

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المحاضرة الخامسة

اعداد

م م محمد معاذ عارف

Email: mohammed.maath@mustaqbal-college.edu.iq

المبحث الرابع

المحاور والمستويات التي يدور عليها الجسم

يشغل الجسم حيزا من الفراغ الذي حوله وكل مهارة تؤدي حول محور معين يسمى محور الحركة ، كذلك يتم تنفيذ المهارة داخل مستوي معين يسمى مستوى الحركة ، وهذا لا يمنع ان تكون الحركة حول اكثر من محور واكثر من مستوي في وقت واحد.

اولا : المحاور :

ان معظم الحركات الدائرية او شبه دائرية تكون حول نقطة ارتكاز (محور) حتى يتم الدوران وبدون هذا المحور لا تكون هناك حركة دائرية او شبه دائرية . والمحاور التي يستعملها اللاعب اثناء ادائه للحركات الدائرية او شبه الدائرية نوعان وهما:

1. محاور خارج الجسم و تنقسم:

أ . محاور ثابتة كالعجلة

ب .محاور شبه ثابتة كالمتوازي والحلق.

2. داخل الجسم : وهذه المحاور تكون وهمية وحررة وتتحرك مع حركة الجسم وتقسم الى:

أ .المحور الطولي : وهو الخط الوهمي المستقيم الواصل بين منتصف الرأس مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل

الجسم والحوض الى منتصف القدمين بالداخل .وتؤدي عليه جميع الحركات التي يدور فيها الجسم حول نفسه (

الفتل)

ب .المحور العرضي : وهو الخط الوهمي المار عرضا من الكتف الى الكتف او من احد الجانبين للآخر ،

والدرجة الامامية كمثل على هذا المحور

ج. المحور العميق (السهمي) : وهو الخط الوهمي الواصل بين منتصف الصدر الى منتصف الظهر بين

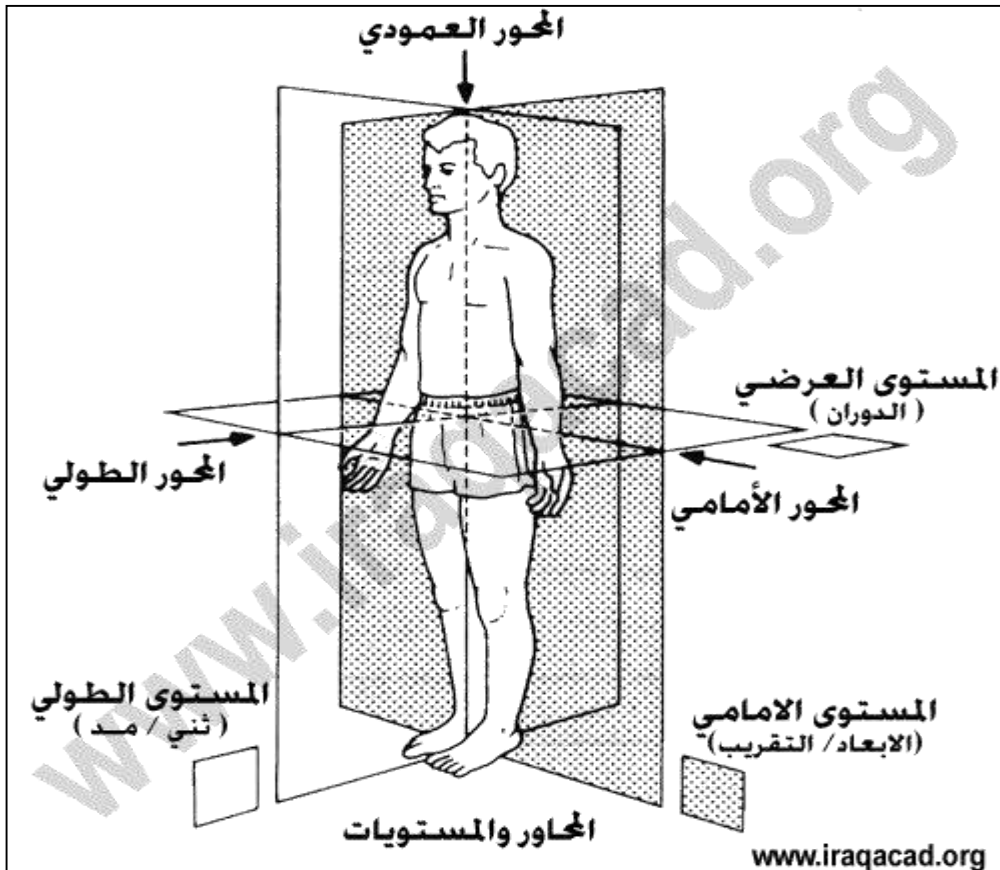
لوحى الكتفين مارا بين الكتفين ، والعجلة البشرية مثال للحركات حول هذا المحور

ثانياً : المستويات التي يتحرك فيه الجسم : (شكل 6)

1. المستوي الامامي : وهو المستوي العمودي الذي يمر خلال الجسم من الجانب ويقسم الجسم الى نصفين متساويين امامي وخلفي وحركة ثني الجذع للجانبين مثال للحركات التي تؤدي على هذا المستوى

2. المستوي الجانبي : وهو مستوي عمودي على المستوي الامامي والذي يمر خلال الجسم من الامام ويقسم الجسم الى نصفين متشابهين ايمن وايسر . وحركة القلبة الهوائية الامامية والخلفية مثال للحركات التي تؤدي على هذا المستوى.

3. المستوي الافقي : وهو المستوي الموازي للأرض والعمودي على المستويين السابقين والذي يمر خلال الجسم افقياً ويقسمه الى قسمين اعلى واسفل . ان حركات دوران الجذع (الفتل) مثال على الحركات التي تؤدي على هذا المستوى (شكل 6)



شكل (6) يوضح المحاور والمستويات في جسم الانسان