

قسم الفنون التشكيلية / فرع الرسم / المرحلة الدراسية الثانية

المادة : علم التشريح

المحاضرة رقم (24)

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 بتوزن الجسم. وهناك قاعدة مهمة بالنسبة للاستناد والتوازن وهي كما يلي :-

- 1- كلما كانت مسافة الاستناد واسعة وعرضة كان التوازن أفضل .
 - 2- كلما كانت نقطة مركز الثقل قريبة من الأرض كان التوازن أفضل.
 - 3- هناك نسبة طردية بين التوازن وزن الجسم ، فتزداد بزيادته .
- ومن حالات الجسم:-

أ- حالة الوقوف : أهم وضع بالنسبة للإنسان و كانطلاقه 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 والوقف على رجل واحدة أو على طرف الأصبع ووقفة الملاكم أو المبارزة.

ب- حالة التعلق: 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 التعلق وفي هذه الحالة يصعب التنفس.

ج- حالة المشي : وتحدد بشكل دوري وأوتوماتكي 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 كالتالي:

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

ه- الطيران

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