**التصحيح النموذجي**

**تعريف الانحرافات القوامية: ..............................................................................................2,5ن**

* هي الالام الناتجة عن الاوضاع القوامية الخاطئة عند ثبات الجسم لبعض الوقت لفترات زمنيه طويلة. بمعنى انها الالام المصاحبة لثبات الجسم في وضعية قوامية خاطئة لفترات طويلة والاعتياد عليها.
* وقد عرفها اخرون على انها الالام او الاعراض التي يشكو منها الفرد عند الاعتياد على اتخاذ الجسم لبعض الاوضاع القوامية الخاطئة لفترات زمنيه طويلة.
* هو تغیر في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه، وانحرا فه عن الشكل الطبیعي المسلم به تشریحیا.

**- نقاط القوام : .............................................................................................................2,5ن**

**الوقوف الجانبي في حالة الاتزان يمر خط الجاذبية في النقاط الخمس التالة:**

* **النتوء الحلمي.**
* **منتصف الكتف.**
* **مفصل الحوض.**
* **خلف الركبة مباشرة.**
* **رسغ القدمين أمام الكعب الخارجي.**

**انواع الانحرافات التي تصيب كل من: .................................................................................... 05ن**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **العضو** | **نوع الانحراف** | | |
| الرأس | میل الرأس جانبا | سقوط الرأس أماماً وخلفا | القصر المنطقة العنقية |
| الجذع | التقعر القطني | الظهر المستدير | الانحناء الجانبي |
| الصدر | الصدر المفلطح | الصدر الحمامي | الصدر القمعي |
| عضمتي اللوحتين | عظمة اللوح الجانحة | میل عظمة اللوح للجانب | ارتفاع عظمة اللوح لأعلى |
| الركبتان | اصطكاك الركبتين | | |

**دور المربي الرياضي في العناية بقوام الفرد:: .........................................................................  05ن**

- بث الوعي القوامي في الفرد من خلال الحصة ویعودهم على الوقفة والمشیة والجلوس السلیم.

- تشجيع الفرد على مزاولة الأنشطة الریاضیة المختلفة.

- العمل على اكتشاف الانحرافات القوامیة وسرعة إبلاغ إدارة المدرسة وأولياء الأمور لتأهيلها وتفاديها.

- تكوین مجموعات موحدة من ذوي الانحرافات القوامیة وتخصيص أوقات لتأهيلهم بمساعدة خبير مختص إذا تطلب الأمر

ذلك.

**الصرف الطاقوي عند المصاب بالانحرافات القوامية:..................................................................05ن**

يكون الصرف الأعلى للطاقة عند المصاب بالانحراف القوامي أكثر من غيرة الغير مصاب كون عضلات المصاب بالانحراف تكون مشدودة طيلة الوقت في الجزئ المصاب وفي حالة عمل دائم.