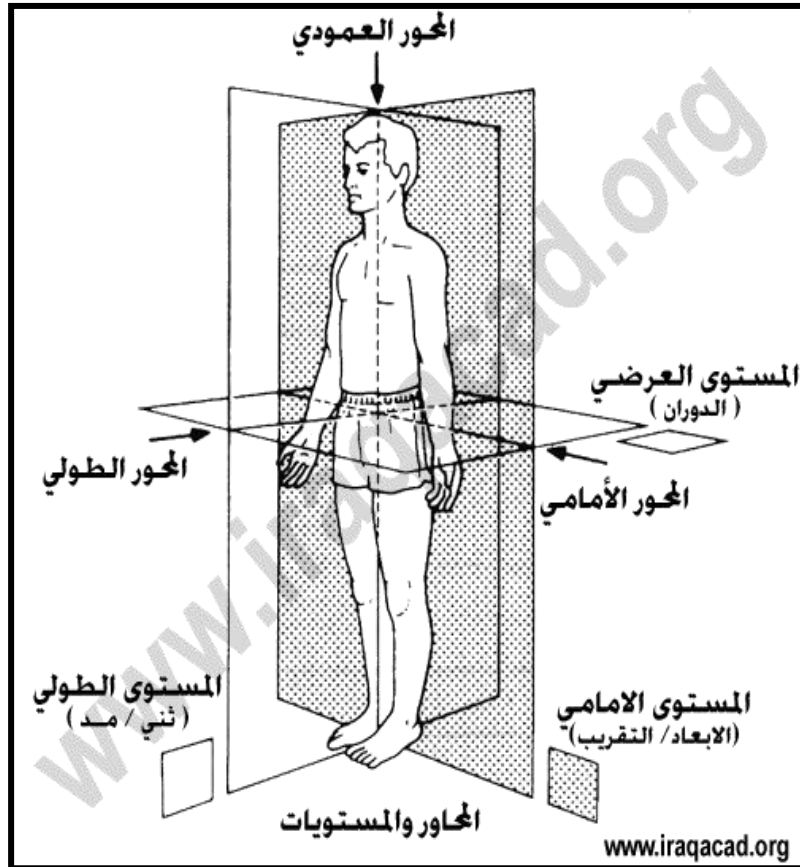


المحاضرة الثالثة: المحاور والمستويات في جسم الإنسان

والمحاور:

المستويات

وهي مستويات أصلية (لأنها تمر بمركز ثقل الجسم) وتقسم الجسم إلى أنصاف متساوية ومن المهم أن يكون مفهوم لدينا أن أي حركة من الحركات الجسم أو أجزائه تقاس بالنسبة لهذه المستويات الفراغية. ومن هنا يتضح لنا أن هناك ثلاث محاور وثلاث مستويات أصلية للحركة هي:



- 1 - المحور الطولي (الرأسي): وهو خط وهمي يمر من الرأس للقدمين عمودي على المستوى الأفقي. يخترق الجسم من الأعلى إلى الأسفل فيدور حوله الجسم كما في الدوران حول الجسم في التزحلق على الجليد.
- 2 - المحور الجانبي (العرضي): هو خط وهمي يخترق من الجانب إلى الجانب الآخر عمودي على المستوى الجانبي وهو موازي لسطح الأرض كما في الركض ، المشي في عبور العارضة في الوثب العالي.
- 3 - المحور السهمي (العميق):

يخترق الجسم خط وهي من الأمام إلى الخلف ، عمودي على المستوى الأمامي وموازي للأرض، كما في العجلة البشرية حيث يدور الجسم يميناً ويساراً المستويات في جسم الإنسان:

تعتبر المستويات والمحاور من الأمور المفيدة عند وصف حركة الإنسان وكذلك حركات الأجزاء المختلفة منه. وتتعامد هذه المستويات على بعضها البعض، وتتلاقى في نقاط هذه المستويات عند نقطة مركز ثقل الجسم فيحدث الاتزان.

والمستوى من الناحية الهندسية (هو المستوى الفراغي المنتظم، وقد اصطلح على أن تنسب حركة الجسم إلى ثلاث مستويات فراغية متعامدة تلتقي عند نقطة مركز الثقل وهي:

1-المستوى الجانبي (السهامي): يمر بالجسم من الأمام للخلف و يقسم الجسم إلى نصفين متساويين أحدهما جهة اليمين والأخر جهة اليسار. ويكون عمودي على الأرض ويخترقه المحور الجانبي

ومن أمثلة الحركات التي تؤدي على هذا المستوى المشي للأمام أو الخلف، وأي حركة يكون فيها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من الأمام أو الخلف

2-المستوى الأمامي(الجبهي) : يمر بالجسم من اليمين إلى اليسار و يقسم الجسم إلى قسمين أحدهما أمامي والأخر خلفي. ويكون عمودي على الأرض ويخترقه المحور السهامي.

ومن أمثلة الحركات التي تؤدي على هذا المستوى العجلة البشرية، وأي حركة يكون فيها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من جانب إلى آخر.

3-المستوى الأفقي (العرضي) : يقسم الجسم إلى قسمين علوي وسفلي. ويكون موازي للأرض ويخترقه المحور الرأسي

ومن أمثلة الحركات التي تؤدي على هذا المستوى دوران من الوقوف، وأي حركة يكون فيها دوران الجسم أو أحد أجزائه من وضع الوقوف.