

المحاضرة الثالثة

القوام السليم: هو العلاقة السليمة بين اجهزة الجسم المختلفة بحيث يستطيع الفرد بذل اقل جهد في الأوضاع المختلفة للثبات والحركة وبأعلى كفاءة.

خط اتزان الجسم" هو الوضع العمودي الذي يمر فيه خط اتزان الجسم " خط ثقل الجسم " من الوضع الجانبي بداية من " نتوء حلمة الأذن " ليمر خلف فقرات الرقبة ثم أمام الفقرات الظهرية ثم أمام التمثفصل العجزي الحرقفي إلى مركز مفصل الفخذ ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الارتكاز " أمام مفصل الكعب. هو العالقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العالقة كان القوام سليما. جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة بعضها فوق بعض، فهي كالمكعبات المتراسة في نظام.

شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية:

الوقوف الصحيح:

أن تكون القامة منتصبه مع عدم التصلب او التوتر الزائد في العضلات وبمعنى اخر " الا - يكون الجسم متوترا او متصلبا اثناء الوقوف .

ان يكون الجسم قائما تماما مقاوما للجاذبية في جميع نقط تأثيرها.

مراعاة ان خط الثقل يمر رأسيا عبر الجسم حتى يقع تقريبا في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.

تكون القدمان متباعدان قليلا مع اتجاه الأصابع لأمام.

يكون الصدر مرتفعا قليلا والبطن مسطحة والكتاف مفرودة تظل الرأس أعلى والذقن - والنظر لأمام.

وضع الجلوس الصحيح:

نظرا لكثرة جلوس الفرد، فمن الواجب الاهتمام بالجلسة الصحيحة وشروطها:

يجب ان تحمل قاعدة الكرسي كاملة وان يجلس الفرد على كل طول فحذه.

ان يكون الظهر مستقيما ملاصقا لظهر الكرسي.

ان تظل القدمان مستقيمتان على سطح الارض تماما، وان تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الركبة.

ان تظل اوضاع الرأس والرقبة والجذع كما هو وارد في وضع الوقوف.

لبد عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب او بذل مجهود إضافي.

القوام اثناء المشي:

يجب الانتباه الى ان حركة المشي يجب ان تكون من الخلف للأمام وان تقوم الذراعين والرجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتفين ومفصل الحوض على التوالي. تمنع أي حركة او أرجحه للجانب وتتأرجح الرجل والذراع بسهولة وحرية. يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الأرض أولاً قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الأصابع.

العوامل التي تساعد على سلامة القوام:

سلامة الأجهزة الرئيسية المرتبطة بالحركة وهي: " الجهاز العظمى -الجهاز العضلي - الجهاز العصبي-الجهاز المفصلي " وبذلك تتخذ اجزاء الجسم اوضاعها الصحيحة بعضها فوق بعض وتقوى النغمة العضلية ويتحسن التوافق العضلي العصبي. سلامة الأجهزة الحيوية الداخلية، والغدد وقيامها بوظائفها بأحسن كفاءة وبتناسق. الاهتمام بالغذاء الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم. ضرورة ان يكون الفرد في حالة نفسية سليمة، وان يكون بعيدا عن الهموم. التدريب الرياضي المنتظم لجميع اجزاء الجسم، مع مراعاة عدم التركيز على جزء من اجزاء الجسم دون الاخر حتى تنمو العضلات باتزان. محاربة العادات القوامية السيئة واكساب الفرد عادات قواميه سليمة.

تأثير القوام الصحيح على الجسم:

- من الناحية الصحية:

اكتساب الفرد الصحة الجيدة الن الأجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجدها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والامعاء.

تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث ان الوضع السليم الى اداء حركي يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

- من الناحية الجمالية:

يعتبر القوام السليم انعكاسا لصورة الفرد المتكاملة.

يعطى صاحبه الاحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده في اداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

- من الناحية النفسية:

يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة شخصيته.
يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.