

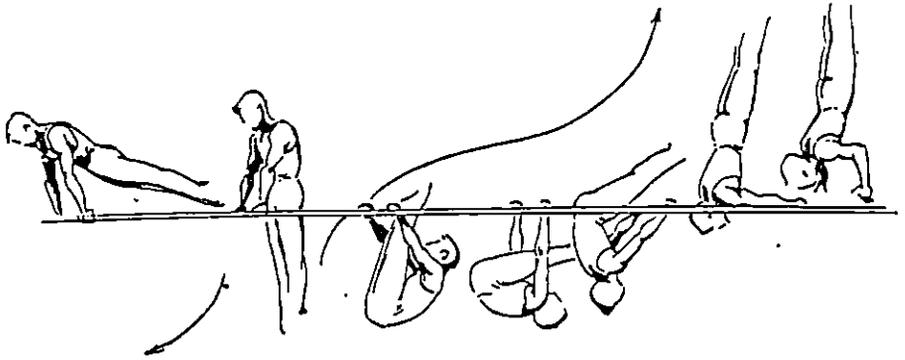
الفصل الرابع

المجموعة الأولى :

مجموعة حركات مد مفصل الحوض

OUVERTURE

- المجموعات العضلية العاملة في حركات مد مفصل الحوض.
- تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه.
- طرق تنمية العضلات المفصلات الأساسية العاملة لهذه المجموعة
 - أ - تمارينات القوة *Musculation*
 - ب- تمارينات المرونة *Assouplissement*



المجموعة الأولى: مجموعة حركات مد مفصل الحوض

OVERTURE

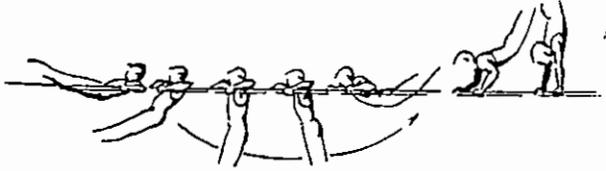
يقصد بحركات مد مفصل الحوض - فتح زاوية مفصلي الفخذين (الحوض)، أى إبعاد الرجلين عن الجذع، أو إبعاد الجذع عن الرجلين (شكل ١٠).



(شكل ١٠)

ويتم ذلك بإيقاف (فرملة) حركة الرجلين للوصول الجزء العلوى للجسم إلى أعلى، حيث أن الطاقة الحركية بعد حركة إيقاف الرجلين - تسبب انقباضاً للعضلات المحيطة

بالمقعدة، وتعمل على نقلها إلى الجزء العلوى للجسم (الجذع)، ونتيجة الضغط باليدين على نقط المسك وذلك فى الإلتجاه إلى أسفل يكون رد فعله إلى أعلى، وقوة جذب الأرض لثقل الجسم إلى أسفل، يتسبب فى رفع الكتفين إلى وضع عالى.

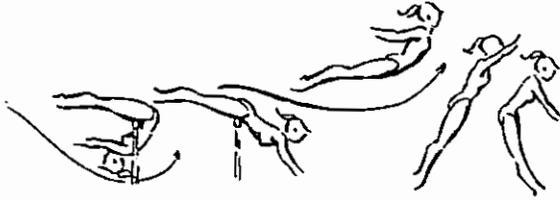


(شكل ١١)

تتضح حركات هذه المجموعة فى أداء الكثير من البدايات على الأجهزة، وقد تأتى بعد حركة التثني فى مفصل الحوض Fermeture وتظهر أيضاً فى المرجحات، أى بعد ثنى مفصل الحوض يتبعها مد فى نفس المفصل لأنتمام النواحي الفنية للمرجحة. على سبيل المثال: من الإرتكاز على العضدين إلى الإرتكاز (متوازيين)، أو الطلوع بالمرجحة الخلفية للإرتكاز (عقلة) أو على (المتوازيين) (شكل ١١).

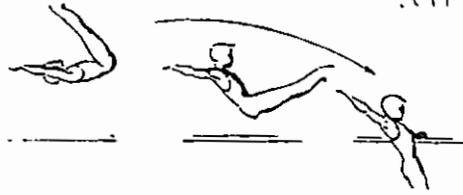
وتتضح هذه المجموعة في تمرينات الجمباز التالية:

- القفزة الطائرة (الهشت) (Long Fly (straight body through vault))
على جهاز المتوازي مختلف الأرتفاع للسيدات. وفي هذا التمرين يتضح إستجابة الرجلين
عند إيقاف الجذع (أى ابعاد الجذع عن الرجلين) (شكل ١٢).



(شكل ١٢)

- الدورة الهوائية المنحنية الأمامية Forward somersault out of sport. pike
(المتوازي) (شكل ١٣).



(شكل ١٣)

وقد تأتي تمرينات مجموعة مد مفصل الحوض OUVERTURE أيضاً بأشتراك عمل

عضلى آخر مثل:

١- مد مفصل الحوض مع ثنى مفصلي الكتفين

OUVERTURE-ANTEPUISION

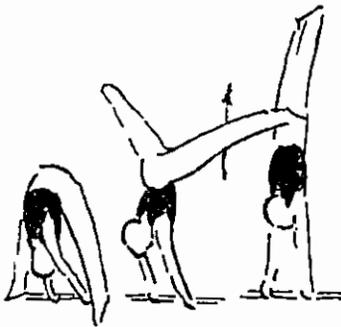
انظر تصنيف العمل العضلى المتشابه.

مثال:

تمرين الطلوع بالمرجحة الخلفية الكبيرة

Stalder straddle rearward

للوقوف على اليدين،



(شكل ١٤)

(العقلة). وفيه تبعد الرجلين عن الجذع، ومد مفصلي الكتفين فوق العقلة أثناء الدوران للوقوف على اليدين، ويمكن أن تكون الرجلين مضمومتين أو مفتوحين، (شكل ١٤).

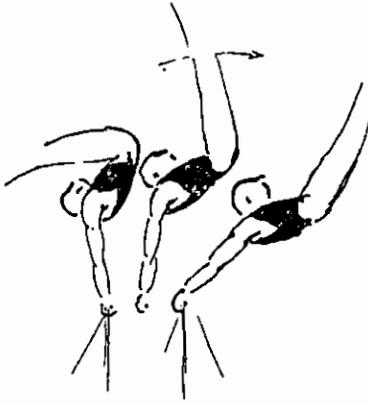
٢- مد مفصل الحوض مع مد مفصلي الكتفين OUVERTURE-REPULSION

انظر تصنيف العمل العضلي المتشابه

مثال:

تمرين الطلوع بالمرجحة الكبيرة الأمامية
المقلوبة على جهاز العقلة (شكل ١٥).

Giant circle with reversed grip.



(شكل ١٥)

٣- مد مفصل الحوض مع مد أو رفع

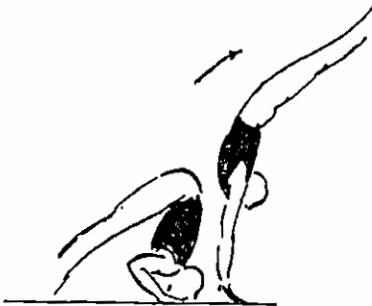
الذراعين OUVERTURE-REPULSION

انظر تصنيف العمل العضلي المتشابه

مثال:

تمرين الشقلبية الأمامية على الرأس (في
الحركات الأرضية) (شكل ١٦).

Headspring

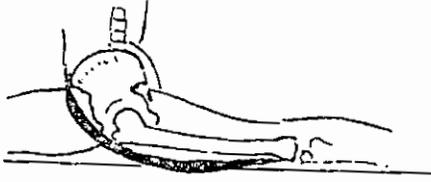


(شكل ١٦)

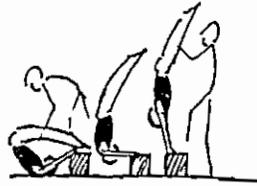
المرونة: Souplesse

بالنسبة للاعبين الجمباز الرجال-يجب تجنب الوصول الى أقصى مدى في فقرات العمود الفقري للمنطقة القطنية. أما بالنسبة للسيدات فإن الوصول الى أقصى مدى حركي-يكون مفيداً، ومرونة مفصل الفخذ (المفصل الحرقفي الفخذي) مع انقباض العضلة ذات الأربع رءوس الفخذية، لها أهمية رئيسية في تسهيل أداء حركات جلوس

البرجل الأمامية والخلفية على الأرض وعارضة التوازن (شكل ١٧)



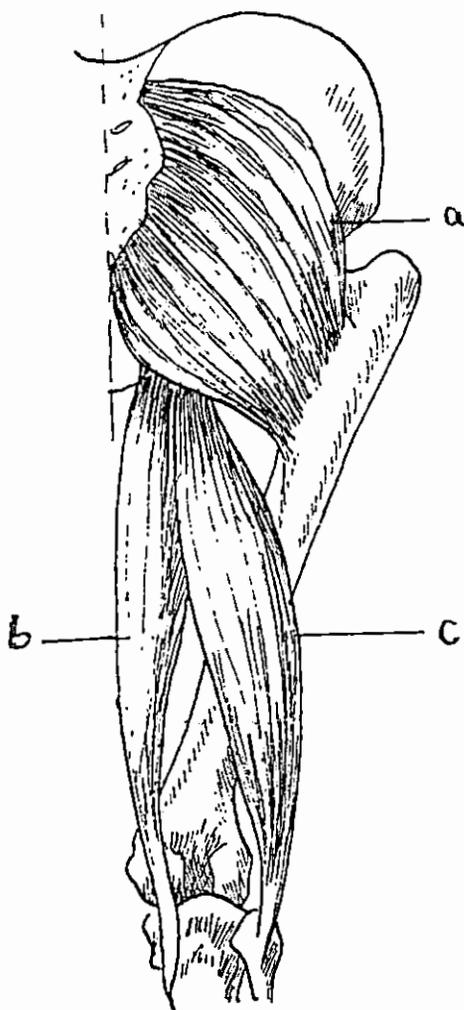
(شكل ١٧)



المجموعات العضلية العاملة في حركات

مد مفصل الحوض

Groupes musculaires



(أ) العضلة الأليية الكبرى (شكل ١٨)

Grand Fessier (a)

- العضلة الحرقفية العليا

- Crête iliaque

- Sacrum العجزية -

- Fémur الفخذ -

العضلات المساعدة:

١- العضلات النصف وترية

- demi-tendineux (b)

٢- العضلة ذات الرأسين الفخذية

- biceps crural (c)

٣- العضلة النصف عشاءية

- demi-membraneux (d)

(شكل ١٨)

العصه التاكية الظهرية (السبيلية)
(شكل ١٩).

- épi-épineux (a)

- العضلة الطويلة الظهرية

- long dorsal (b)

- العضلة الحرقفية الضلعية

- ilio- costal (c)

- العضلة الحرقفية الضلعية القطنية

- ilio- costal (d)

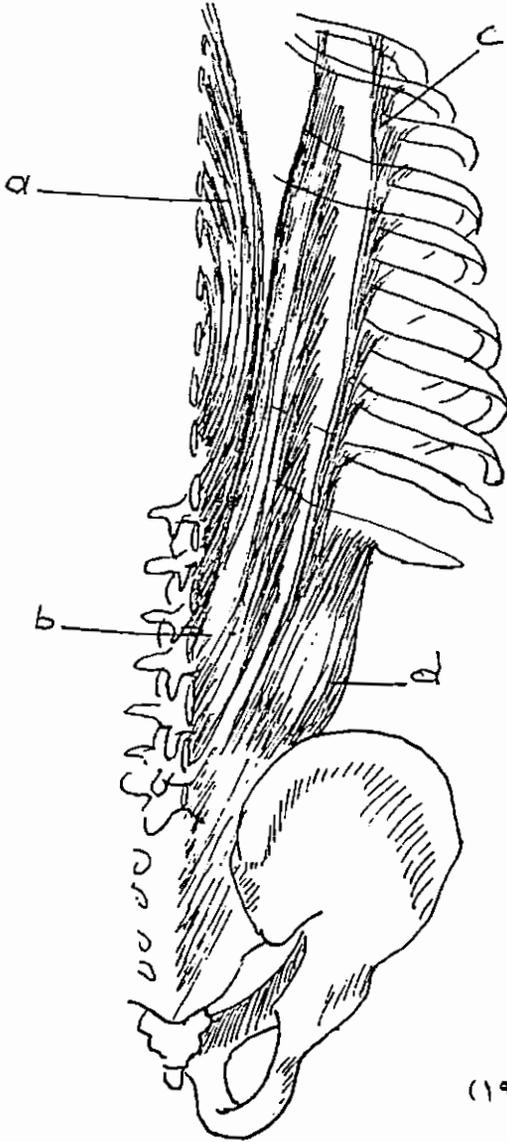
وتعمل هذه العضلات على

١- بسط الفخذ

٢- بسط الجذع

٣- فتح زاوية الجذع والرجلين

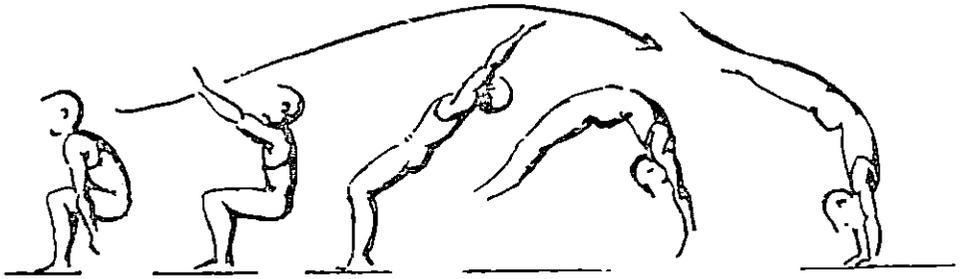
(أى مد مفصل الحوض Ouveture)



(شكل ١٩)

تحليل بعض تمارينات مجموعة حركات مد مفصل الحوض
من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه

- الشقلبة الخلفية على اليدين : FlipFlap: backward handspring (شكل ٢٠).



(شكل ٢٠)

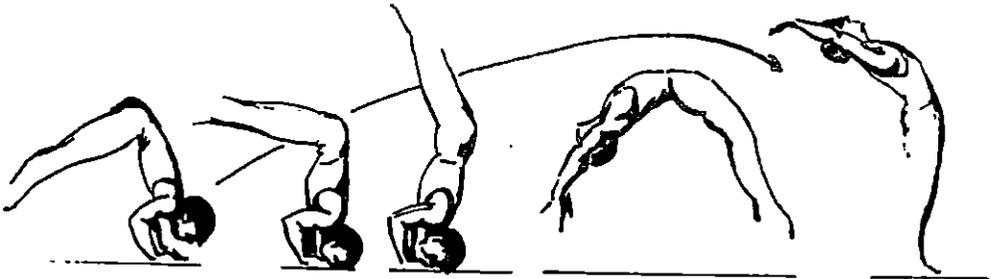
يتكون هذا التمرين من العمل العضلي الأساسي التالي:

١- مد مفصل الحوض OUVERTURE

٢- ثني في مفصلي الكتفين ANTEPULSION

٣- دفع الذراعين REPULSION

- الشقلبة على الرأس : Headsring (شكل ٢١)



(شكل ٢١)

ويتكون هذا التمرين من العمل العضلي الأساسي التالي:

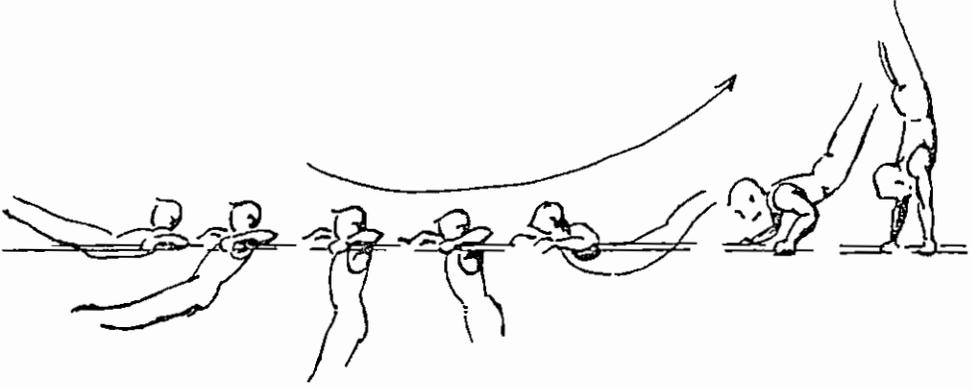
١- مد مفصل الحوض OUVERTURE

٢- مد الذراعين REPULSION

٣- ثني في مفصلي الكتفين ANTEPULSION

- - الطلوع بالمرجحة-اخلفية للوقوف على اليدين (متوازيين):

Back uprise to handstand. (شكل ٢٢)



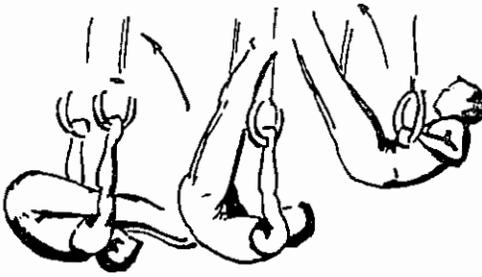
(شكل ٢٢)

ويتكون هذا التمرين من العمل العضلي الأساسي التالي:

١- مد في مفصل الحوض

OUVERTURE

٢- مد الذراعين REPULSION



- الكعب للأرتكاز (الخلق):

Upstart to support

(شكل ٢٣).

(شكل ٢٣)

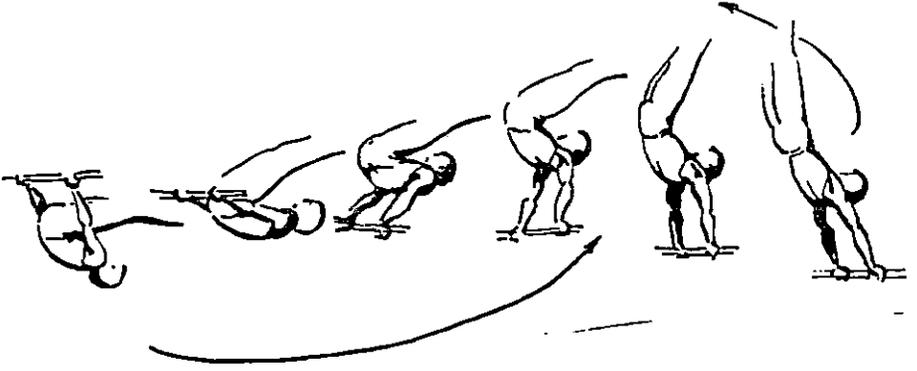
ويتكون هذا التمرين من العمل العضلي الأساسي التالي:

١- مد في مفصل الحوض Overture

٢- مد الذراعين Repulsion

- الدائرة الكبرى الأمامية بالقبضة المعكوسة (العقلة):

Forward giant turn in back hang (شكل ٢٤).



(شكل ٢٤)

ويتكون هذا التمرين من العمل العضلي الأساسي التالي:

١- مد في مفصل الحوض Overture

٢- مد في مفصلي الكتفين Retopulsion

وبعد التعرف على العمل العضلي الأساسي لمجموعة حركات مد مفصل الحوض-

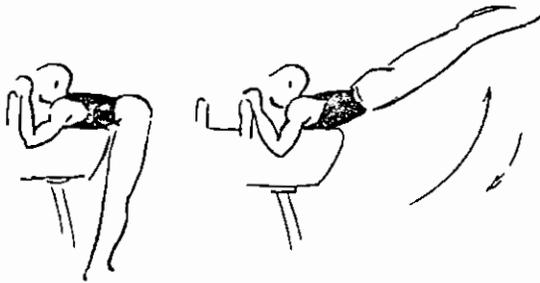
OVERTURE. سواء مع ثني مفصلي الكتفين Overture-antepulsion أو مد

مفصلي الكتفين Overture-retopulsion، أو مد أو رفع الذراعين--overture

repulsion يمكن أن تكون مباشرين في تنمية هذه العضلات بالطرق والوسائل المختلفة

التالية:

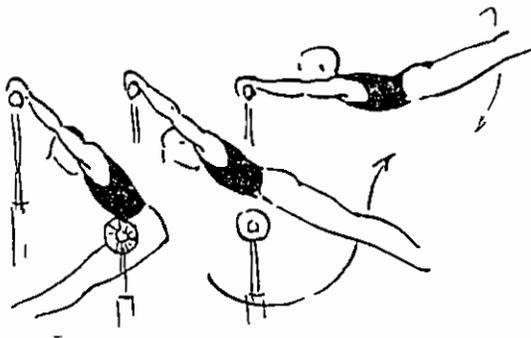
طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة
في مجموعة حركات مد مفصل الحوض



(شكل ٢٥)

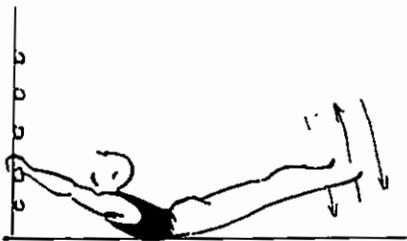
(أ) تمارينات القوة - Muscula-
tion

- انبطاح منحني عال - مسك
الحلقة) رفع الرجلين خلفاً
(شكل ٢٥). (حصان حلق)



(شكل ٢٦)

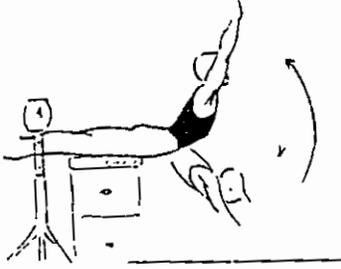
- (تعلق منحني - الذراعان
عالياً - القبض من أعلى)
مرجحة الرجلين خلفاً
(شكل ٢٦)
(متوازي مختلف الارتفاع)



(شكل ٢٧)

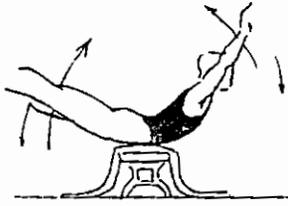
- انبطاح - الذراعان عالياً - القبض
من أعلى) رفع الرجلين عالياً
(شكل ٢٧). (عقل حائط)

- انبطاح محنى عال-الذراعان
عالياً رفع الجذع عالياً
(شكل ٢٨).
(صندوق مقسم وعارضة توازن)



(شكل ٢٨)

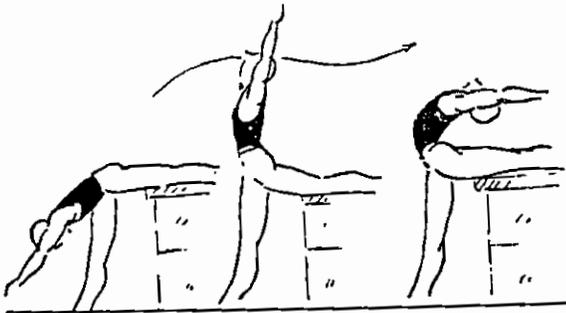
- انبطاح عال- مقاطع ارتكاز
على البطن-الذراعان عالياً رفع
الرجلين والجذع خلفاً عالياً.
(شكل ٢٩).



(مقعد سويدي مغطى بمرتبة
اسفنجية)

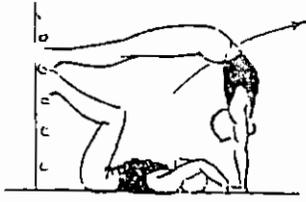
(شكل ٢٩)

- (وقوف الوضع أماماً الظهر
مواجه الصندوق- الرجل الخلفية
مرتكزة عالياً - الذراعان عالياً)
ثنى ومد الجذع عالياً خلفاً



(شكل ٣٠)

(٢) تمرينات المرونة Assouplissement

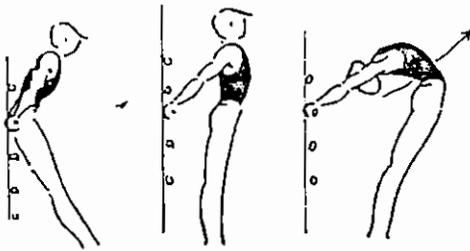


(شكل ٣١)

- (رقود-القدمان عالياً تشبيك-

اليدان تحت الكتفان) رفع الجذع

مع مد الذراعين (عقل حائط) (شكل ٣١).



(شكل ٣٢)

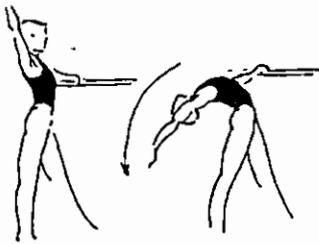
- (وقوف-الظهر

مواجه-القبض من أعلى خلفاً)

رفع الجذع أماماً-مع مد

الذراعين عالياً خلفاً (شكل ٣٢).

(عقل حائط)



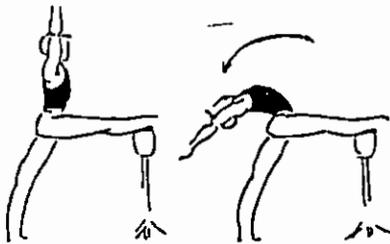
(شكل ٣٣)

(وقوف مقاطع الوضع أماماً-

القبض من أعلى-الذراع

الأخرى عالياً)

مد الجذع خلفاً (شكل ٣٣).



(شكل ٣٤)

- (وقوف ارتكاز القدم

أماماً-الذراعان عالياً) مد الجذع

خلفاً.

(شكل ٣٤) (عارضة توازن)