

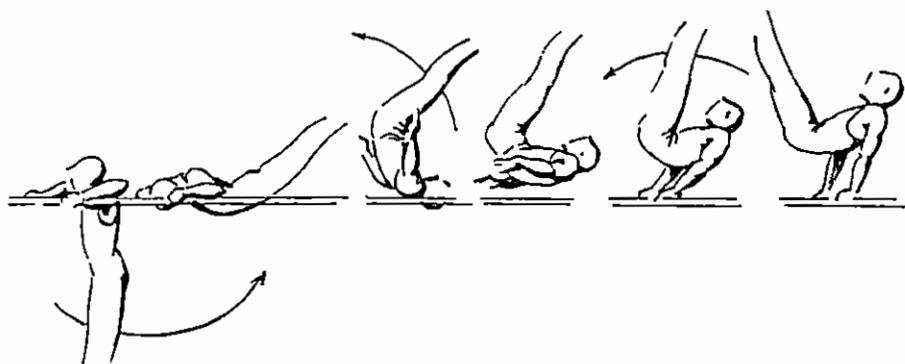
الفصل الخامس

المجموعة الثانية:

مجموعة حركات نسي مفصل الحوض

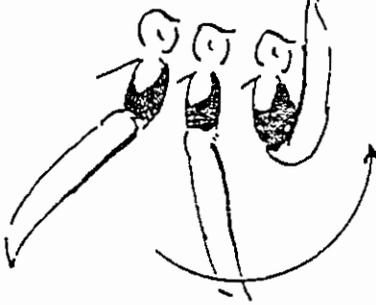
FERMETURE

- المجموعات العضلية العاملة في حركات نسي مفصل الحوض.
- تحليل لبعض تمارين المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه
- طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة:
- أ- تمارين القوة *Muscultion*
- ب- تمارين المرونة *Assouplissement*



المجموعة الثانية: مجموعة حركات ثنى مفصل الحوض
FERMETURE

(رفع الرجلين أماماً عالياً)
(شكل ٣٥)

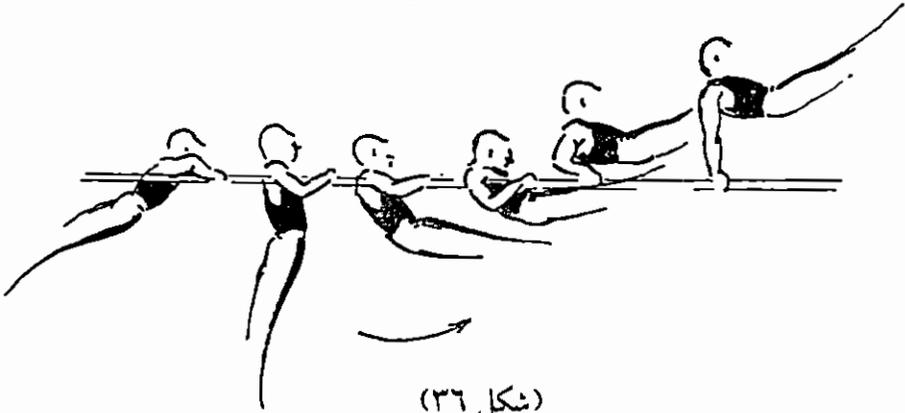


(شكل ٣٥)

يقصد بحركات ثنى مفصل الحوض-قفل (قبض) زاوية مفصلي الفخذين (الحوض)،
أى تقريب الرجلين إلى الجذع، أو الجذع إلى الرجلين.
ومجموعة حركات ثنى مفصل الحوض، تتبع نفس الأسس الميكانيكية في انتقال الطاقة
الحركية، على سبيل المثال:

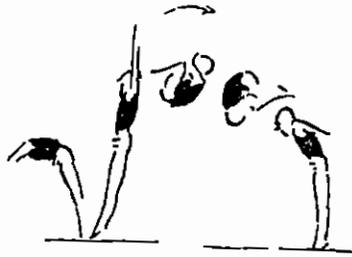
- تمرين الطائرة الأمامية (الطلوع بالمرجحة الأمامية) (متوازيين) (شكل ٣٦):

Front uprise from upperarms.

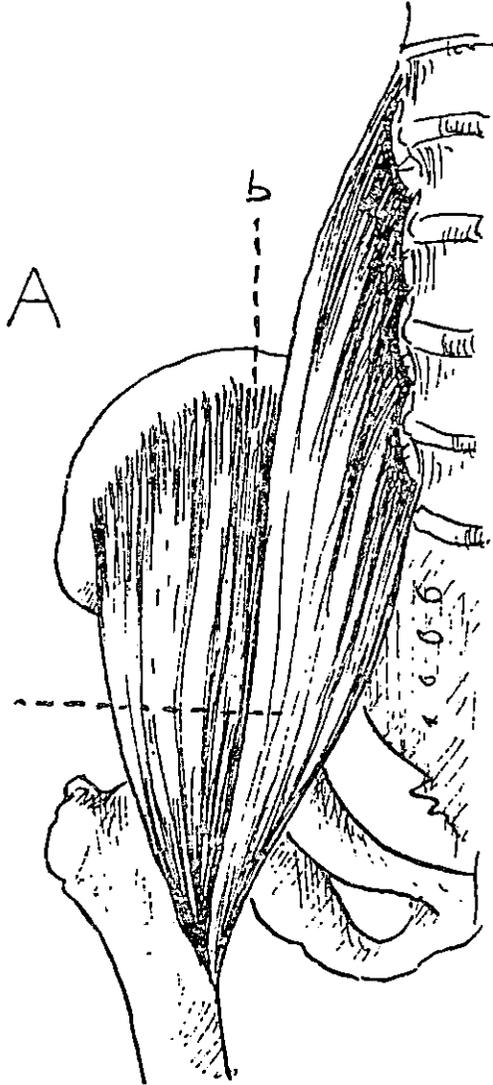


(شكل ٣٦)

ويتلخص هذا التمرين، فى اتجاه حركة الرجلين للأمام متبوعاً بإيقاف (فرملة) الرجلين، والتي يسبقها مباشرة مد مفصلى الكتفين من خلال الضغط باليدين على بارى المتوازيين. وتكون حركة الرجلين والحوض أسرع من الجذع فى أثناء المرحة عند الخط العمودى لنقط المسك، وتوقف حركة الرجلين عند وصولها للخط الأفقى لنقط المسك، ويتم الضغط بالذراعين مع سرعة إيقاف حركة الرجلين، وينتج تقليل عزم القصور الذاتى، وعزم الجاذبية الأرضية (كنتيجة للضغط بالذراعين على بارى المتوازيين الى أسفل-يكون رد فعله إلى أعلى، وقوة جذب الأرض لثقل الجسم إلى أسفل) اللذان يتسببان فى رفع الكتفين لوضع عالى، والضغط على بارى المتوازيين فى هذه المرحلة من التمرين يسبب قليلاً من الدوران ويقود حركة الجسم الى أعلى.



المجموعات العضلية في حركات
ثنى مفصل الحوض
Groupes musculaires



(أ) العضلة الحرقفية القطنية:

(شكل ٣٧)

Psoas-iliaque:

١ - العضلة القطنية

- Psoas (a):

- عظم الفخذ

- Fémur

- الفقرات القطنية

- Vertébres lombaires

٢ - العضلة الحرقفية

- Iliaque (b)

- الحفرة الحرقفية

(الحوض)

- Fosse iliaque (bassin):

Fémur - عظم الفخذ

(شكل ٣٧)

(ب) العضلة المستقيمة البطنية الكبرى:

(شكل ٣٨)

- Grand droit de L'abdomen

(a):

- الأضلاع (٧، ٦، ٥)

- Côte (5,6,7) (b).

- العانة الشوكية (الحوض)

- épine du pubis

(bsin)

(c):

والعضلات المساعدة المشتركة هي:

- المستقيمة الأمامية

droit antérieur

- الخياطية

couturier

- الوترية

tenseur fascia-lata

- العانية

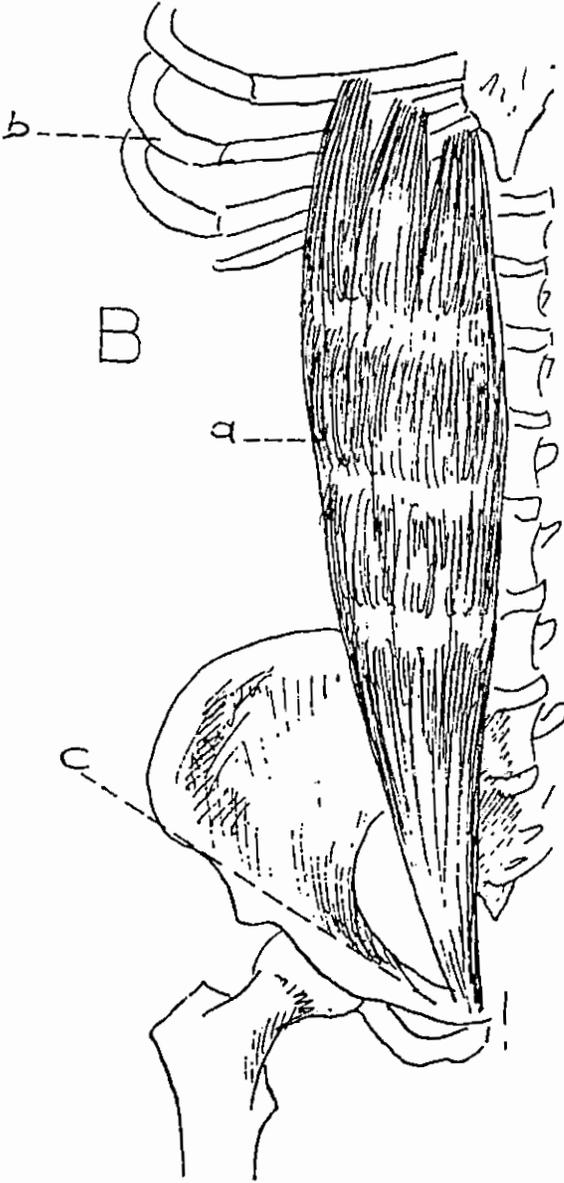
pectiné

- المقربة

les adducteurs

- المنحرفة

les obliques.

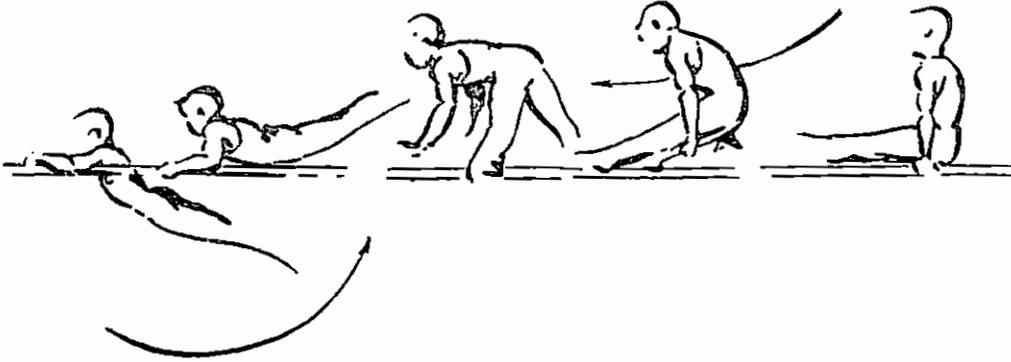


(شكل ٣٨)

وتعمل هذه العضلات على:

١- قبض الرجلين على الجذع (غلق زاوية الرجلين مع الجذع).

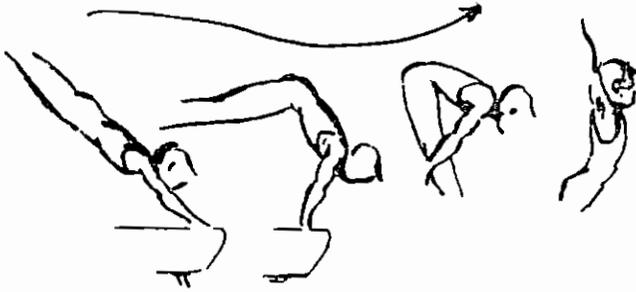
٢- ثني المقعدة



تحليل لبعض تمارينات مجموعة حركات ثنى مفصل الحوض
من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه

- القفزة المنحنية على الحصان:

Straight leg through vault: stoop-vault.



(شكل ٣٩)

وفيه تقترب الرجلين إلى الجذع، وتكون مفردتين أثناء الدفع باليدين، ثم يمد مفصلي الكتفين (شكل ٣٩). ويكون العمل العضلي الأساسي هو:

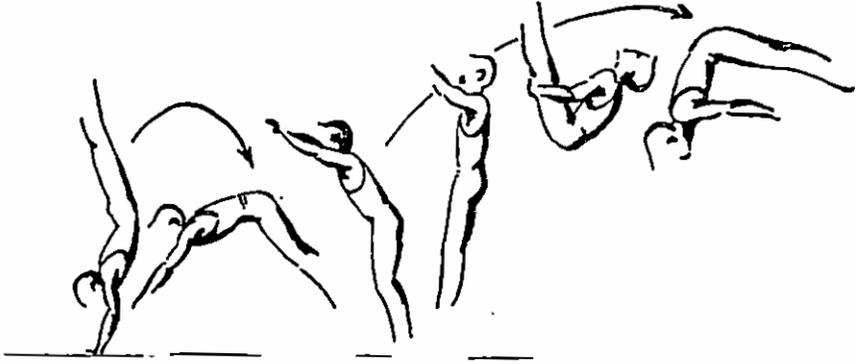
١- ثنى مفصل الحوض FERMETURE

٢- الدفع بالكتفين IMPULSION BRAS

- الدورة الهوائية الخلفية المنحنية:

Back somersault pike

في هذا التمرين تقترب الرجلين إلى الجذع، وتكون مفردتين، ويسبق ذلك ثنى في مفصلي الكتفين (أنظر تصنيف العمل العضلي الأساسي - المجموعة الرابعة)، ثم إيقاف الذراعين (الفرملة) لتنتقل الطاقة الحركية إلى أعلى في اتجاه الذراعين (شكل ٤٠).



(شكل ٤٠)

ويكون العمل العضلي الأساسي هو:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- دفع بالقدمين Impulsion-Jambe

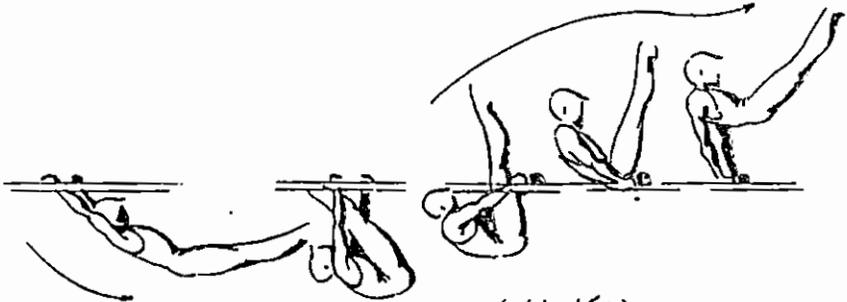
- الكعب الطويل (المتوازيين): Lang upstart

(شكل ٤١)

والعمل العضلي الأساسي في هذا التمرين هو:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion



(شكل ٤١)

- الطلوع بالمرجحة الخلفية للمقفز فتحاً والأرتكاز:

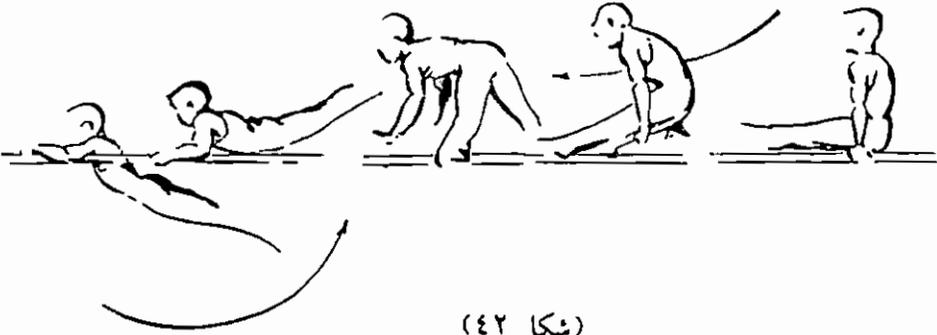
uprise to straddle vault (شكل ٤٢)

والعمل العضلي الأساسي لهذا التمرين هو:

١- (الحركة التمهيدية) مد مفصل الحوض Overture

٢- دفع بالكتفين Impulsion Bras

٣- ثني مفصل الحوض Fermeture



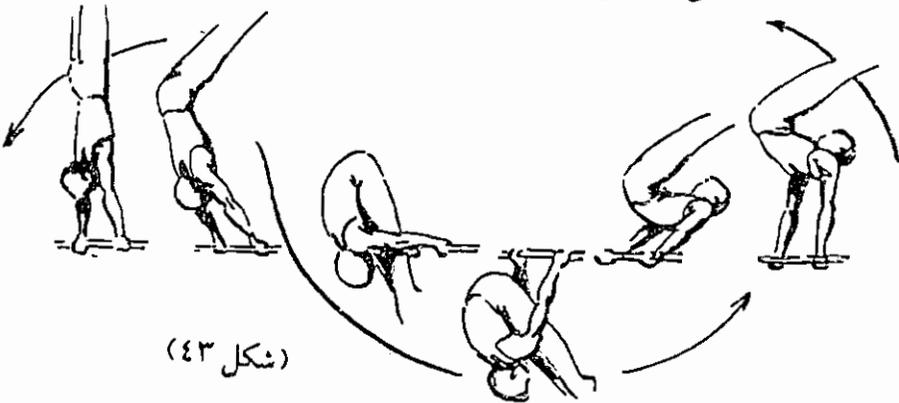
(شكل ٤٢)

- الطلوع بالمرجحة السفلية المنحنية بالقبضة المعكوسة: Uprise rearways

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٣) من :

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- مد مفصلي الكتفين Retro pulsionn



(شكل ٤٣)

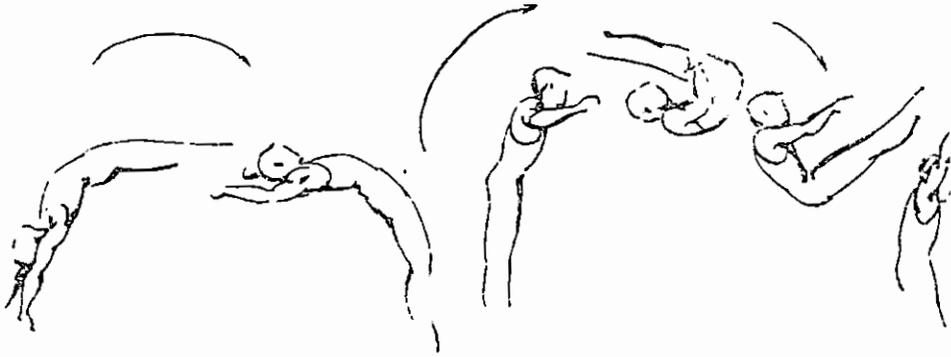
- دورة هوائية أمامية منحنية: Forward somersault Pike

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٤) من :

١- (الحركة التمهيديّة) دفع القدمين-الإرتقاء-Impulsion-Jambe

٢- الدفع بالذراعين. Impulsion-bras

٣- ثني مفصل الحوض (بتقريب الجذع إلى الرجلين) Fermeture



(شكل ٤٤)

- كب العضد من الطلوع بالمرجحة الخلفية (متوازيين):

Upstart From back uprise

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٥) من :

١- (الحركة التمهيديّة) مد مفصل الحوض Ouverture

٢- ثني مفصل الحوض Fermeture



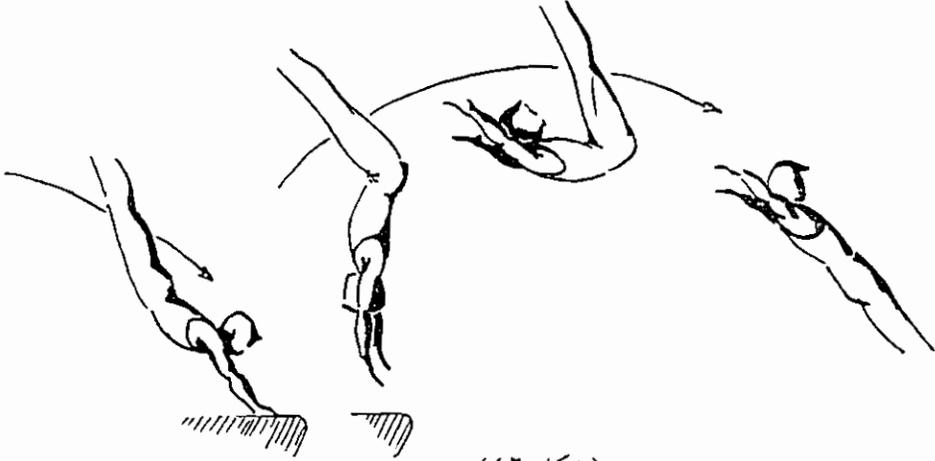
(شكل ٤٥)

- الشقبة الأمامية المنحنية (ياماشيتا) على الحصان: Yamashita .

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٦) من:

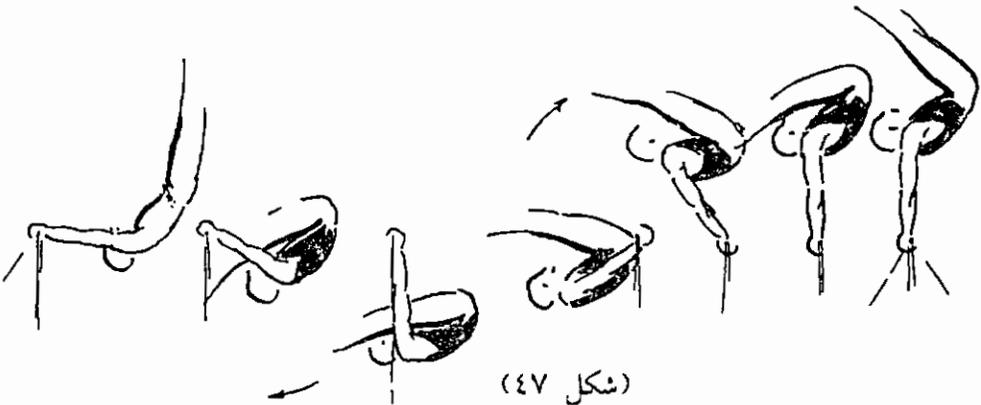
١- دفع بالكتفين Impulsion Bras

٢- ثني مفصل الحوض Fermture



(شكل ٤٦)

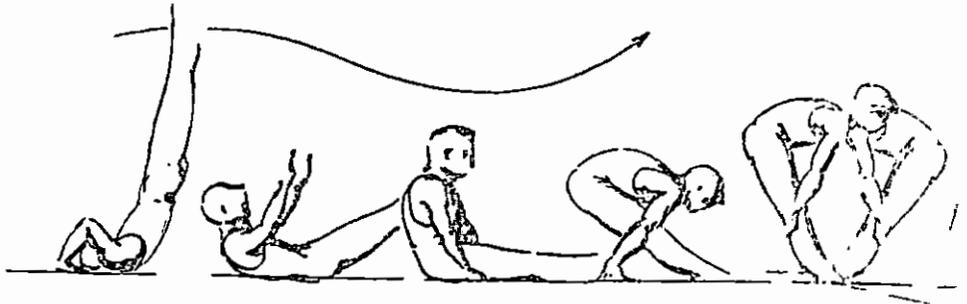
وقد يكون ثني مفصل الحوض fermature جزئياً كما في تمرين الطائرة الأمامية على المتوازيين (شكل ٣٦). أو كلياً كما في تمرين سقوط الجسم المتبوع بدخول الرجلين بين الذراعين وبار العقلة (شكل ٤٧).



(شكل ٤٧)

Front roll pike : من أجل جعلها الدحرجة الأمامية المنحنية :

شيفر راند (شكل ٤٨).



(شكل ٤٨)

استراتيجية العمل العضلي الأساسي من :

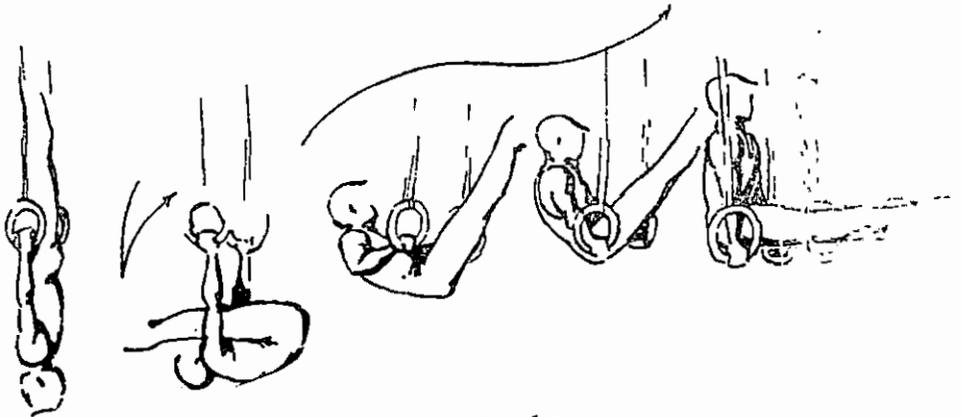
1- هلة - ثني مفصل الحوض Fermature

2- تمديد مفصل الحوض Antepulsion

3- تأجيل يدي الذراعين Repulsion

العمل العضلي الأساسي من التعلق المقلوب (حلق). (شكل ٤٩)

Upstart to support



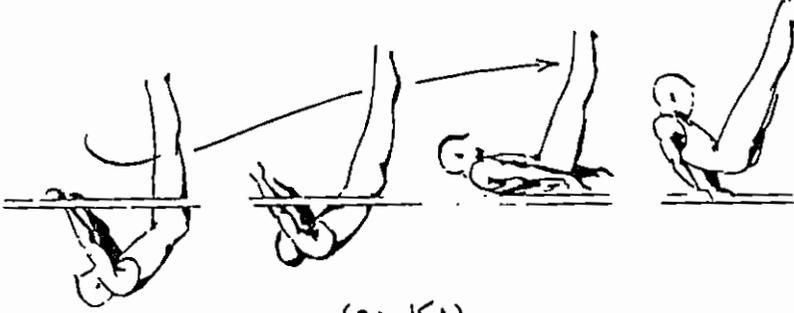
(شكل ٤٩)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

- ١- ثني مفصل الحوض Fermeture
 ٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion
 ٣- مد الذراعين Repulsion

- الكعب للأرتكاز من التعلق (متوازيين):

Upstart to support (شكل ٥٠)



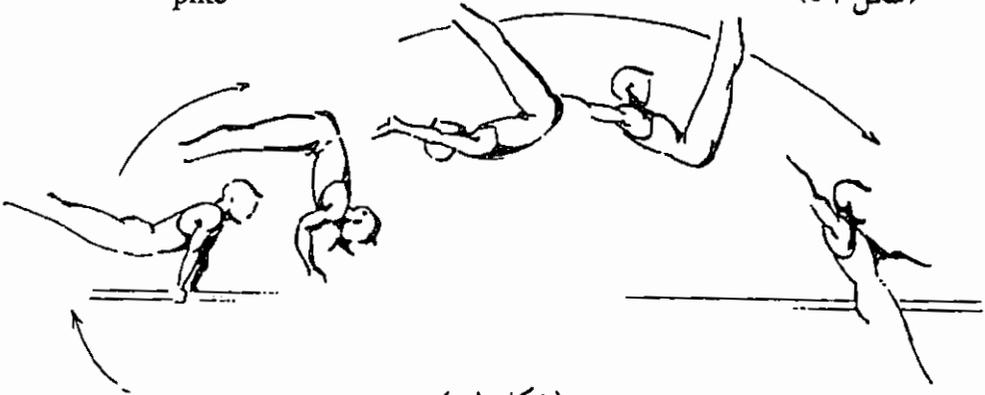
(شكل ٥٠)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

- ١- ثني مفصل الحوض Fermeture
 ٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion

- دورة أمامية منحنية للهبوط (متوازيين): Forward somersault out of support, pike

(شكل ٥١)



(شكل ٥١)

2- ثني مفصل الحوض Fermeture

3- مد مفصل الحوض Ouverture

- دورة أمامية متكورة: Front somersault tute

(شكل ٥٢)

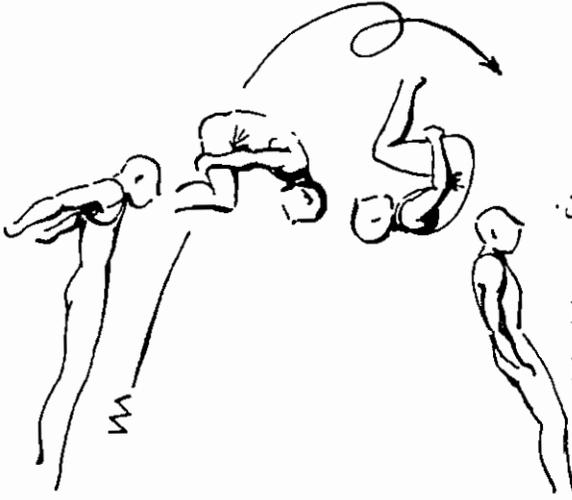
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- (الحركة التمهيديّة) ارتقاء بالقدمين.

Impulsion jambes

2- ثني مفصل الحوض Fermeture

3- مد مفصل الكتفي Retropulsion



(شكل ٥٢)

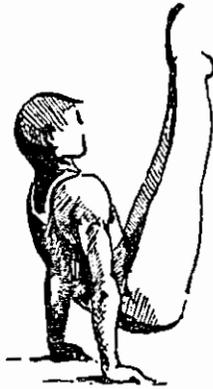
- ارتكاز زاوية: Free pointed ongle support

(شكل ٥٣)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- مد مفصل الكتفين Retropulsion



(شكل ٥٣)

ومن أشكال التمرينات السابقة يتضح لنا أن حركات ثني مفصل الحوض

Fermeture يمكن أن تأتي بإشتراك العمل العضلي الأساسي التالي:

١- ثنى مفصل الحوض مع مد مفصلي الكتفين

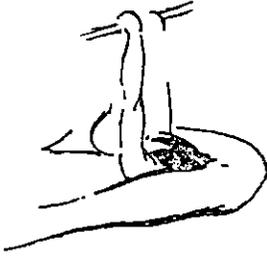
Fermentur-Retropulsion

انظر (شكل ٤١)

٢- ثنى مفصل الحوض مع ثنى مفصلي الكتفين

Fermeture-Antepulsion

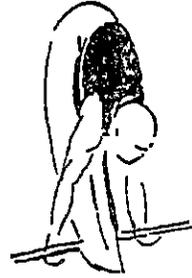
وقد تكون الرجلين مضمومتين (شكل ٥٤)، أو مفتوحين (شكل ٥٥)، أو مفتوحتين كما في المرجحة الخلفية على العقلة-اليدين محصورة بين الرجلين من وضع التعلق (شكل ٥٦).



(شكل ٥٦)



(شكل ٥٥)



(شكل ٥٤)

٣- ثنى مفصل الحوض مع الدفع

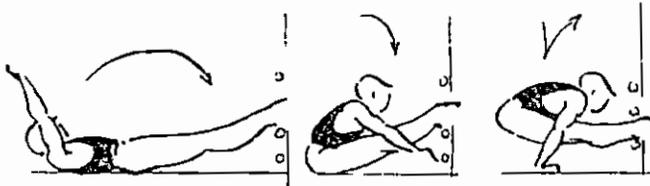
Fermeture-Impulsion

انظر أشكال التمارين (شكل ٣٩)، (شكل ٤٢)، (شكل ٤٦)

طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة
في مجموعات حركات ثنى مفصل الحوض

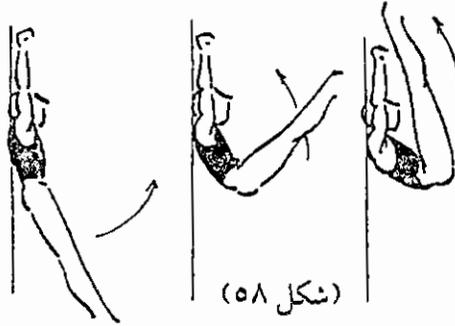
(أ) تمارين القوة: Musculation

- (رقود-الذراعان عالياً-ارتكاز القدمين) ثنى الجذع أماماً أسفل مع الدفع بالذراعين للإرتكاز (شكل ٥٧). (عقل حائط).



(شكل ٥٧)

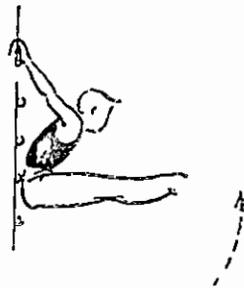
- (تعلق-الظهر مواج) رفع الرجلين أماماً عالياً (شكل ٥٨). (عقل حائط)



(شكل ٥٨)

- (تعلق بالقبض المعكوس-الظهر مواج)

رفع الرجلين أماماً عالياً (شكل ٥٩) (عقل حائط)



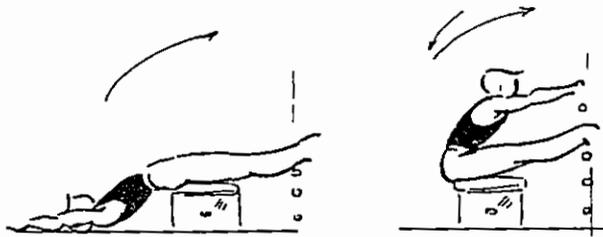
(شكل ٥٩)

- (وقوف موازى-القبض على الحلقتين) القفز فتحاً للآرتكاز (شكل ٦٠)
(حصان حلق)



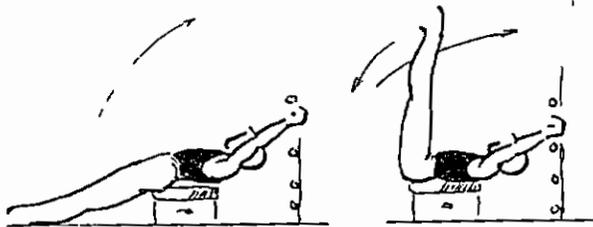
(شكل ٦٠)

- (رقود عميق الذراعان عالياً-آرتكاز المقعدة) ثنى الجذع أماماً للجلوس العالى مع خفض الذراعين اماماً (شكل ٦١). (عقل حائط وصندوق مقسم).



(شكل ٦١)

- (رقود عال-الذراعان عالياً-مسك العقلة) رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً (شكل ٦٢)
(عقل حائط وصندوق مقسم).

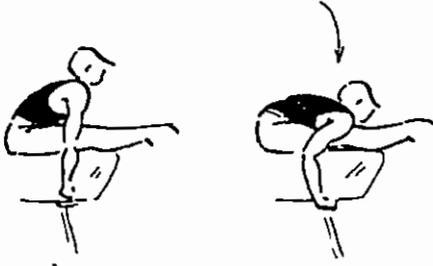


(شكل ٦٢)

(ب) تـمـرـيـنـات

المرونة Assouplissement

- (جلوس طويل عالى مسك
السطح السفلى للجهاز) ثني
الجذع أماماً للمس الركبتين
بالصدر (شكل ٦٣) (حصان قفز)

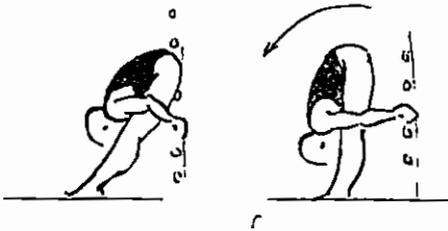


(شكل ٦٣)



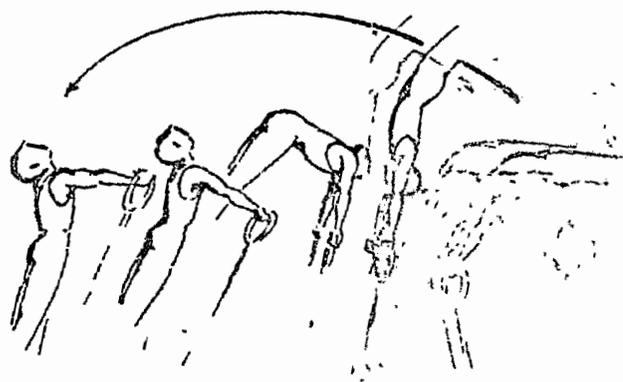
- (تعلق الكعب) ثني الجذع للمس
الركبتين بالصدر. (شكل ٦٤).
(متوازيين).

(شكل ٦٤)

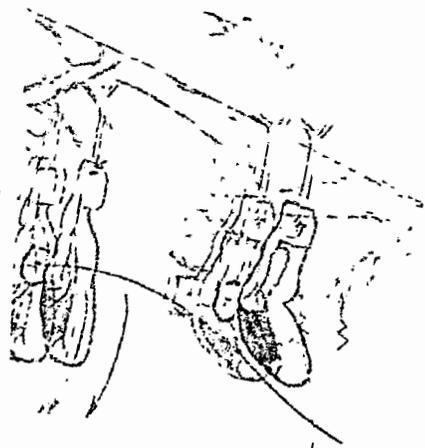


- (وقوف إنحناء الظهر مواجه.
استناد
المقعدة-القبص خلقاً) ميل الجذع أماماً
(شكل ٦٥). (عقل حائط).

(شكل ٦٥)



(१२१५)



- (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५) (१२१५)