

المحاضرة الثانية :

العوامل التي تتحكم في نمو الجسم:

هناك عدة عوامل تتحكم في سرعة ومدى نمو الفرد وهي:

الجينات:

بعض الخصائص التي يرثها الفرد من والديه، فكثير من الأطفال يشبهون إباءهم أو أمهاتهم إلى حد كبير، وينمو الأطفال كثيراً على نفس هيئة أجسام والديهم وإحجامهم.

الغذاء:

تتحكم كمية الطعام الذي يأكله الفرد ونوعه في الطريقة التي تنمو بها الاجسام وعندما تكون التغذية سليمة ، ينمو الانسان بصورة اسرع وبأحجام اكبر عما كان يحدث من قبل.

الهرمونات:

المواد التي تفرزها بعض الغدد لها اهمية خاصة في التحكم في النمو ، وهذه المواد تسمى الهرمونات ، وتعتبر مسئولة عن النمو في الحجم ، وعن التغيرات التي تطرأ على جسم الانسان وخاصة عند البلوغ.

الأمراض:

بعض الامراض التي تصيب الاطفال ربما تؤثر على نموهم بدرجة كبيرة تجعلهم اقل نمواً من زملائهم لذلك يجب الاهتمام بصحتهم وسلامتهم.

الممارسة البدنية:

حيث تشير الابحاث العلمية الى اهمية الممارسة البدنية المقننة تحت إشراف علمي متخصص يؤدي الى التكامل في البناء البدني بالإضافة الى الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

القوام وميكانيكية الجسم:

يعتبر القوام سواء كان سليماً او معتلاً صورة واضحة لميكانيكية عمل الجسم وهذا يعنى الاستخدام المتكامل المتزن لجميع اجزائه في كل النشاطات والاعمال التي يقوم بها الفرد اثناء سير الحياة اليومية كما انها تعنى توازن اجزاء الجسم في جميع حالات السكون والحركة.

ونظرية الاتزان القوامي تؤكد حقيقة هامة هي:

"إن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها من النمو بنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة لها ، فسوف ينتج عن ذلك فقد الاتزان القوامي ، ومن ثم يحدث الانحراف القوامي"

القوام والصحة العامة:

توجد علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر أثره على النحو التالي:

- * الغذاء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصاً في مراحل النمو التي يتشكل فيها قوام الفرد.
- * تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على ان تكون المعدة في وضعها المناسب ، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة ولا تترهل الاحشاء ويظهر الكرش.
- * تبين ان حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعي في حالة القوام السليم ومن ثم لا تتأثر باقي اجهزة الجسم الداخلية الحيوية.
- * بعض الامراض والالام ونواحي العجز قد تكون نتيجة لانحراف قوامي.

* بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكرة تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له أثره الإيجابي على صحته.