

## المحاضرة رقم 07

### القوام المعتدل

#### 1- مقدمة :

يرتبط علم القوام بعلم مورفولوجيا الجسم وهو يختص بدراسة مكونات الجسم من دهون وعظام وعضلات وجلد, وكذلك مقياس واوزان كل جزء من الجسم ونسبتها بالجسم كما يرتبط علم القوام بعلم الامراض من خلال تتبع التغيرات المرضية التي تطرأ على الجسم ومردوده على القوام والعكس صحيح حيث القوام المعيب يؤثر في كفاءة عمل الاجهزة الحيوية بالجسم. ويرتبط القوام بعلم الصحة العامة واصابات الملاعب والعلاج الطبيعي وعلم التمرينات كل هذه العلوم وضعت من اجل دراسة الجسم البشري في جميع حالاته للارتقاء بوظائفه وانعكاس ذلك على الشكل الخارجي للجسم.

#### 2- مفهوم القوام المعتدل :

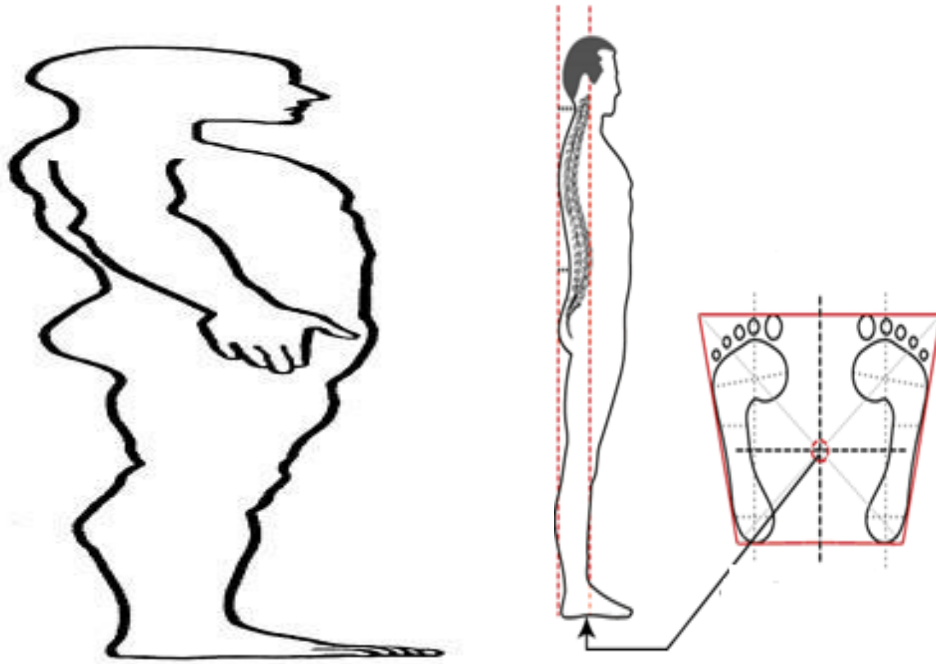
ترى اقبال رسمي 2007 ان اعتدال القوام يتوقف على حالة العظام والعضلات والاربطة, فالعضلات المتصلة بالعمود الفقري لها اثر كبير في زيادة انحناءات العمود الفقري أو نقصها فاذا ضعفت هذه العضلات اختل التوازن ويتغير شكل الانحناءات الطبيعية تبعا لذلك الضعف, ثم ينشأ عن ذلك الانحرافات القوامية وايضا الحالة النفسية التي عليها الفرد فهي تلعب دور كبير في اعتدال قوامه, فالجاذبية الارضية وقوة العضلات ليست هي السبب الوحيد في اعتدال القوام وعليه فالثبات الجسمي والثبات النفسي يكونان وحدة واحدة لبناء قوام معتدل للإنسان.

#### 3- تعريف القوام الجيد :

اولا القوام يعني الشكل الخارجي للجسم .

- **تعريف بيروت** " هو وجود الجسم في حالة توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفيسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة و اقل جهد في نفس الوقت " .

- تعريف توكر " ان يكون الجسم على اتم استعداد في أي وقت للقيام بأي نوع من الحركة فهو عبارة عن اتجاه عقلي خاص باتجاه الجسم , وهو احد اسس الاتزان والتوازن العقلي للسيطرة والتحكم في الاوضاع المختلفة دون تبديد الطاقة .
- تعريف فيشر " هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل الفخذ الى مفصل الكتف حتى الاذن واي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافا قواميا " .



#### 4- مظاهر القوام الجيد :

- 1- اعتدال وضع الراس مع الجسم .
- 2- الكتفان في وضع طبيعي .
- 3- الصدر مفتوح مع حرية التنفس .
- 4- ان تكون زاوية الحوض صحيحة .
- 5- يرتكز الجسم على القدمين بالتساوي ويكون مشط القدم والاصابع والرضفتان متجهتان للأمام .

**5- شروط القوام الجيد :****- الاعتدال :**

هو احد الشروط الهامة والذي من خلاله يتم مقاومة الجاذبية الارضية التي تشدنا الى الاسفل .

**- التوازن :**

وهو يحتاج الى توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي حيث ان القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل وطول الجسم على ان يكون الثقل على القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم على العظم القنزعي .

**- التناسق :**

لابد للقوام الجيد من ان يكون التناسق بين جميع اجزاء الجسم تاما , كما ينبغي ان يقع مركز جاذبية الارض في خط مستقيم عمودي يبتدىء من الاذن مارا بمفصل الكتف ومفصل الحوض ثم المرور بخلف الركبة واقعا امام الكعب الخارجي .

**- السهولة :**

يجب ان تكون القامة المعتدلة المتزنة المتناسقة على جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم ويجب ان يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بون تعب او شد على العضلات ويتم هذا الاعتدال من خلال تقوية العضلات ونشاطها واحساسها .

**- وضع الجسم على خط عمدي :**

ذلك ان مركز الجاذبية لكل جزء من الجسم تقع على خط مستقيم عمودي على اقرب نقطة تمر على مركز القدمين لتقلل من المجهود العضلي اثناء الوقوف ويساعد على ذلك مجموعة العضلات المسؤولة على توازن الجسم وهي مجموعات وهي : المنكبين , الكتفين , المرفق , رسغ اليد , الجذع , الفخذ , الركبة , رسغ القدم .

**6- كيفية المحافظة على الاعتدال الجيد :**

- مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب في الوقت المناسب .
- مراعاة الغذاء الكامل الذي يحتوى على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم .