

## المحاضرة الأولى :

### أولاً: القوام

#### تعريف القوام:

يعرف " بيروت " القوام المعتدل بأنه وجود الجسم في حالة توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت.

ويعرف " عباس الرملي " القوام المعتدل " بأنه وجود كل جزء من أجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن معتمدة على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالأوضاع القوامية السليمة

#### شروط القوام الجيد:

الاعتدال : وهو أحد الاشتراطات الهامة والذي من خلاله يتم مقاومة الجاذبية الأرضية التي تشدنا إلى أسفل ومن ثم حيث يجب أن يتم التنبيه على الأطفال دائماً بالتنبيهات التالية " افرد ظهرك ، ارفع رأسك ، ذقنك للداخل " .

التوازن: وهذا يحتاج إلى توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، حيث أن القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل وطول الجسم ، على أن يكون الثقل على القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم على العظم الفنزعي.

التناسق : لا بد للقوام الجيد من أن يكون التناسق بين جميع أجزاء الجسم تاماً ، كما ينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبتدىء من الأذن ماراً بمفصل الكتف ومفصل الحوض ثم المرور بخلف الركبة واقعاً أمام الكعب الخارجي بحوالي بود السهولة: يجب أن تكون القامة المعتدلة المتزنة المنزلة اللزوم ويجب أن يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدور خلال تقوية العضلات ونشاطها وإحساسها.

عند  
من

#### مظاهر القوام المعتدل:

- \* اعتدال وضع الرأس مع الجسم .
- \* الكتفان في وضع طبيعي والصدر مفتوح مع حرية التنفس .
- \* أن تكون زاوية الحوض صحيحة من 55 إلى 60 درجة مع قبض عضلات البطن للداخل .
- \* يركز الجسم على القدمين بالتساوي و يكون مشط القدم و الأصابع و الرضفتان متجهان للإمام.
- ويلاحظ أن يكون هذا الوضع السابق ليس في حالة تصلب و توتر في العضلات.

#### أهمية القوام المعتدل:

- \* مؤشراً هاماً على صحة وسلامة جسم الإنسان
- \* يساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة
- \* تأخير الظهور بالتعب
- \* أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة

#### كيفية المحافظة على سلامة القوام واعتداله:

- \* مراعاة الصحة الفردية والتغذية المناسبة
- \* الاهتمام بالجوانب النفسية والابتعاد عن السلبية
- \* التوازن في التمرينات الرياضية لأجزاء الجسم المختلفة

- \* المحافظة على سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم
  - \* تخصيص أوقات راحة كافية
  - \* اختيار الملابس والأحذية المناسبة
  - \* تعليم العادات الصحيحة المناسبة لأوضاع القوام المختلفة
  - \* الاهتمام بالمناطق المهيأة للتشوهات القوامية وخصها بالتمارين الرياضية
- الأعضاء المساعدة لحفظ القوام واتزان الجسم في وضع الوقوف:**

- \* الإذن الوسطى
- \* المخيخ
- \* بؤبؤ العين
- \* عضلات حفظ القوام

### قواعد الارتكاز:

- \* الحوض
- \* القدمين

### الخطوط المستعرضة وخط الاتزان:

#### الخطوط المستعرضة:

- \* خط الكتفين
- \* خط الحوض
- \* الركبتين
- \* الكعبين

#### خط الاتزان: ويمر عبر

- \* حلمة الأذن
- \* منتصف الكتف
- \* مفصل الحوض
- \* خلف الركبة مباشرة
- \* أمام مفصل رسغ القدم

#### القوام الجيد



