

الحركات الاساسية في جسم الانسان

جسم الانسان نظام ديناميكي معقد يحكم تكوين وتركيبه من الناحية التشريحية الجهاز الحركي (الجهازين العظمي والعضلي) وهو المعني بشؤون الحركة اي حركة اجزاء الجسم يسمح بحركات خاصة تتفق وطبيعة المفصل الذي تتم في الحركة ضمن الحركات الاساسية وعموما يمكن تحديد الحركات الاساسية التي يقوم بها جسم الانسان وهي :-

- أ- الثني : تقريب العظمين المتمفصلين الى بعضهما بحيث تصغر الزاوية بينهما
- ب- المد : ابعاد العظمين المتمفصلين عن بعضهما بحيث تكبر الزاوية بينهما.
- ت- التقريب : تقريب اجزاء الجسم باتجاه المحور الشاقولي له .
- ث- التباعد : ابعاد اجزاء الجسم بالاتجاه البعيد عن محوره الشاقولي .
- ج- الرفع : وهو رفع اجزاء الجسم الى الاعلى .
- ح- الخفض : وهو خفض اجزاء الجسم الى الاسفل .
- خ- التدوير : تتم الحركة حول المحور الطولي للعظم .
- د- الكب : ويقصد بها تدوير اليد والساعد من مفصل المرفق الى الداخل وحول المحور الطولي للساعد بحيث تواجه باطن اليد الارض .
- ذ- البطح : ويقصد بها تدوير اليد والساعد من مفصل المرفق الى الخارج بحيث يواجه ظهر اليد الارض .
- ر- الدوران: ويقصد بها ان الجزء المتحرك يرسم اثناء حركته دائرة وتشغل هذه الحركة مجموعة حركات الثني , التباعد , المد والتقريب , الرفع والخفض.

علاقة الحركة بالمحاور والمستويات

ان الحركات التي يقوم بها الانسان لا بد وان تتم حول محور ما وتقع على مستوى وان هذه المحاور والمستويات وهمية وتعتبر مسألة دراستها والتعرف عليها ضرورية في وصف الحركة وتحليلها موضوعيا

١- **المحاور** وتنقسم الى :محاور **خارج الجسم** وتكون على نوعين :

ا- ثابتة

ب- شبه ثابتة

محاور **داخل الجسم** وتنقسم الى :-

أ- **المحور الطولي او الراسي (vertical axis)** : هو المحور الذي يكون عموديا على الارض حيث يخترق هذا المحور جسم الانسان من