

الفصل الثاني عشر

الدفع بالقدمين (الأرتقاء)

L'IMPULSION-JAMBE

- التطبيقات العملية:

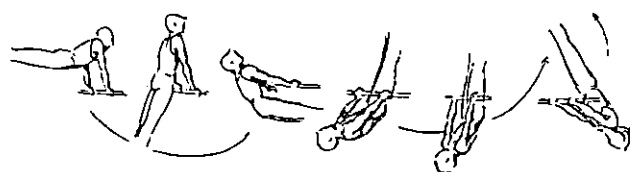
الدفع بالقدمين مع انحناء الجذع على الفخذ.

الدفع بالقدمين لأقصى إرتفاع.

الدفع بالقدمين بإشتراك الدفع بالذراعين.

الدفع بالقدمين بإشتراك الحركات التمهيدية للذراعين

- المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع بالقدمين.



الدفع بالقدمين (الارتقاء) L'Ipulsion-Jambe

يستخدم اصطلاح الدفع بالقدمين (الارتقاء)، للإشارة الى أقصى قوة دفع بالقدم (بقدم تلو الأخرى) أى بالتناوب، أو الدفع بالارتقاء المزدوج (بالقدمين معاً). ومجموعة حركات الارتقاء يسببها رفع لامركزي، يقود الجسم في دوران حول محاور حرة وقتية (محاور عرضية وسهمية) مرتبطة بانتقال الجسم.

ويختص العمل العضلي هنا أساساً بانقباض وانبساط الفخذ على الجذع (الآليتان)، والساق على الفخذ (الأربع رءوس الفخذية)، والقدم على الساق (العضلة الأخمصية، والتوأمية)

أمثلة لبعض النواحي الفنية:

– الارتقاء الفردي (قدم تلو الأخرى): Alternative

رفع الجسم للوقوف على اليدين على الأرض، الشقلية الجانبية، والشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الدورة الجانبية على الأرض، وعارضة التوازن، الشقلبات على اليدين على الأرض وعارضة التوازن، دورة أمامية على الأرض وعارضة التوازن، البدايات والنهايات على عارضة التوازن... الخ.

– الارتقاء المزدوج (بالقدمين معاً): Simultanée

الدورة الأمامية والخلفية، والشقلبات الأمامية والخلفية، الارتقاء في الوثبات والقفزات باستخدام الارتقاء المزدوج.. الخ.

بعض النقاط الهامة عند الأداء العملي:

– يتطلب أقصى دفع بالقدم، عند تنفيذ النواحي المهارية بالدفع الفردي-ضرورة الإحساس بالدوران. وتعمل الضلوع السفلية على تسهيل أقصى دفع بالرجلين، وكذا جلوس الرجل الأمامي والخلفي مع نفس اتجاه قدم الارتقاء.

– يتطلب الدفع المزدوج (الارتقاء بالقدمين) قوة دفع في المحور الطولي للجسم ضد الجاذبية الأرضية (الذى يكون رفعا عموديا للجسم تقريبا)، ويصاحب الدفع الفردي عامة مرجحة الرجل الأخرى، مثال:

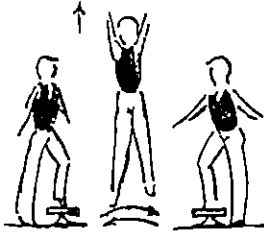
- الشقبة على اليدين ، الدورة الهوائية الأمامية والجانبية

handspring forward

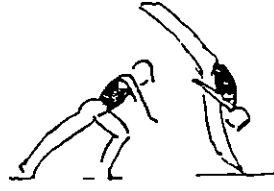
· somersault forward/sideways

وللوصول إلى العمل العضلى المؤثر - يجب التدريب على أقصى مدى للثني فى زاوية الساق مع الفخذ، وأيضاً زاوية الفخذ مع الجذع
وتحدد مدى الحركة المثلى لثني الساق مع الفخذ بزاوية ١٢٠-١٤٠°
التطبيقات العملية للدفع،

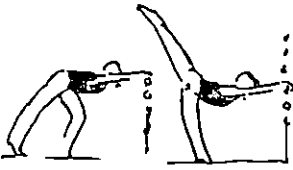
- أشكال التمرينات التالية من (٢٠٦ ٢٠٩) توضح الدفع بالقدم مع ثنى الجذع على الفخذ.



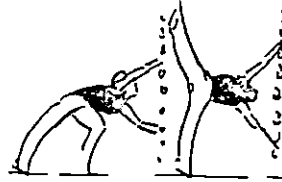
(شكل ٢٠٦)



(شكل ٢٠٧)

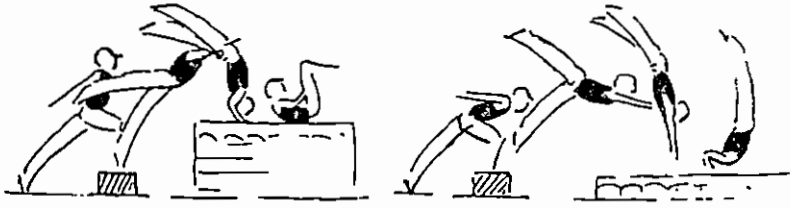


(شكل ٢٠٨)



(شكل ٢٠٩)

الدفع لأقصى ارتفاع ممكن: أمامى، بدون مرجحة، وبمرجحة مثل الحركات لتمهيدية:
أو التى تسبق الإرتقاء، (شكلى ٢١٠ ٢١١).



(شكل ٢١٠)

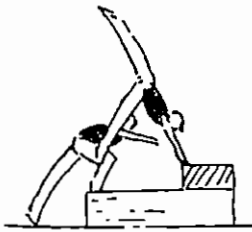
(شكل ٢١١)

والحركات الجانبية بمرجحة وبدون مرجحة (شكل ٢١٢).

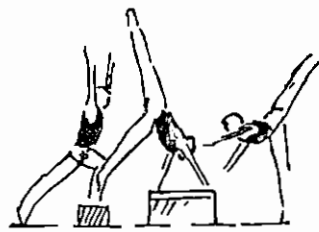


(شكل ٢١٢)

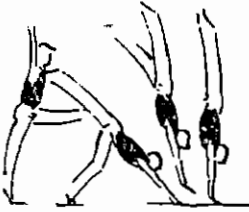
- للتدريب على أقصى دفع باشتراك الدفع بالذراعين سواء الأمامي أو الجانبي
(أشكال من ٢١٣ : ٢١٦).



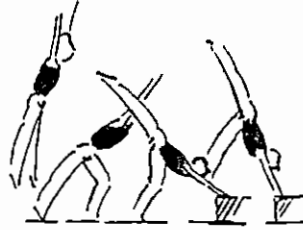
(شكل ٢١٣)



(شكل ٢١٤)



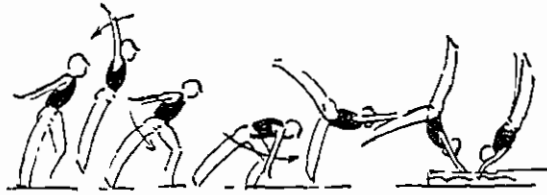
(شكل ٢١٥)



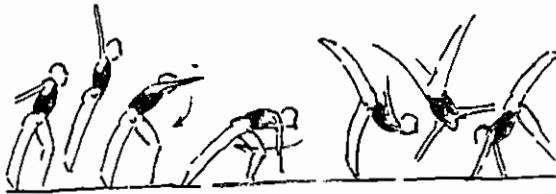
(شكل ٢١٦)

- وللتدريب على أقصى دفع بالقدم مع اشتراك الحركات التمهيديّة للذراعين - صبقاً
للشكلين التاليين:

الذراعين تتجه أماماً عالياً خلفاً أسفل أماماً للإرتقاء بمركز ثقل الجسم، أو الذراعين
تتجه أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً للدوران (شكلي ٢١٧ : ٢١٨)



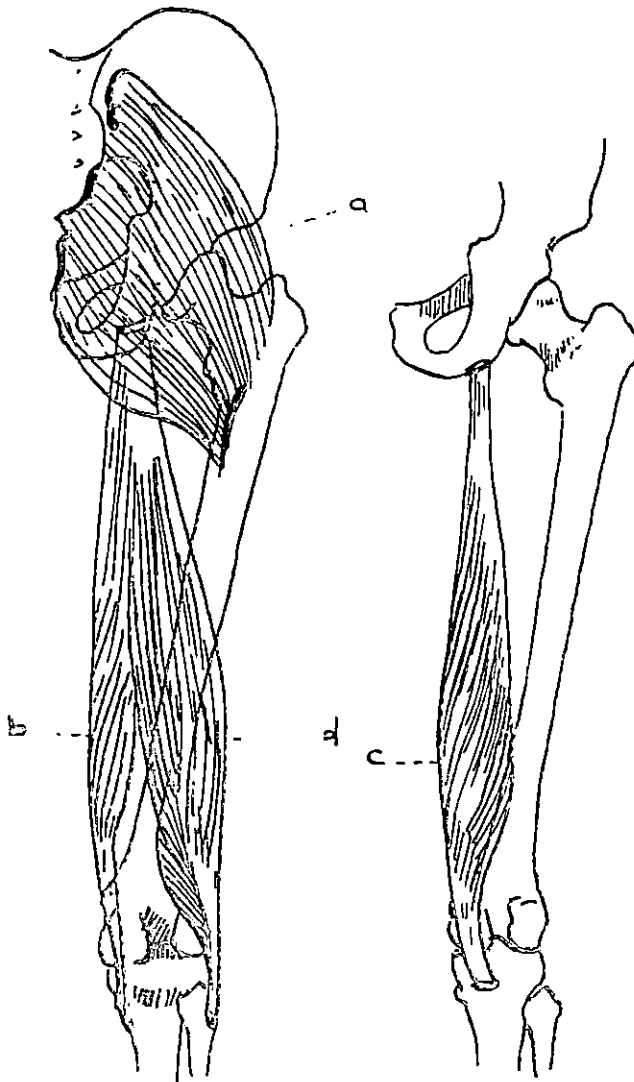
(شكل ٢١٧)



(شكل ٢١٨)

المجموعات العضلية العاملة في الدفع
بالقدمين (الأرتقاء)

Groupes musculaires



(شكل ٢٢٠) (A) (شكل ٢١٩)

١- العضلات الخلفية
للفخذ (شكل ٢١٩):

A. Face posté-
rieure de La cuisse

١- الألية الكبرى (a)

Grand Fessire (a)

. الحافة الحرقفية

الخلفية

-Crête iliaque
postérieure

. العجز، والعصص

Sacrum, coccyx.

. Femur الفخذ .

٢- النصف وترية (b)

demi-tendineux.

. الحوض (عظم المقعدة).

bassine (ishon)

- الشظية tibia .

٣- النصف غشائية (C)

(شكل ٢٢٠)

demi embraneux

الحوض (عظم المقعدة)

. bassin (ischion)

.tibia الشظية

٤- العضلة ذات الرأسين الفخذية (d) (biceps crural (longue portion)

الحوض Bassin (ischion)

القصبه، الشظية Péroné. tibia

والحركات المحددة هي:

قبض العضلات العجزية-القطنية والعضلة المربعة القطنية. وتعمل على مد الفخذ.

ب-الوجه الأمامي للفخذ (شكلي ٢٢١ ، ٢٢٢) (B)

B.Face antérieure de la cuisse Quadriceps crural

العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية

١- العضلة الأمامية اليمنى (a)

(a) droit antérieur

الحوض . bassin

الشظية وعظم الردفه .- tibia-rotule

٢- العضلة الفخذية (b)

(b) crural

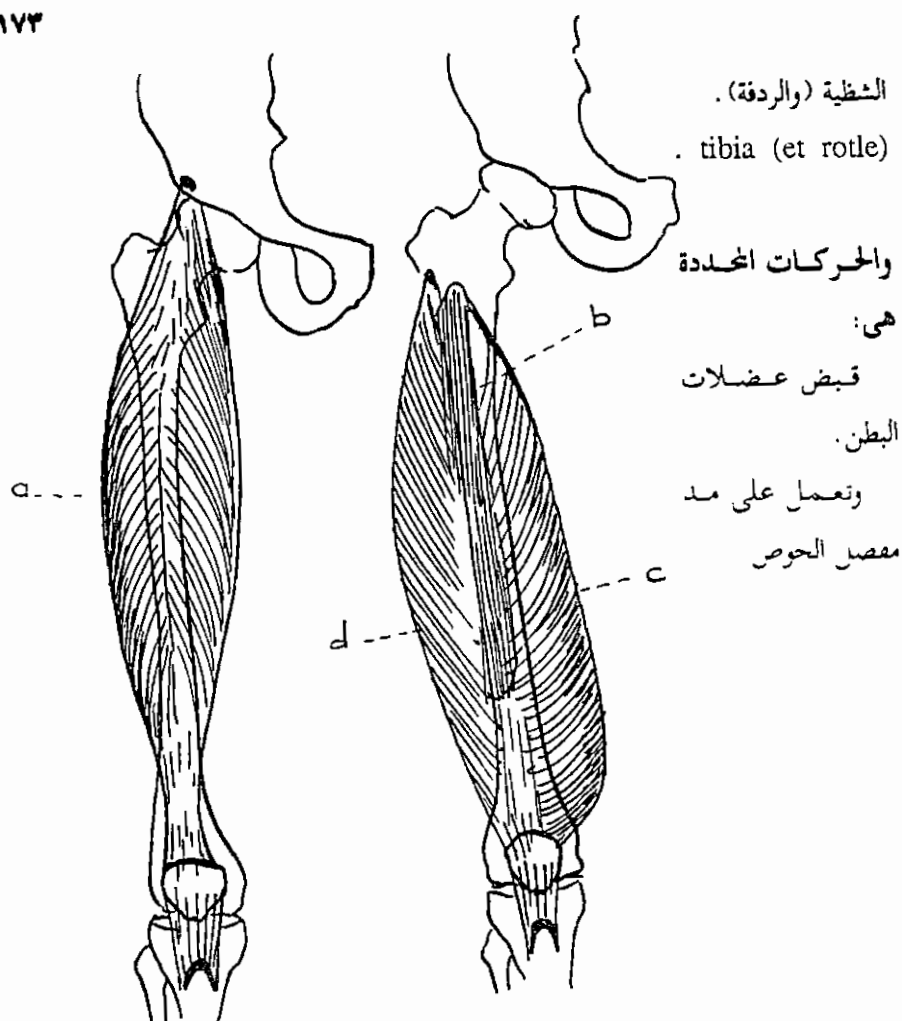
الفخذ .Fémur

الشظية (والردفه) . tibia (et rotule)

٣- العضلة الواسعة الداخلية (d)

(d)Vaste externe

الفخذ . Fémur



(شكل ٢٢١)

(شكل ٢٢٢)

جـ- الوجه الخلفي للساق (c) (شكلي ٢٢٣ ، ٢٢٤):

(C) Face postérieure de la jambe

(e) Jumeaux

٤- العضلة التوأمية (e)

. الفخذ Fémur

عظم العقب (وترأكيلس).

. calcanéum (tendon d,Achille)

٥- العضلة الأخمصية (F)

(F) soléaire

الشفية tibie

القصبه péroné .

عظم العقب (وترأكيلس)

. calcanéum (Tendon

d,Achille):

والعضلات المشتركة هي:

- عضلات الساق الخلفية.

--- F Jambier postérieur

- العضلة الشفوية الطويلة

والقصيرة والجانبية

- Court et long péroniers

latéraux.

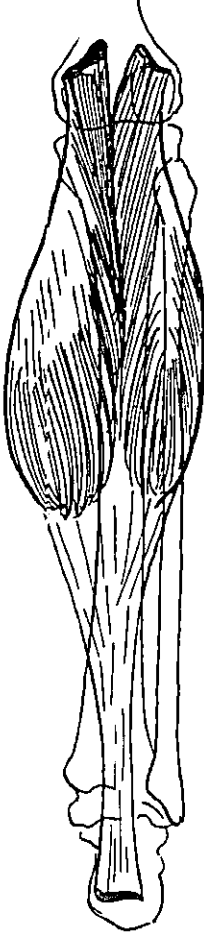
- العضلة القابضة الطويلة

- Lang Fléchis- للأصبع الكبير.

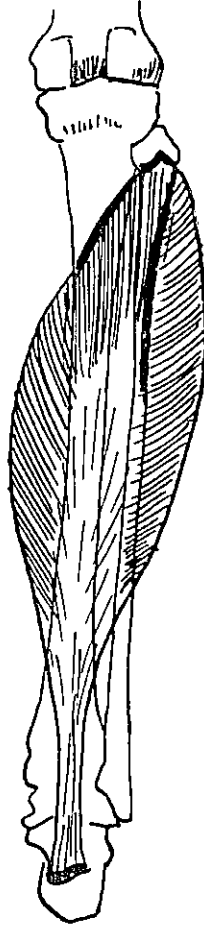
seur propre du gros arteil

- أخمص القدم plan

taire grêle



(شكل ٢٢٣)



(شكل ٢٢٤)

وتعمل هذه العضلات على ثني أخمص القدم.