

الفصل التاسع

أوضاع وتوظيف الحوض *placement du bassin*

- التطبيقات العملية:

- للتحكم فى ثنى الحوض.
- لتعزيز العمل العضلى الثابت.
- لإيقاف المرجحة (الفرملة).



أوضاع وتوظيف الحوض

Placément du bassin

EN PRATIQUE التطبيقات العملية

هناك العديد من المهارات الفنية المتطورة في رياضة الجمباز، يلعب فيها وضع الحوض دوراً أساسياً في إنجازها.

لذا فإن مرونة الحوض من العوامل الهامة الأساسية في أداء المرححات بطريقة إبداعية، فإن ثبات هذا المفصل أيضاً يعد رئيسياً في مواضع أخرى محددة طبقاً لما هو مطلوب من الناحية الفنية. ومن وجهة النظر الديناميكية فإن هذه المرونة قد تأتي في مظهرين أثناء التطبيق العملي في الجمباز هما:

أ - العمل العضلي الثابت، ويمكن القول بأنه انقباض مستمر أثناء الحركة مثل الأداء على حسان الحلق.

ب- العمل العضلي الديناميكي، يمكن القول بأنه أقصى ثنى أو مد في مفصل الحوض مثل:

١ - انقباض مع مد في مفصل الحوض وهو إما:

- أن تكون الرجلين قائدة الحركة بالنسبة للجذع مثل: الطلوع بالمرجحة الخلفية على المتوازيين (الطائرة الخلفية).

- أو يكون الجذع هو قائد الحركة بالنسبة للرجلين مثل: دائرة خلفية صغيرة من الإرتكاز للهبوط (هشت) على جهاز المتوازي مختلف الإرتفاع.

٢ - انقباض مع ثنى في مفصل الحوض مثل:

الطلوع بالمرجحة الأمامية (الطائرة الأمامية) على المتوازيين، والشقبة الجانبية مع ربع لفة على الأرض.

وحركة أو ثبات (مفصلي الجذع والرجلين) لهما أهمية ضرورية لما يأتي:

- تمكن الاستفادة الجيدة من مرجحة الرجلين المتبوعة بالإيقاف (الفرملة) لإنتقال الطاقة الحركية إلى الجذع مثال: الطلوع بالمرجحة الأمامية (الطائرة الأمامية) على المتوازيين.

- أثناء الحركات الأرضية، والعمل على الأجهزة سواء بارتكاز الرجلين أو الذراعين-فإن

القوة تحدث رد فعل أو رفع مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه. وكل تغيير في مستوى المفصل القطني (الفقرات القطنية) يعوق انتقال هذه القوى مثل :
الثقلبة الجانبية مع ربع لفة على الأرض .
الثقلبة على حصان القفز .

* للتحكم في وضع الكعب (ثنى الحوض) انظر أشكال التمرينات من (١٤٥ : ١٤٩) وهي تمرينات مبسطة خاصة بالمرونة، وتعمل على استرخاء ونشاط العضلات القابضة في كعب الحوض.



(شكل ١٤٥)



(شكل ١٤٦)



(شكل ١٤٧)



(شكل ١٤٨)

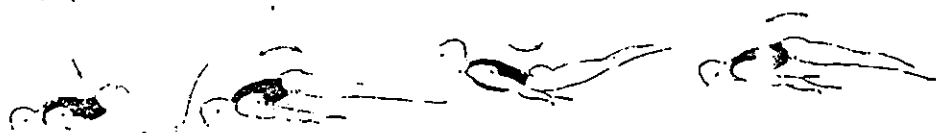


(شكل ١٤٩)

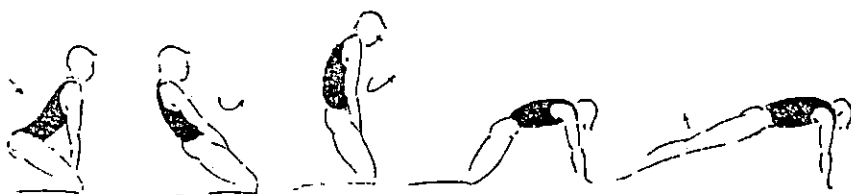
- * ولتعزيز العمل العضلي الثابت (الإنقباض العضلي الثابت) أنظر أشكال التمرينات من (١٥٠: ١٥٦) وهي تمرينات خاصة بانقباض العضلات المحيطة الخارجية في مفصل الحوض والطرفين السفليين (الرجلين) وهي إما تكون:
- ١- مقاومة ضد الجاذبية الرضية والجسم معتدل في الإرتكاز والتعلق سواء خلفي أو أمامي.
 - ٢- مقاومة ضد الجاذبية الأرضية والجسم مقلوب.



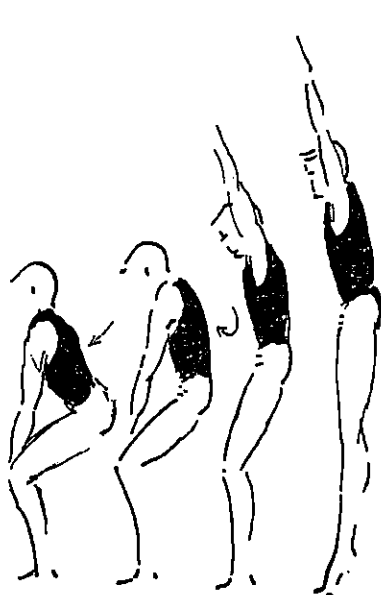
(شكل ١٥٠)



(شکل ۱۵۱)



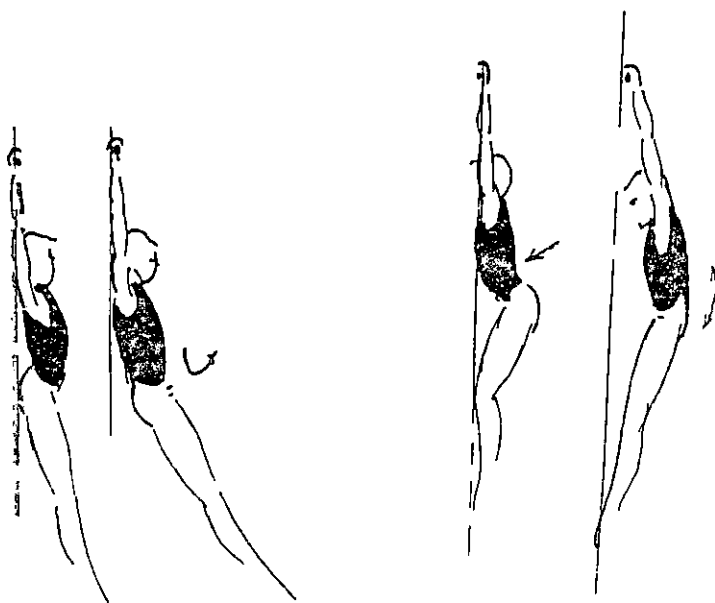
(شکل ۱۵۲)



(شکل ۱۵۳)



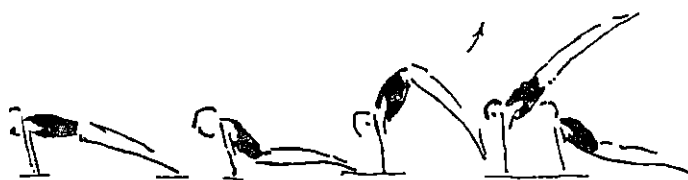
(شکل ۱۵۴)



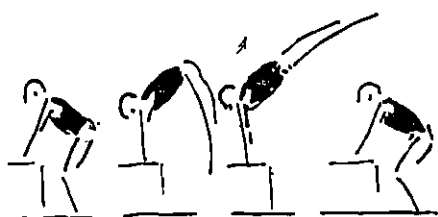
(شكل ١٥٥)

(شكل ١٥٦)

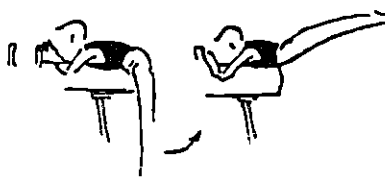
* ولإيقاف المرححة (الفرملة) - فإن أشكال التمرينات التالية توضح إيقاف (فرملة) الرجلين في حركات مد مفصل الحوض (أشكال ١٥٧ : ١٦٢).



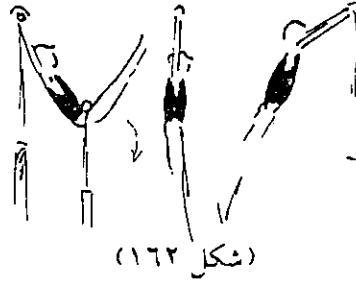
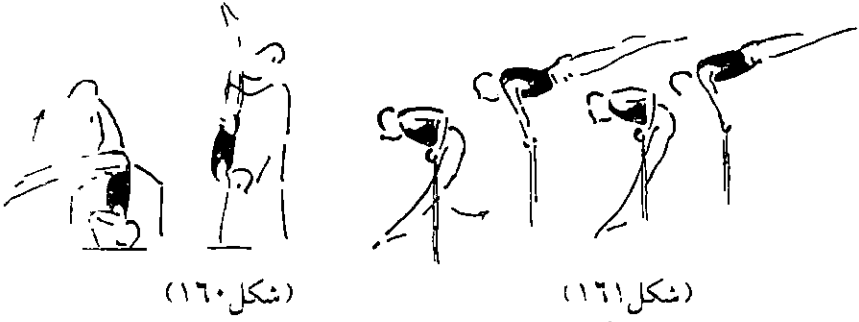
(شكل ١٥٧)



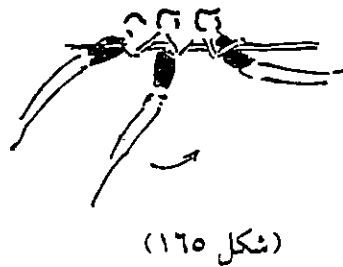
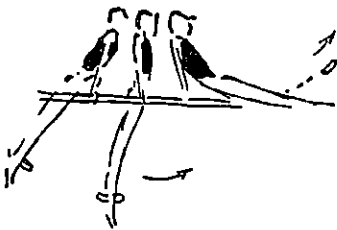
(شكل ١٥٨)



(شكل ١٥٩)

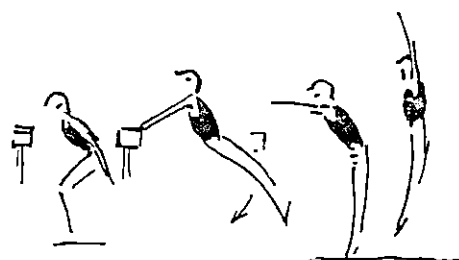


- والأشكال من (١٦٣ : ١٦٨) توضح إيقاف (فرملة) الرجلين في حركات ثني
- مفصل الحوض: - sur la fermeture:

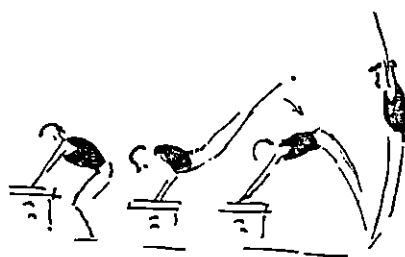




(شکل ١٦٦)



(شکل ١٦٧)



(شکل ١٦٨)



