

الفصل السادس

المجموعة الثالثة:

مجموعة حركات ثنى مفصلي الكتفين

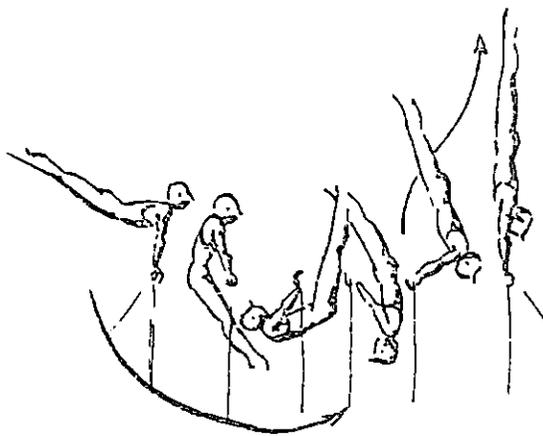
ANTEPULSION

• تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه.

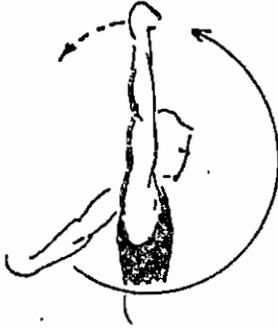
• طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العامله لهذه المجموعة:

أ - تمارينات القوة *Musculation*

ب- تمارينات المرونة *Assouplissement*



المجموعة الثالثة: مجموعة حركات ثنى مفصلي الكتفين
ANTEPULSON



(شكل ٦٧)

(رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً)
(شكل ٦٧).

“Elever Le bras”

وتأتى حركات هذه المجموعة فى شكلين:

(أ) عمل عضلى ثابت Statique

مثل: وضع الإرتكاز الأفقى الأمامى على الحلق (بلانش) Front rest horizontal،

وضع الإرتكاز الصليبي المقلوب (حلق) inverted ross hand

(ب) عمل عضلى ديناميكي (حركي) dynamiques

مثل: تمرين مرجحة سفلية للطلوع بالمرجحة الدائرية الكبيرة والوقوف على اليدين un- derswing.

وهناك ثلاث صور مختلفة للقبض باليدين هى.

(١) القبضة العادية Upper grip -

(كعب اليدين) pronation -

(شكل ٦٨)



(يقصد بكعب اليدين عندما تكون راحة اليدين متجهة

للخلف فى وضع الوقوف).

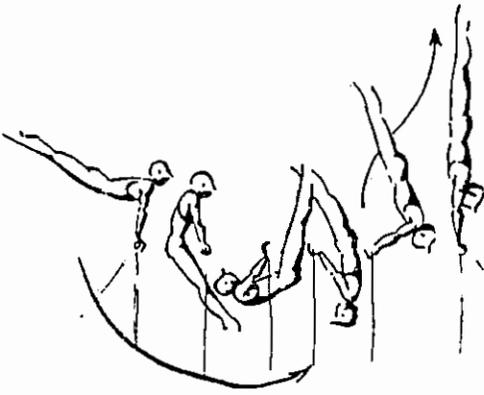
(شكل ٦٨)

وتظهر هذه القبضة كما فى التمرينين التاليين:

- مرجحة سفلية للطلوع بالمرجحة
الدائرية الكبيرة والوقوف
على اليدين:

under swing to hang-
staand

(شكل ٦٩)

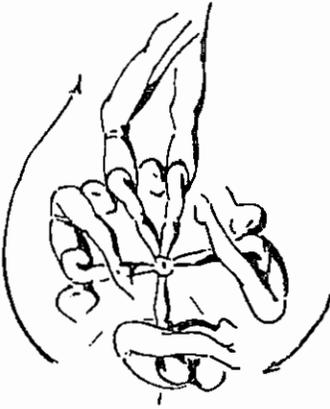


(شكل ٦٩)

- الدائرة الخلفية المفتوحة
للوقوف على اليدين
(شتالدر)

Stalder straddle rearwad

(شكل ٧٠)



(شكل ٧٠)

(٢) القبضة المقلوبة - Under grip (شكل ٧١)

- Supination (بطح اليدين)

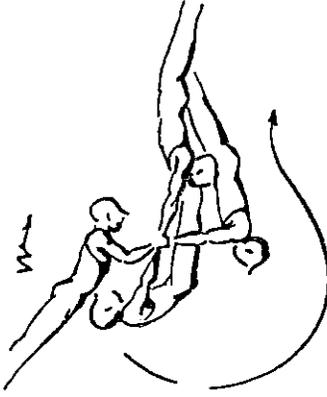
(يقصد ببطح اليدين عندما تكون راحة اليدين

متجهة أماماً في وضع الوقوف)



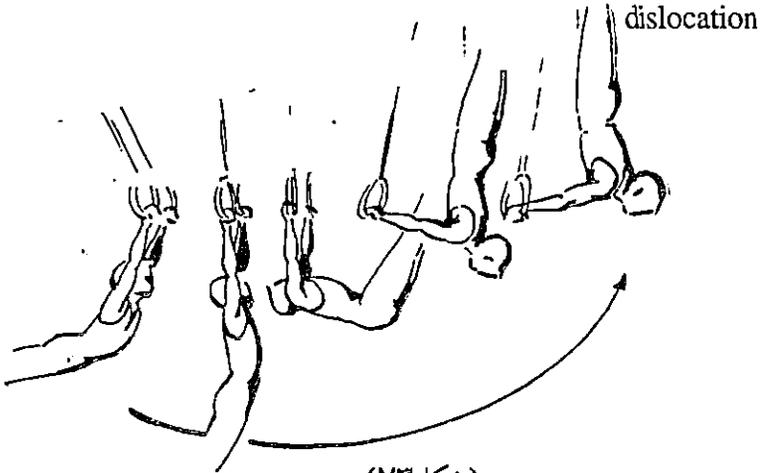
(شكل ٧١)

وتظهر هذه القبضة كما في التمرنين التاليين
 - دائرة خلفية بالمرجحة السفلية للوقوف
 على اليدين القبضة المقلوبة. (شكل ٧٢)
 undershoot to hand (hand under-
 swing USA)



(شكل ٧٢)

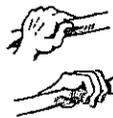
- مرجحة سفلية للوقوف على اليدين (ملخة كتف خلفية) (شكل ٧٣)



(شكل ٧٣)

(٣) القبضة الداخلية - renversed inner grip (شكل ٧٤)

التدوير للأتسية) cubitale



(شكل ٧٤)

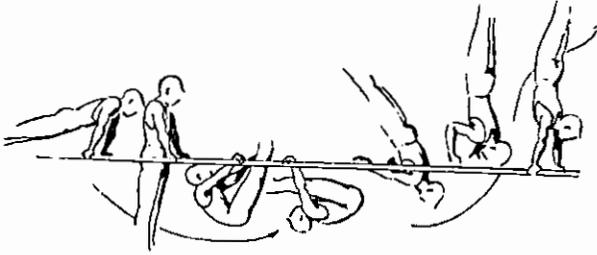
(يقصد بالتدوير للإنسية- تدوير ايدين للداخل من وضع الذراعان أماماً بحيث يكون ظهر اليدين متقابلان وتظهر هذه القبضة كما في التمرينين التاليين
- مرجحة سفلية من الإرتكاز بالسقوط اخلفى للإرتكاز (المتوازيين) (شكل ٧٥)
under shoot (underswing) to support.



(شكل ٧٥)

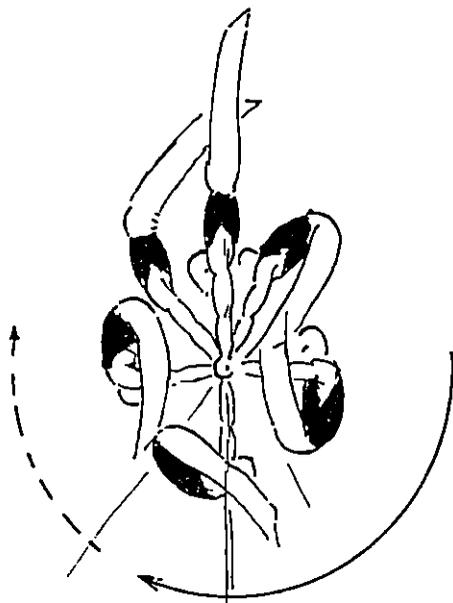
- مرجحة سفلية من الإرتكاز بالسقوط اخلفى للوقوف على اليدين (متوازيين)
(شكل ٧٦):

underhoot (under swing) to hand stand



(شكل ٧٦)

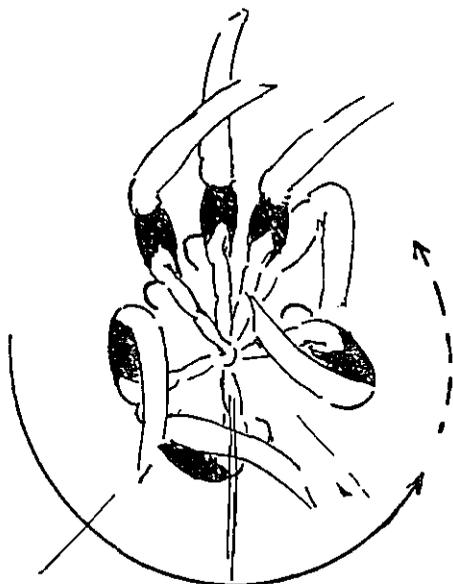
وحركات ثنى مفصلي الكتفين من الحركات التي نشارك أساساً في تنفيذ حركات مجموعتي مد وثني مفصل الحوض مثال ذلك في التركيب الديناميكي للتمرينين التاليين:.



- الدوران للخلف: الدائرة
الخلفية الكبيرة بالكب
فتحاً للوقوف على اليدين.
(شتالدر) (شكل ٧٧).

-stalder straddl rearward
"backward giant circl"

(شكل ٧٧)



- الدوران للأمام: الدائرة
الأمامية الكبيرة بالكب
فتحاً للوقوف على اليدين:
(شكل ٨٧)

«بالقبضة المقلوبة»
straddle rea-

ward

"For war gint circl",

with renversed grasp.

(شكل ٧٨)

والتمرينات التالية في الحركات الأرضية يتضمنان على نفس محتوى العمل العضلي
الأساسي لمجموعة حركات ثني مفصلي الكتفين.

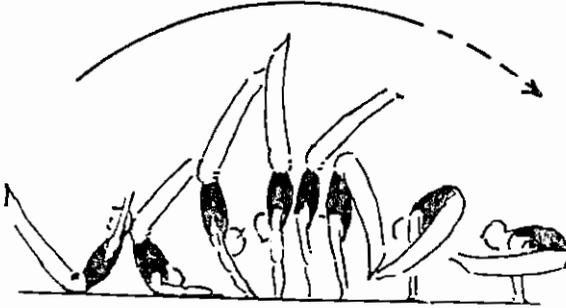
الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين ثم الإرتكار فتحاً زاوية (شكل ٧٩)

"backwardroll

andto handstand and-

to"L"support

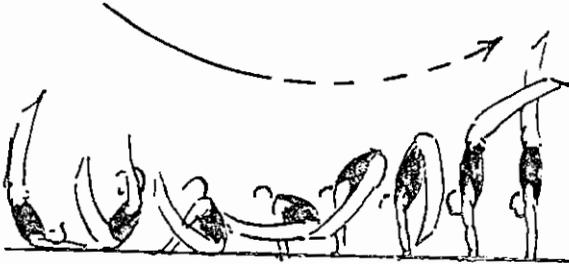
straddled



(شكل ٧٩)

- ارتكاز زاوية فتحاً ثم الوقوف على اليدين (شكل ٨٠)

'L"suppor straddled to hand stand

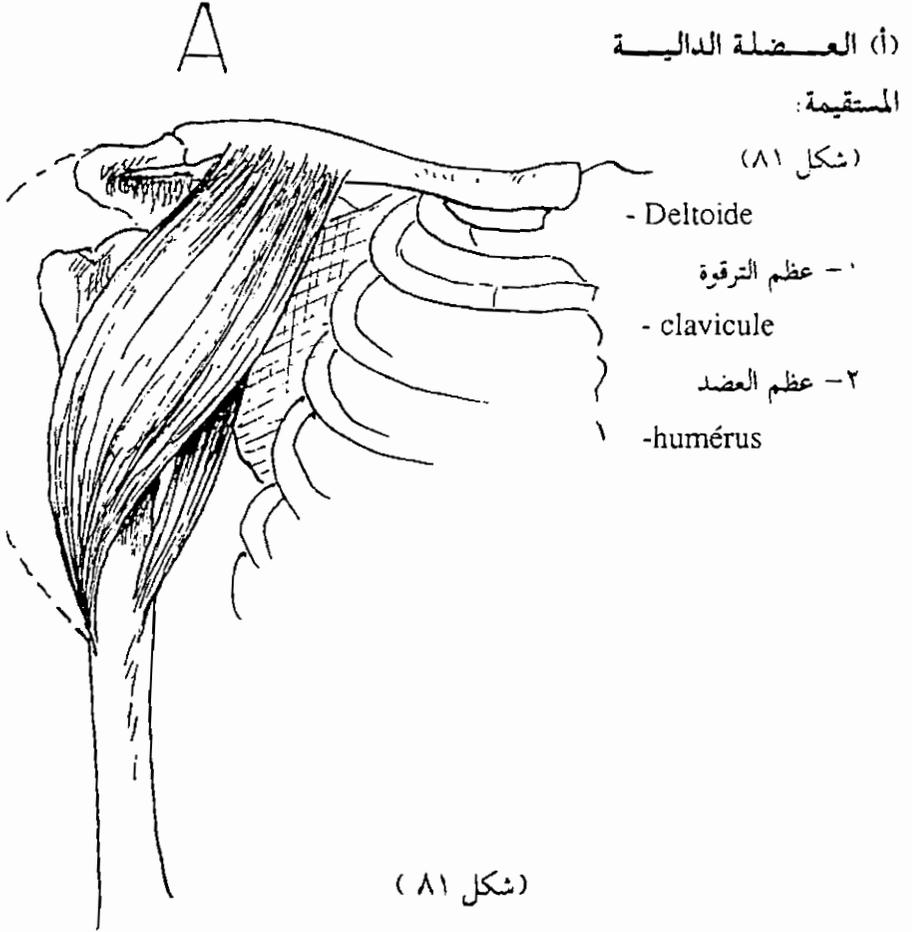


(شكل ٨٠)

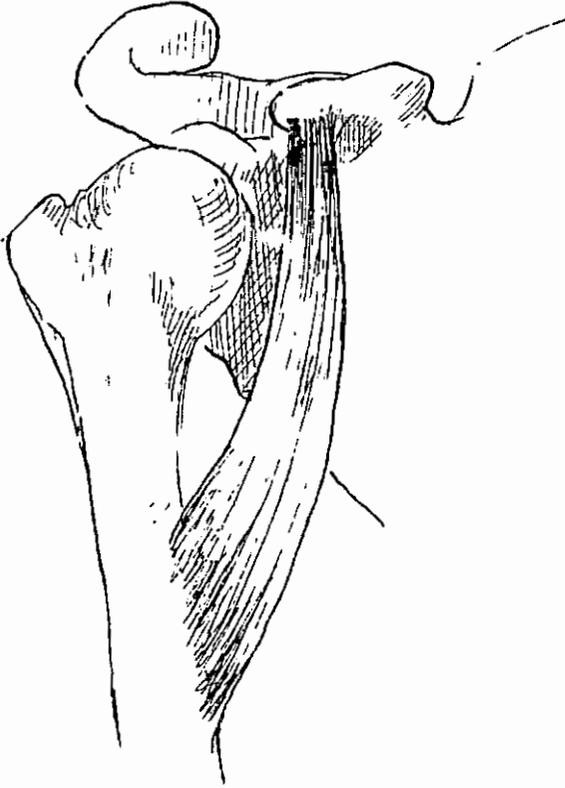
وتعتمد حركات ثني مفصلي الكتفين أساساً على مرونة الحزام الكتفي العضدي،
والفقرات الظهرية العليا من العمود الفقري.

وهذه المرونة تساعد أيضاً على إنجاز العديد من المهارات الفنية على جهاز الحلق،
مثال الملخات dislocations الأمامية والخلفية، وعلى جهاز العقلة والحركات الأرضية
كما سبق ذكره.

المجموعات العضلية العاملة في حركات
ثنى مفصلي الكتفين
(رفع الذراعين عاليا خلفا)
Groupes musculaires



B



(ب) العضلة العضدية الغرايية
caraco-brachial

١- التواء الغرابي لعظم

اللوحي

apophyse coracoide (ooplate).

٢- عظم العضد

humérus

والعضلات المساعدة
المشتركة هي:

- الألياف الوسطى للعضلة
الدالية.

deltoide (Fibres moyennes)

(شكل ٨٢)

- الألياف الترقوية للعضلة الصدرية العظمى.

- grand pectoral (Fibres claviculaires)

- العضلة ذات الرأسين العضدية

- biceps brachial

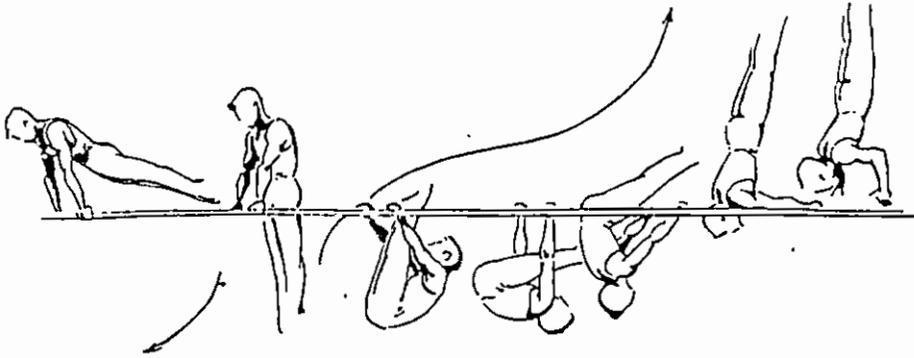
والحركات المحددة هي: قبض العضلة المربعة المنحرفة. وتعمل هذه العضلات على:

١- رفع الذراعين

٢- ثني مفصلي الكتفين (رفع الذراعين عالياً خلفاً)

تحليل لبعض تمارينات مجموعة حركات ثني مفصلي الكتفين
من ناحية العمل العضلي الأساس المتشابه

- دائرة أمامية كبيرة للوقوف على اليدين (الرجلين مفتوحتين) بالقبضة المقلوبة
- Stalder straddle rear ward with renversed grasp : (شكل ٨٣)

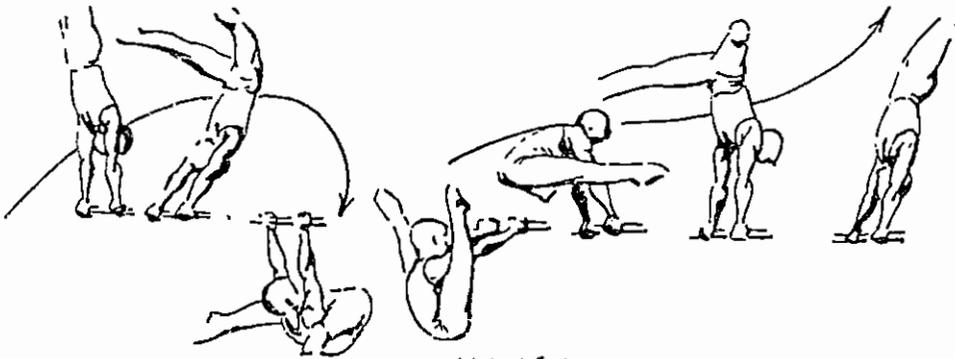


(شكل ٨٣)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- ثني مفصلي الكتفين (القبضة المقلوبة) Antepulsion
٢- مد مفصلي الحوض ouverture

- دائرة أمامية بالسقوط الخلفي للوقوف على اليدين (متوازيين) (شكل ٨٤):
- underswing to handstand



(شكل ٨٤)

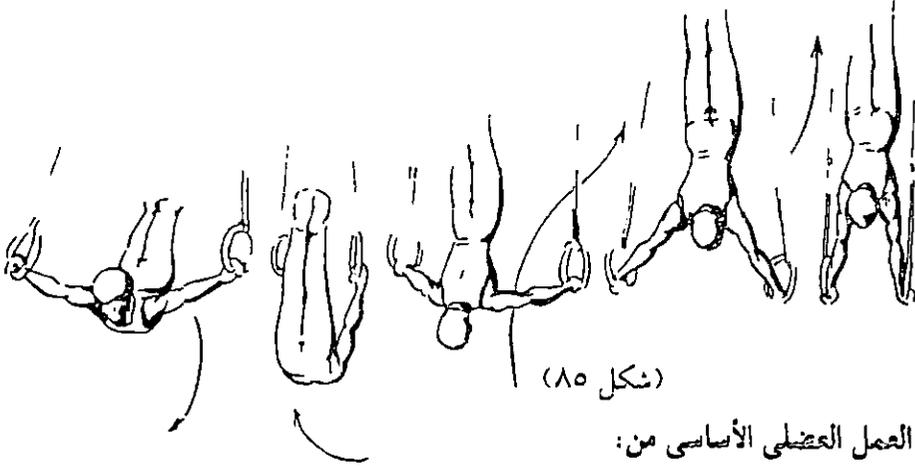
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- ثني مفصلي الكتفين Antepulsion

٢- مد مفصل الحوض Ouverture

- دورة خلفية للوقوف على اليدين (حلق) (شكل ٨٥):

- backward somersault to handstand.



(شكل ٨٥)

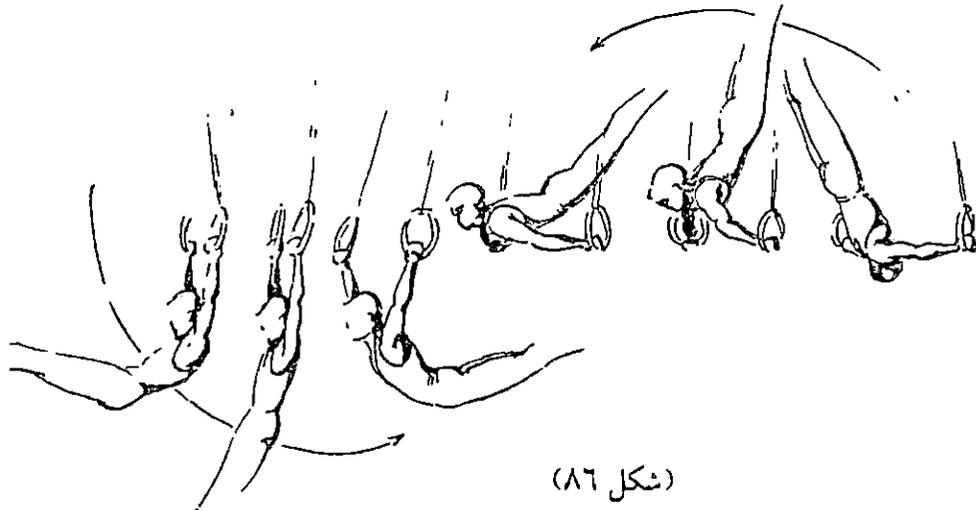
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- ثني مفصلي الكتفين Antepulsion

٢- مد مفصل الحوض Ouverture

- الطلوع بالمرجحة الخلفية. (حلق) (شكل ٨٦).

- Inlocate Forward with straight body.

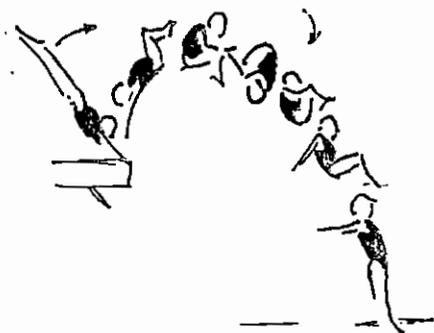


(شكل ٨٦)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- ثني مفصلي الكتفين Antepulsion

٢- مد مفصل الحوض Ouverture



طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة
في مجموعة حركات ثني مفصلي الكتفين

(أ) تمارين القوة: Musculation

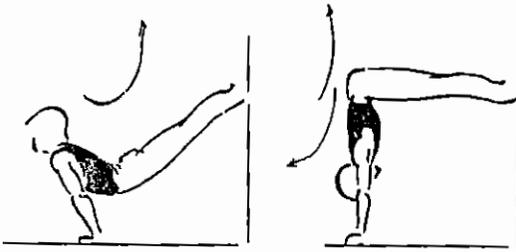
- انبطاح مائل عميق استناد

عقل الحائط)

رفع المقعدة عالياً مع ثني

الكتفين، (شكل ٨٧) (عقل

حائط).



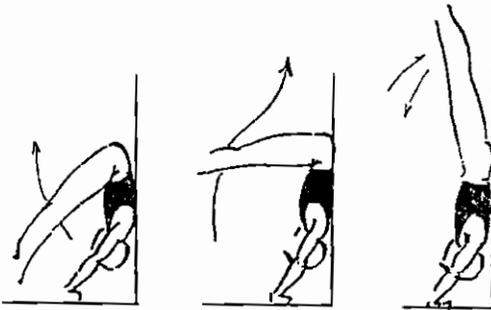
(شكل ٨٧)

- وقوف على أربع-استناد

الظهر) رفع الرجلين عالياً،

(شكل ٨٨)

(عقل حائط).



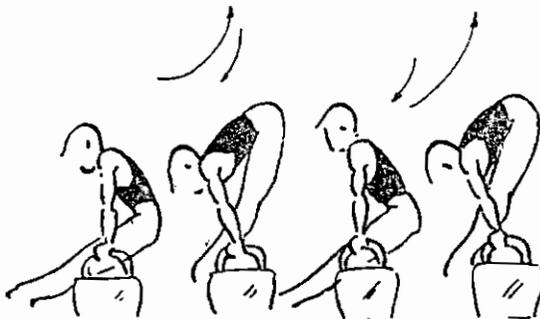
(شكل ٨٨)

- (ارتكاز موازي خلفي) رفع

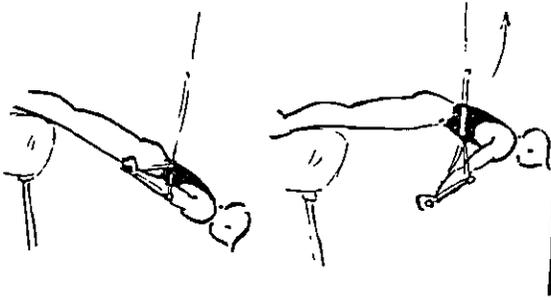
المقعدة عالياً مع ثني مفصلي

الكتفين، (حصان عقل).

(شكل ٨٩)

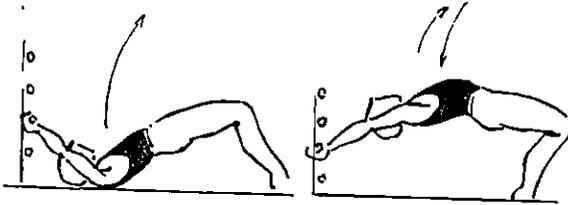


(شكل ٨٩)



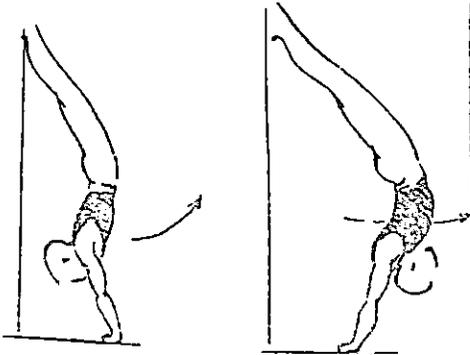
(شكل ٩٠)

- اركاز أمامي بالقبضة
المقلوبة استناد) - ثني مفصلي
الكتفين، (شكل ٩٠) (س
وحصان قفز)



(شكل ٩١)

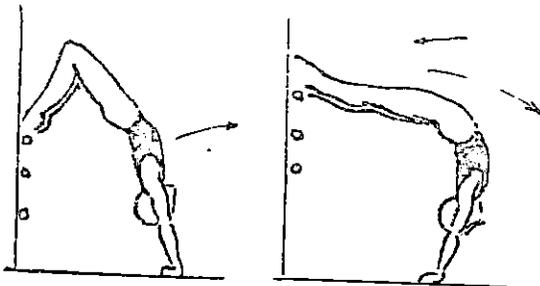
- رقود-الركبتان
مشيتان-الذراعان عالياً-القبضة
العادية) رفع الحوض مع ثني
مفصلي الكتفين (شكل ٩١)
(عقل الحائط).



(شكل ٩٢)

- (وقوف على اليدين - استناد
الرجلين) دفع الجذع أماماً لثني
مفصلي الكتفين،
(شكل ٩٢) (عقل حائط)

(ب) تمارين المرونة

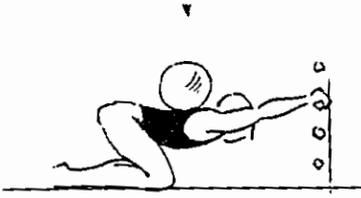


(شكل ٩٣)

Assouplissement :

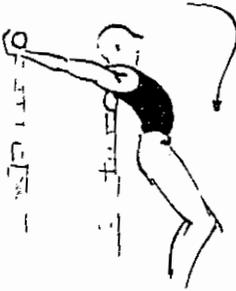
- (وقوف على اليدين-الركبتان
مشيتان-استناد القدمين) مد
الركبتين مع ثني مفصلي
الكتفين، (شكل ٩٣) (عقل
حائط)

- (جثو أفقي مواجه- الذراعان
عالياً- مسك العقلة- حمل كرة
طبية على الظهر من أعلى)
ضغط الصدر لأسفل،
(شكل ٩٤). (عقل حائط)



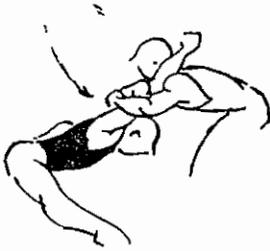
(شكل ٩٤)

- (وقوف موازى خلفى
خارجاً- الذراعان عالياً- القبضة
العادية للبار البعيد للمتوازيين)
ثنى الركبتين، (شكل ٩٥)
(متوازيين).



(شكل ٩٥)

- (وقوف فتحاً مواجه- الذراعان
عالياً- الجذع مائلاً) ضغط
الصدر لأسفل (:)،
(شكل ٩٦).



(شكل ٩٦)