

الفصل العاشر

أوضاع وتوظيف الظهر
PLACEMENT DU DOS

- التطبيقات العملية:

- تدريبات مهارة والحوض فى وضع عالى .
- تدريبات مهارة والحوض فى وضع منخفض .
- تدريبات مهارة من وضع الإرتكاز على العقلة .
- تدريبات مهارة من وضع الإرتكاز المقاطع للصندوق .
- تدريبات مهارة من وضع جلوس التوازن فتحاً .



أوضاع وتوظيف الظهر

Placement du dos

إن تنمية عضلات الظهر من أهم أسباب المحافظة على مد (إطالة) الجذع، وذلك أثناء الوقوف على اليدين، وكذا لتسهيل حركة الرجلين على جهاز حسان الحلق. وينحصر العمل العضلي للظهر في حركات الجمباز أثناء ثني مفصلي الكتفين (مد الذراعان عالياً) anté-pulsion، والدفع بالذراعين L,mpulsion-bras-

في شكلين هما:

أ- العمل على تسهيل المحافظة على مد مفصل الحوض Overture إلى أقصى مدى في زاوية الذراعين مع الجذع، وكذا تمكين وضع الرجلين مفردتين بين القبضتين، أو فتحاً خارجهما.

ب- العمل على تسهيل رفع الجذع إلى أعلى باستخدام القوة أثناء الوقوف البطيء على اليدين (والذراعان مفردتان).

أمثلة لبعض المهارات الفنية:

- دائرة كبيرة خلفية أو أمامية مع ثني الحوض، والرجلين فتحاً أو ضمناً للوقوف على اليدين، (عقلة) . Stalder straddle rearward

- الوقوف البطيء على اليدين باستخدام قوة عضلات الذراعين وهما مفردتان، سواء على الأرض أو على جهازى المتوازيين، والحلق.

وفي التطبيق العملي:

- فإن تدريبات مدى حركة (المرونة) ثني مفصلي الكتفين Anté-pulsion (رفع الذراعين عالياً خلفاً) - هامة جداً وضرورية (أى مدى حركة المفصل العضدى الكتفى والعلى الخلفى).

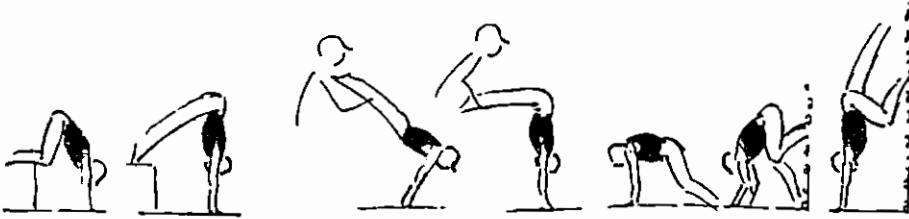
- إن تدريبات مدى حركة (المرونة) ثني مفصل الحوض Fermeture، لها أهمية كبيرة في تنمية القوة، وتدرجات مدى حركة مد مفصل الحوض Overture (مد الرجلين بعيداً عن الجذع)، ولذلك فإن عضلات الجذع لا تطول إلا إذا كان هناك مدى حركى

(مرونة) في مفصلي الكتفين خاصة ثني مفصلي الكتفين (رفع الذراعين عالياً) بقوة وشدة عالية.

- إنه من الأهمية الكبيرة تنمية قوة عضلات الظهر العميقة، التي تعمل على رفع الحوض فوق الفقرات الظهرية.

تدريبات مهارية لأوضاع الظهر:

وجود الحوض في وضع عالى يسهل وظيفة الظهر، كما في أشكال التدريبات من (١٦٩: ١٧١):



(شكل ١٦٩)

(شكل ١٧٠)

(شكل ١٧١)

(باستخدام عقل الحائط) (باستخدام الزميل) (باستخدام صندوق منخفض)
وجود الحوض في وضع منخفض: أخذ أوضاع الثبات كما في جلوس الجشو،
والإنبطاح المائل ثم الوقوف المنحني، الركبتان مفردتان، الرجلين فتحاً، أو ضمناً، كما
في أشكال التدريبات من (١٧٢ : ١٧٥)



(شكل ١٧٢)



(شكل ١٧٣)



(شكل ١٧٤)



(شكل ١٧٥)

من وضع الإرتكاز على العقلة:

- المرجحة للوقوف على أربع فتحاً

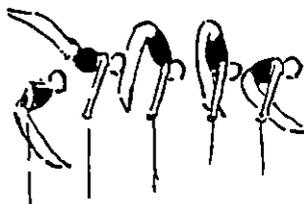
أو ضمماً، الركبتان مفردتان (شكل ١٧٦).



(شكل ١٧٦)

- المرجحة ودخول الرجلين مفردتين

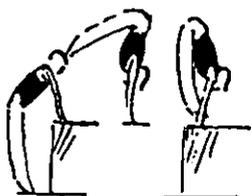
فتحاً أو ضمماً (شكل ١٧٧).



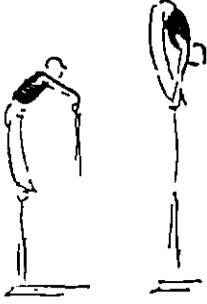
(شكل ١٧٧)

من وضع الأرتكاز المقاطع للصندوق

للوقوف المنحني على اليدين (شكل ١٧٨).



(شكل ١٧٨)



(شكل ١٧٩)

- (وقوف عال-الذراعان أماماً أسفل-القبض من أعلى)
الدفع للوقوف على أربع فتحاً أو ضمماً (شكل ١٧٩)
(المتوازي مختلف الارتفاع).



(شكل ١٨٠)

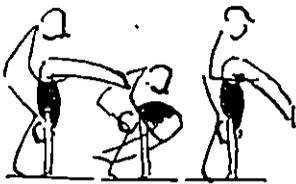
- (ارتكاز موازي خلفي) الوقوف المنحني
على اليدين فتحاً وضمماً (شكل ١٨٠).
(حصان حلق).

من وضع جلوس التوازن فتحاً:

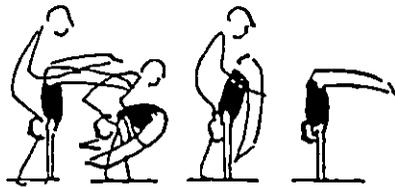
اليدين بمساعدة وبدون مساعدة باستخدام
القوة (أشكال من ١٨١ : ١٨٣).



(شكل ١٨١)



(شكل ١٨٢)



(شكل ١٨٣)