

جامعة مُجَّد خيضر - بسكرة

السنة الجامعية: 2024/2023

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

سنة أولى ماستر النشاط البدني الرياضي المدرسي

الاجابة النموذجية لامتحان : القوام والتوازن والتحليل الحركي

الاجابة على السؤال الاول : 06 ن

آثار هذه العلاقة :

\_\_ الغذاء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصا في مراحل النمو التي يتشكل فيها قوام الفرد.  
\_\_ تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على أن تكون المعدة في وضعها المناسب، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة ولا تترهل الأحشاء ويظهر الكرش.

\_\_ بعض الأمراض والآلام ونواحي العجز قد تكون نتيجة الانحراف القوامي، وقد وجد أن أكثر من 90 بالمئة من حالات آلام المنطقة السفلى من الظهر قد تم شفاؤها عقب فترة من التمرينات التأهيلية الخاصة بتقوية عضلات هذه المنطقة .

\_\_ بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكرة تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له أثره الايجابي على صحته .

معنى القوام السليم : هو العلاقة بين أجهزة الجسم المختلفة بحيث يستطيع الفرد بذل أقل جهد في الأوضاع المختلفة للثبات والحركة بأعلى كفاءة .

الاجابة على السؤال الثاني : 08 ن

الانحراف القوامي: هو تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم تغير كلي أو جزئي، واختلاف هيئته عن التركيب أو الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيًا مما ينتج عنه خلل في علاقة هذا العضو بالأعضاء الأخرى .

سقوط الرأس: يصيب الفقرات العنقية نتيجة ضعف العضلات والأربطة الخلفية للرقبة مما يؤدي إلى طولها، يصاحب ذلك قصر في العضلات والأربطة الأمامية للرقبة وينتج عن ذلك عدم توازن قيسقط الرأس للأمام.

الأسباب: \_\_ الجلوس لمدة طويلة للقراءة أو الكتابة

\_\_ الخجل والانحناء للأمام والنظر للأسفل

\_\_ طبيعة الوظيفة والمهنة

\_\_ الاختلالات السمعية والبصرية

التمارين المساعدة: تقوية عضلات الرقبة الخلفية واطالة عضلات الرقبة الأمامية وتنمية المرونة في الفقرات العنقية والظهرية .

نماذج التمارين: \_\_ وضع ثقل على الرأس والمحافظة على التوازن

\_\_ ثني الرأس للأمام والخلف والجانبين ولف الرأس

\_\_ ثني الرأس لتلمس الذقن

\_\_ مقاومة اليدين مشبوكة على الرأس من الخلف

الاجابة على السؤال الثالث : 06 ن

التحليل الحركي: هو وسيلة من وسائل القياس في الميكانيكا الحيوية يتم من خلاله التعرف على تغيرات الحركة طبقا للهدف من دراستها وبصورة أكثر تفصيلا عن الحركة ومكوناتها مما تعطيه العين المجردة.

دور التحليل الحركي للوصول إلى تحقيق المستوى المطلوب للأداء:

\_\_ الكشف عن عيوب الأداء

\_\_ التعرف على الخصائص التكنيكية للمهارة

\_\_ تحليل الحركات الرياضية وتوضيحها

\_\_ بحث قوانين الحركات الرياضية وشروطها وتطويرها

\_\_ تحسين الحركات الرياضية أو التكنيك المطلوب

\_\_ ان التحليل يستخدم لحل المشكلات التي تتعلق بالتعلم الحركي والانجاز الرياضي العالي

\_\_ التحليل الحركي يجيب عن الكثير من الأسئلة التي تتعلق بالانجاز الرياضي أو كيف يمكن تحقيق الهدف

المرسوم أو كيف تتم الحركة .

\_\_ التحليل الحركي يساعد المدرب على تصور الحركة أولا ثم إيصالها إلى المتعلم ثانيا

\_\_ يساعد على توجيه النصائح العلمية الدقيقة .