- أولا : القوام المنتصب ٨٩
- التغيرات المصاحبة للانتقال من الارتكاز الرباعى إلى الوقوف ٨٩
- ١ - تغيرات فى نمو العضلات ٨٩
- ٢ - تغيرات فى التوافق العضلى العصبي ٩٠
- ٣ - تغيرات فى ميكانيكية التنفس ٩٥
- ٤ - تغيرات فى الدورة الدموية ٩٥
- ٥ - تغيرات فى وضع الأعضاء الداخلية ٩٥
- ميكائزم المحافظة على القوام المنتصب ٩٦
- التغيرات القوامية المصاحبة لتغير الظروف الخارجية ٩٧
- أوضاع الرأس والانعكاسات الحسية وأثرها على القوام ١٠١
- العوامل المؤثرة فى القوام المنتصب ١٠٤

- ١٢٥ - المواصفات الميكانيكية السليمة لبعض الأنشطة الديناميكية اليومية —————
- ١٢٦ ١ - المشى —————
- ١٢٦ - مدخل —————
- ١٢٨ - المبادئ التشريحية للمشى —————
- ١٢٩ - المبادئ الميكانيكية لحركة المشى —————
- ١٣٢ ٢ - صعود وهبوط السلم (الدرج) —————
- ١٣٤ ٣ - الرفع والحمل —————
- ١٤٢ ٤ - السحب والدفع —————
- ١٤٥ ٥ - خفض الأشياء المرتفعة —————

الفصل الرابع

الانحرافات القوامية

- ١٤٩ أولا : ماهية الانحراف القوامي وأنواعه وأسبابه —————
- ١٤٩ ١ - الانحرافات البنائية —————
- ١٥٠ ٢ - الانحرافات الوظيفية —————
- ١٥٠ ثانيا : أسباب الانحرافات القوامية —————
- ١٥٠ ١ - الإصابات —————
- ١٥١ ٢ - الأمراض —————
- ١٥٢ ٣ - العادات القوامية —————
- ١٥٣ ٤ - المهنة —————

- ١٠٤ ١ - عوامل متعلقة بالاستقرار —————
- ١٠٨ ٢ - عوامل مرتبطة باستقامة أجزاء الجسم —————
- ١١٠ ٣ - عوامل مرتبطة باستهلاك الطاقة —————
- ١١٣ ٤ - عوامل مرتبطة بأثر الوراثة —————
- ١١٣ ٥ - عوامل مرتبطة بالوظائف العضوية —————
- ١١٤ ٦ - عوامل مرتبطة بالقوة والمرونة —————
- ١١٥ ٧ - عوامل مرتبطة بالجوانب النفسية —————
- ١١٥ ثانيا : القوام الجيد —————
- ١١٥ - مدخل إلى مفهوم القوام الجيد —————
- ١١٧ - المواصفات القوامية لوضع الوقوف الجيد —————
- ١١٨ - المواصفات القوامية لوضع الجلوس السليم —————
- ١١٨ ١ - اتخاذ وضع الجلوس —————
- ١٢٢ ٢ - أثناء الجلوس —————
- ١٢٣ ٣ - النهوض من المقعد —————
- ١٢٤ - المواصفات القوامية للجلوس والنهوض من على الأرض —————
- ١٢٤ - الطريقة الأولى —————
- ١٢٤ - الطريقة الثانية —————
- ١٢٥ - الطريقة الثالثة —————
- ١٢٥ - الطريقة الرابعة —————

- ١٥٣ - الضعف العضلى
- ١٥٤ - النواحي النفسية
- ١٥٤ - الأدوات غير المناسبة
- ١٥٥ - ثالثا : تصنيف الانحرافات القوامية
- ١ - الانحرافات التى تحدث فى المستوى الأمامى (المحور السهمى) — ١٥٥
- ٢ - الانحرافات التى تحدث فى المستوى الجانبي (المحور العرضى) — ١٥٦
- ٣ - الانحرافات التى تحدث فى المستوى الأفقى (المحور الرأسى) — ١٥٦
- رابعا : توصيف الانحرافات القوامية
- ١ - سقوط الرأس للأمام — ١٦٠
- ٢ - سقوط الكتفين — ١٦٢
- ٣ - استدارة أعلى الظهر — ١٦٣
- ٤ - الظهر المسطح — ١٦٥
- ٥ - استدارة الكتفين (المنكبين) — ١٦٦
- ٦ - اللوح المجنح — ١٦٧
- ٧ - الانحناء (الالتواء) الجانبي — ١٦٧
- ٨ - تقعر البطن — ١٧٣
- ٩ - اصطكاك الركبتين — ١٨٠
- ١٠ - تقوس الساقين — ١٨٢
- ١١ - انحرافات القدم والكعب (الكاحل) — ١٨٣

- ١٨٣ - مدخل
- ١ - القدم المقاطحة — ١٨٥
- ٢ - القوس المرتفع للقدم — ١٨٩
- ٣ - كعب وبطن القدم — ١٨٩
- ٤ - تشوهات أخرى — ١٩٢

الفصل الخامس

نمط الجسم

- ١ - أهمية دراسة أنماط الأجسام — ١٩٧
- ٢ - العلاقة بين نمط الجسم والقوام — ١٩٨
- ٣ - تعريفات — ١٩٩
- نمط الجسم — ١٩٩
- النمط السمين — ١٩٩
- النمط العضلى — ١٩٩
- النمط النحيف — ١٩٩
- ٤ - تطور تقسيمات أنماط الأجسام — ١٩٩
- هيبواقراط — ١٩٩
- هال — ٢٠٠
- جول وسبورهايم — ٢٠٠
- رويستون — ٢٠١

- قيولا ٢٠١
- صلت ناكاراتى ٢٠١
- كرتشم ٢٠١
- شيلدون ٢٠٢
- ٥ - أنماط الأجسام وفقا لنظرية شيلدون ٢٠٢
- أولا : المقدمة ٢٠٢
- ثانيا : الأنماط الأولية ٢٠٣
- النمط السمين ٢٠٣
- النمط العضلى ٢٠٤
- النمط النحيف ٢٠٤
- ثالثا : الأنماط الثانوية ٢٠٤
- ١ - النمط الخلطى ٢٠٤
- ٢ - النمط الأنثوى ٢٠٦
- ٣ - النمط النسيجى ٢٠٧
- ٤ - النمط الروامن ٢٠٧
- ٥ - النمط المتضخم ٢٠٧
- ٦ - النمط سبى التكوين ٢٠٧
- ٧ - النمط الضامر ٢٠٧
- ٨ - نمط المدى النصفى ٢٠٨

- ٩ - نمط نكتة الرجل البدين ٢٠٨
- رابعا : التقدير الكمي لنمط الجسم ٢٠٨
- خامسا : مناطق وفئات بطاقة النمط الجسمى ٢١٠
- ٦ - علاقة أنماط الأجسام بالأنشطة الرياضية ٢١٤
- أ - العلاقة بين الأنماط الجسمية واللياقة البدنية ٢١٤
- ب - العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية ٢١٥
- ج - العلاقة بين الأنماط الجسمية والأنشطة الرياضية المختلفة ٢١٧
- ٧ - علاقة الأنماط الجسمية ببعض النواحي العقلية والاجتماعية ٢٣٦
- أ - العلاقة بين الأنماط الجسمية والذكاء ٢٣٦
- ب - العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية ٢٣٦
- ج - العلاقة بين الأنماط الجسمية والاضطرابات العقلية ٢٣٩
- د - العلاقة بين الأنماط الجسمية وجناح الأحداث ٢٤٠
- ٨ - علاقة أنماط الأجسام بالصحة (الأمراض) ٢٤١

الفصل السادس

ماهية وأهمية برامج التمرينات العلاجية

وميكانيكية الجسم

- مدخل ٢٤٥
- البرامج العلاجية ٢٤٥
- برامج ميكانيكية الجسم ٢٤٥

٢٤٥	١ - التاريخ
٢٤٩	ب - المصطلح والأهداف
٢٥٠	ج - مظاهر سوء ميكانيكية الجسم
٢٥٠	د - أسباب رداءة ميكانيكية الجسم
٢٥١	هـ - المدرسة .. والمفهوم التربوي لميكانيكية الجسم
٢٥٢	- فلسفة برامج التمرينات العلاجية وميكانيكية الجسم
٢٥٢	- احتياطات تنفيذ البرنامج العلاجي

الفصل السابع

نماذج لبرامج تحسين الحالة القوامية

وعلاج الانحرافات البدنية

٢٥٥	أولاً : برامج تحسين الحالة القوامية
٢٥٥	١ - البرنامج الأول : تحسين القوام (تمرينات التكيف الروتينية)
٢٥٦	- مقدمة
٢٥٧	١ - سقوط الرأس للأمام مع تحدب الظهر
٢٥٨	٢ - انحناء الجذع مع الميل الأمامي للحوض
٢٥٩	٣ - الكتف المنخفض
٢٦٠	٤ - الفخذ المنخفض
٢٦١	٥ - انحراف الكعب (الكاحل) للداخل
٢٦٢	٦ - الالتواء الجانبي

٢٦٣	٢ - البرنامج الثاني : برنامج القوام
٢٧٦	٣ - البرنامج الثالث : برنامج الظهر
٢٨٤	٤ - البرنامج الرابع : علاج آلام الظهر المزمنة
٢٩٧	٥ - البرنامج الخامس : برنامج استعادة القوام بعد الولادة
٣٠١	٦ - البرنامج السادس : علاج تشوهات القدم
٣٠٥	٧ - البرنامج السابع : إرشادات الحركات اليومية الاعتيادية
٣١٠	ثانياً : برامج علاج الانحرافات القوامية
٣١٠	١ - سقوط الرأس للأمام
٣١٢	٢ - استدارة الكتفين (المنكبين)
٣١٥	٣ - استدارة أعلى الظهر
٣١٩	٤ - الظهر المسطح
٣٢٢	٥ - اللوح المجنح
٣٢٥	٦ - الانحناء (الالتواء) الجانبي
٣٣١	٧ - تقعر القطن
٣٣٤	٨ - القدم والكعب (الكاحل)

الفصل الثامن

اختبارات القوام

٣٤١	- اختبار ولاية نيويورك للقوام
٣٥١	- اختبار ويكنس وكيفوث للقوام

- اختبارات القوام المبنية على أشكال معيارية ٣٥٥
- * اختبار الأشكال المعيارية الأربعة ٣٥٥
- * الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا ٣٥٥
- * مقياس كروك للقوام ٣٥٨
- * مقياس جراى للقوام ٣٥٨
- اختبار جامعة إيوا للبنات ٣٥٨
- اختبار ودروف ٣٦١
- اختبار شاشة القوام ٣٦٤
- اختبار هولند ٣٦٥
- اختبار رتز ٣٦٧
- اختبار بانكرافت ٣٦٧
- اختبار جهاز كونفور ماتير ٣٦٨
- اختبار انحناءات العمود الفقرى باستخدام جينوميتر جامبورتسيف ٣٦٩
- قياس ميكانيكية القدم ٣٧١
- أخذ طبعة القدم ٣٧٧
- تقدير طبعات القدم ٣٧٧
- مقاييس تقويم طبعة القدم للرجال والنساء ٣٧٩
- طريقة أوينج لتقدير درجات الكعب ٣٨٠
- جهاز دانفورد ٣٨١

- تحديد مركز ثقل الإنسان (طريقة لوحة رد الفعل) ٣٨٥
- اختبارات نمط الجسم ٣٨٦
- ١ - طريقة نمط الجسم الفوتوغرافى لشيلدون (اختبار أداء نمط الجسم) ٣٩٠
- ٢ - طريقة معدل - الوزن (HWR) وجداول شيلدون ٣٩٠
- ٣ - طريقة نمط الجسم الإنثروبومتري لهيث - كارتر ٣٩٣
- ٤ - طريقة نمط الجسم الإنثروبومتري باستخدام المعادلات الرياضية ٤٠١
- (هيث - كارتر) ٤١٢

مراجع الكتاب

- أولا : المراجع العربية ٤١٩
- ثانيا : المراجع الأجنبية ٤٢١
- قائمة جداول الكتاب ٤٢٥
- قائمة أشكال الكتاب ٤٢٧