

حالات الجسم المختلفة

إن جسم الإنسان لا يأخذ حالة واحدة ثابتة خلال فعاليات اليوم ولأجل تحليل حالة الجسم لابد من معرفة مركز ثقل الجسم وعلاقته بتوازن الجسم. وهناك قاعدة مهمة بالنسبة للاستناد والتوازن وهي كما يلي :-

1- كلما كانت مساند الاستناد واسعة وعريضة كان التوازن أفضل .

2- كلما كانت نقطة مركز الثقل قريبة من الأرض كان التوازن أفضل.

3- هناك نسبة طردية بين التوازن وزيادة وزن الجسم ، فتزداد بنيادته.

ومن حالات الجسم:-

أ- حالة الوقوف : أهم وضع بالنسبة للإنسان وكانطلاقة لمعظم الحركات الأخرى. حيث تشارك معظم عضلات الجسم فيه عكس الجلوس ولهذا يكون الوقوف أصعب من الجلوس. وللوقوف على حالات مختلفة أيضا منها الوقفة العسكرية ووقفة الاسترخاء والوقوف على رجل واحدة أو على طرف الأصبع ووقفة الملاكمة أو المباراة.

ب- حالة التعليق: حيث يقع مركز ثقل الإنسان تحت منطقة الاستناد وتقوم عضلات الطرف العلوي وخاصة العضدية ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس بالإضافة إلى عضلات الجذع الصدرية والظهرية والبطنية أيضا بالاشتراك سوية في حالة التعليق وفي هذه الحالة يصعب التنفس.

ج- حالة المشي : وتحدث بشكل دوري وأوتوماتيكي ولكل إنسان مشيته الخاصة. ومن مزايا حركة المشي إن إحدى القدمين أو كلاهما تلامس الأرض.

د- الركض: حركة مكملة للمشي وهي حركة دورية منتظمة كالمشي إلا أن المراحل التحليلية للركض تكون كالآتي:

أ-الدفع بواسطة القدم اليسرى، مع رفع القدم الأيمن

ب-الطيران (كلا القدمين في الهواء)

ج-تلامس القدم الأيمن للأرض

د-رفع القدم الأيمن عن الأرض

هـ-الطيران

و-القدم الأيسر يلمس الأرض..... وهكذا تتوالى خطوات الركض.