



المحتويات

9	التقديم
الفصل الأول	
12	المقدمة
13	تعريف القوام
15	أهم مظاهر القوا الجيد
15	مواصفات القوام المعتدل
19	شروط القوام الصحيح
20	مورفولوجيا القوام وعلاقتها بالأنشطة الرياضية
22	الأضطرابات القوامية
28	انحرافات القوام
28	مفهومه - تعاريفه - أقسامه
28	الدرجات العامة للانحرافات القوامية
30	الأسباب العامة للانحرافات القوامية
31	العمود الفقري تشريحيا
32	تطور نمو إنحناءات العمود الفقري
35	أهميته
36	تعريف إنحرافات العمود الفقري
الفصل الثاني: قراءات متقدمة في تربية القوام	
38	1- مؤشرات الإحتفاظ بالقوام السليم
39	2- دراسة لأوضاع الجسم في الحركات البدائية للإنسان
39	(الوقوف - المشي - الرقود)
41	- شروط الإتزان والتوافق العضلي الوصفي للجسم

المحتويات

42	الإتزان والتوافق العضلي للجسم أثناء الحركة أو الإسترخاء
43	- الإتزان والتوافق العضلي الوصفي أثناء الوقوف والوقوف السليم
44	- الإتزان والتوافق العضلي الوصفي أثناء المشي والمشي السليم
46	- الإتزان والتوافق العضلي أثناء الجلوس
51	2- قراءات أساسية في أهمية العضلات في الحفاظ على القوام السليم
51	- خصائص العضلات الإرادية
53	العضلات المؤثرة في القوام
53	أولاً: عضلات الجزء العلوي (الذراع)
53	1- مجموعة (أ) تربط بين عظام الجمجمة والحزام الكتفي بالذراع (المنحرفة المربعة)
55	مجموعة (2) تربط الذراع بعظم العضد (العريضة الظهرية خلفية، العضلة العظمية الصدرية (أمامية))
57	ثانياً: عضلات البطن
58	خصائص عضلات البطن (وأهميتها وصفيًا ووظيفيًا)
60	ثالثاً: عضلات الذراع الخلفية (العجزية الشوكية)
60	رابعاً: عضلات العنق (القضبة الترقوية الحلمية - الأخمصية الثلاث، المنحرفة المربعة)...
62	4- تأثير توزيع التجمعات الدهنية على قوام الأنثى والذكر
63	أ- دهن تحت الجلد ب- التجمعات الدهنية حول أحشاء الجسم
66	- أسباب تجمع الدهن في أماكن غير طبيعية للجسم
	الفصل الثالث: بعض الأمراض وعلاقتها بالقوام
70	- السمنة
75	- النحافة
76	- هشاشة العظام
80	- أوسجو - سكلاتر

المحتويات

81	- الانزلاق الغضروفي
82	- بطء النمو لدى الأطفال
83	- قصور البروتين بين الأطفال
83	- الكواشيركور
83	- المارازمس
83	- الكساح
83	- لين العظام
84	- شلل الأطفال

الفصل الرابع: تشوهات الجذع (الجزء العلوي من الجسم)

86	1- زيادة تحدب الظهر
96	2- إستدارة الكتفين
99	3- زيادة تقعر القطن
106	4- الظهر المسطح
112	5- الإنحناء الجانبي
127	التشوهات الفرعية
127	تصعر العنق - الصدر الحمامي - الصدر المسطح - الصدر القمعي
133	تشوهات الطرفين السفليين:-
133	أ- تقوس الرجلين
136	ب- أصطكاك الركبتين
141	عظام هيكل القدم
146	ج- القدم المفلطحة

الفصل الخامس

157	أ- التمرينات التأهيلية للعيوب القوامية
-----	--

المحتويات

166	ب- التدليك اليدوي للانحرافات القوامية.....
-----	--

الفصل السادس

170	1- العلاقة بين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والقوام.....
172	2- رعاية الأمومة والطفولة من أجل طفل سليم البنية والبنيان.....
221	3- القوام وعص الكمبيوتر والاتصالات.....
227	4- تمارينات الإسترخاء.....

الفصل السابع

239	1- اختبارات ومقاييس القوام.....
247	2- أنماط الأجسام.....