

### المحاضرة الثالثة :

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

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 متوتراً او متصلباً أثناء الوقوف.

- ان يكون الجسم قائماً تماماً مقاوماً للجاذبية في جميع نقاط تأثيرها.

- مراعاة ان خط الثقل يمر رأسياً عبر الجسم حتى يقع تقريباً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.

- تكون القدمان متباعدان قليلاً مع اتجاه الاصابع للأمام.

- يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحة والكتاف مفرودة تظل الرأس لأعلى والذقن والنظر للأمام .

#### وضع الجلوس الصحيح:

نظراً لكثرة جلوس الفرد ، فمن الواجب الاهتمام بالجلوس الصحيحة وشروطها:

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

-ان يكون الظهر مستقيماً ملاصقاً لظهر الكرسي .

-ان تظل القدمان مستقيمتان على سطح الارض تماماً ، وان تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ

وعند مفصل الركبة .

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

-لا بد 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 ارجحه للجانب وتتأرجح الرجل والذراع بسهولة وحرية.

-يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الارض اولاً قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من

الاصابع.

#### العوامل التي تساعد على سلامة القوام:

\* سلامة الاجهزة الرئيسية المرتبطة بالحركة وهي : " الجهاز العظمى - الجهاز العضلي - الجهاز

العصبي- الجهاز المفصلي " وبذلك تتخذ اجزاء الجسم اوضاعها الصحيحة بعضها فوق بعض وتقوى

النعمة العضلية ويتحسن التوافق العضلي العصبي.

\* سلامة الاجهزة 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 بعيداً 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.

اثر القوام السليم على الفرد:

**(أ) من الناحية الصحية:**

- \* اكتساب الفرد الصحة الجيدة لان الاجهزة 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 لأى اداء حركي يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

**(ب) من الناحية الجمالية:**

- \* يعتبر القوام السليم انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة.
- \* يعطى صاحبه الاحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده في اداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

**(ج) 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.