

الفصل السابع

المجموعة الرابعة:

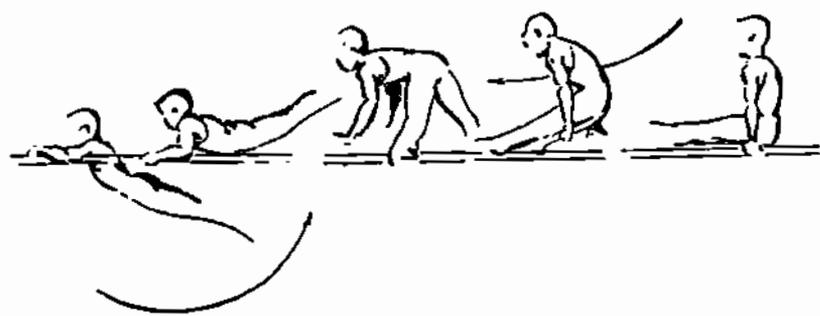
مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين

RETORPULSION

- المجموعات العضلية العاملة في حركات مد مفصلي الكتفين.
- تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه.
- طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.

أ - تمارينات القوة *Musculation*

ب- تمارينات المرونة *Assouplisseent*

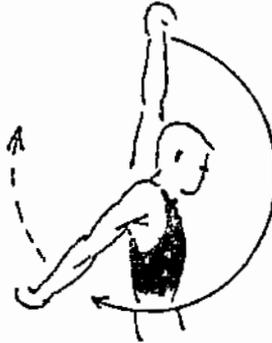


المجموعة الرابعة: مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين
RETROPULSION

- (الذراعان خلفاً عالياً)

(شكل ٩٧)

“Aboisser Le bras”



(شكل ٩٧)

وتأتي حركات هذه المجموعة في شكلين:

(أ) عمل عضلي ثابت **Statique**

مثل: المرجحات وضع التعلق الأفقي الخلفي (بلانش)

(الحلق)، ووضع الإرتكاز الأفقي الخلفي (متوازيين)

(ب) عمل عضلي حركي **dynamiques**

مثل: المرجحات على الأجهزة، ولها ثلاثة أممية هي:

١- المدى الأول:

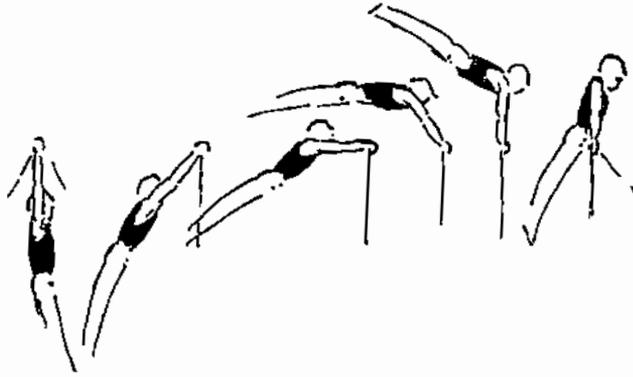
(وقوف-الذراعان عالياً) خفض الذراعين . (شكل ٩٨):



(شكل ٩٨)

ويتضح مدى حركة مد مفصلي الكتفين طبقاً لهذا المدى في التمرين التالي

- الطلوع بالمرجحة الفية للإرتكار (عقلة) (شكل ٩٩). back uprise.



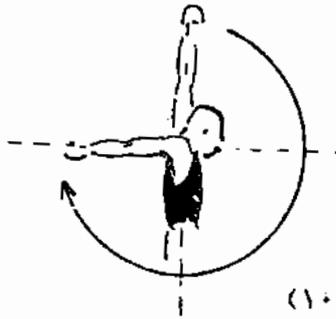
(شكل ٩٩)

٢- المدى الثاني:

(وقوف-الذراعان عالياً) خفض الذراعين أماماً

أسفل خلفاً

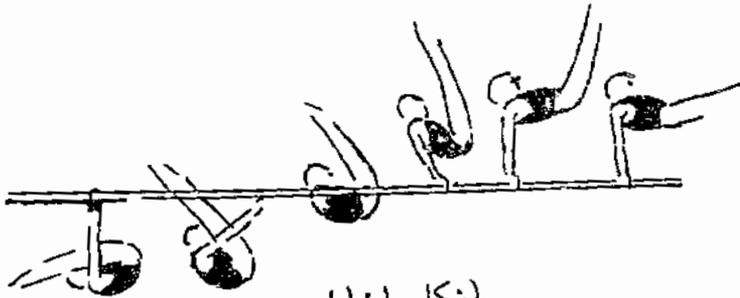
(شكل ١٠٠). (٢٧٠٠).



(شكل ١٠٠)

ويتضح المدى الثاني في التمرين التالي:

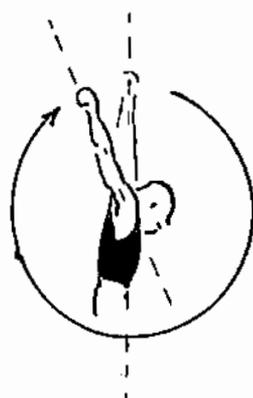
- الكب الطويل (متوازيين) (شكل ١٠١) Long upstart.



(شكل ١٠١)

٣- المدى الثالث:

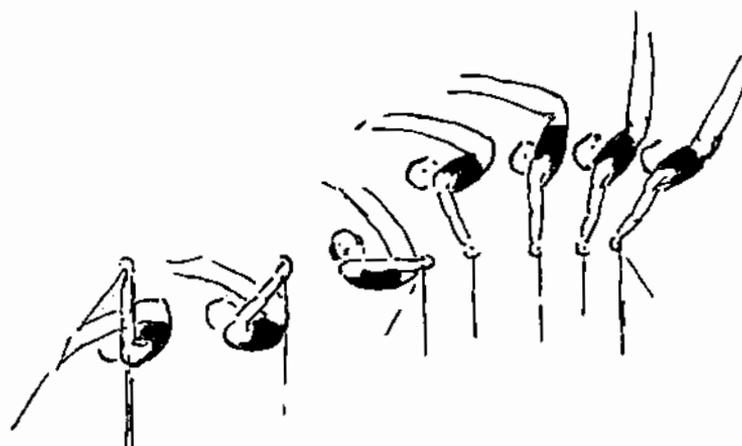
(وتوقف-الذراعان عالياً) خفض الذراعين أماماً
أسفل خلفاً عالياً (شكل ١٠٢) (أكثر من ٢٧٠).



(شكل ١٠٢)

المدى الثالث في التمرين التالي:

- الطلوع بالمرجحة الدائرية داخلاً للدائرة الأمامية الكبيرة بالقبضة المعكوسة
(عقلة) (شكل ١٠٣). -Forward giant circle in back hang



(شكل ١٠٣)

وحركات مد مفصلي الكتفين من الحركات التي تشترك أساساً في تنفيذ مجمو
حركات مد وثني مفصل الحوض.

كما أن هذه المجموعة تعتمد أساساً على المرونة المناسبة التي يتطلبها العمل من خلال

الأوضاع الثلاثة لقبضات اليدين (العادية، والمقلوبة، والداخلية)، ولتنفيذ ملخات مفصلي الكتفين dislocation.

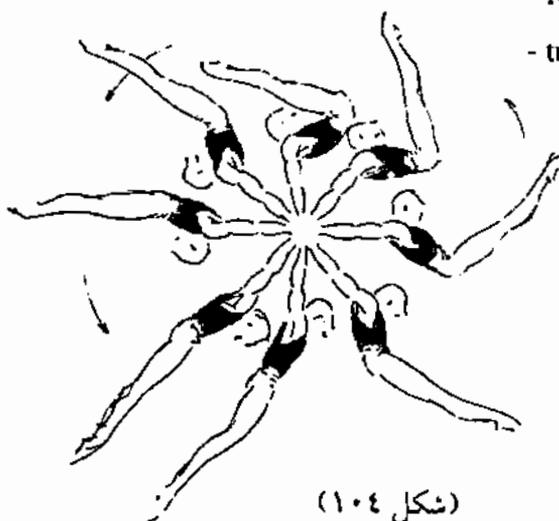
وأشكال التمارين التالية والأشكال التوضيحية تبين التركيب الديناميكي المتشابه:

- دائرة خلفية كبيرة-بالقبضة المقلوبة

(عقلة) (شكل ١٠٤):

- rearward giant

- turn in bang



(شكل ١٠٤)

وتحليل هذا التمرين نجد أنه يتركب من العمل العضلي الأساسي للمجموعات التالية (شكل ١٠٥).

(أ) نصف الدائرة الأيسر ويتضمن على:

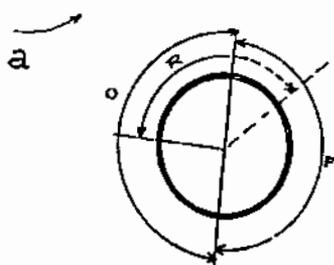
١- مد مفصل الحوض (o) ouverture

٢- مد مفصلي الكتفين (R) Retropulsion

(ب) نصف الدائرة الأيمن ويتضمن على:

١- ثني مفصل الحوض (F) Fermenure

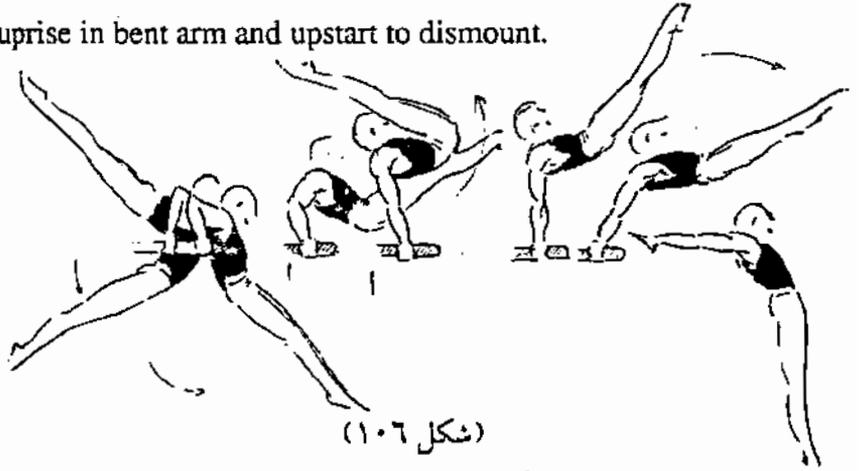
٢- مد مفصلي الكتفين (R) Retropulsion



(شكل ١٠٥)

- من الإرتكاز-الطلوع بالمرجحة الأمامية متبوعة بثني مفصل الحوض ثم الهبوط خارجاً (متوازيين) (شكل ١٠٦):

- Frontbuprise in bent arm and upstart to dismount.

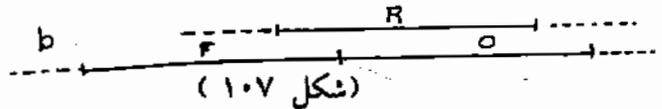


ويتركب العمل العضلي الأساسى من المجموعات التالية (شكل ١٠٧):

١- ثنى مفصل الحوض (F) Fermeture

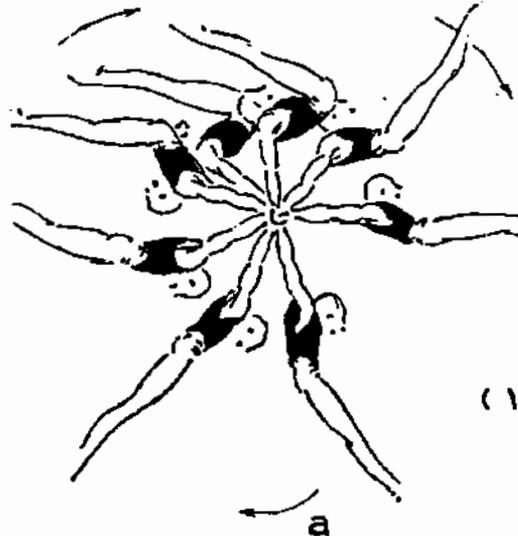
٢- مد مفصلي الكتفين (R) Retropulsion

٣- مد مفصل الحوض (O) Ouverture



- دائرة أمامية كبيرة-بالقبضة المقلوبة (عقلة) (شكل ١٠٨)

-Forward giant turn in back



(شكل ١٠٨)

ويتركب العمل العضلي الأساسي في هذا التمرين من المجموعات التالية (شكل ١٠٩):
 (أ) نصف الدائرة الأيسر ويتضمن على:

١- ثني مفصل الحوض (F) Fermeture

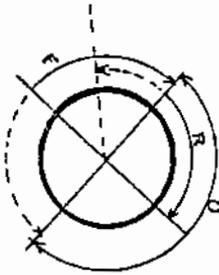
٢- يبدأ في نهاية الربع العلوي من الدائرة مد مفصلي الكتفين (R) Retropulsion

(ب) نصف الدائرة الأيمن ويتضمن على:

١- مد مفصل الحوض (O) Ouverture

٢- مد مفصلي الكتفين (R) Retropul-

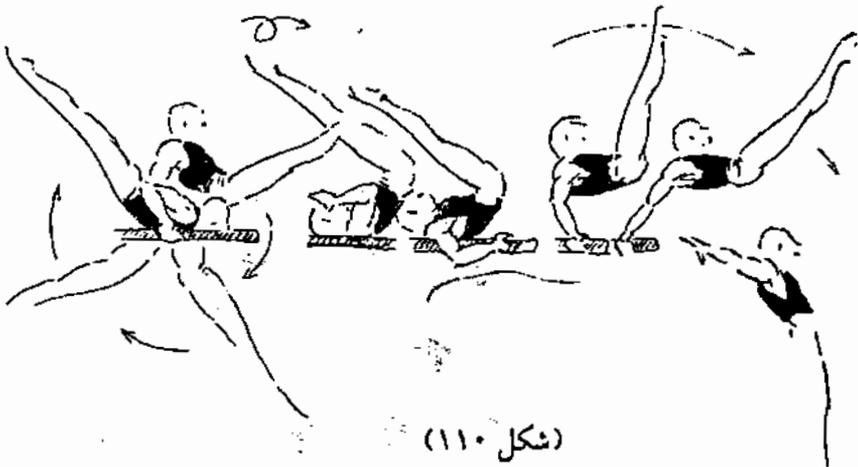
sion



(شكل ١٠٩)

- من الأرتكاز-المرجحة للدحرجة الأمامية متبوعة بمد مفصل الحوض للهبوط خارجاً (متوازيين) (شكل ١١٠).

- Forward roll and upstart to dismaunt.



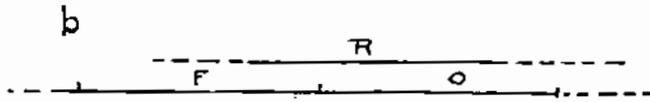
(شكل ١١٠)

ويتركب العمل العضلي الأساسي من المجموعات الحركية التالية (شكل ١١١).

١- ثني مفصل الحوض (F) Fermture

٢- مد مفصلي الكتفين (R) Retropulsion

٣- مد مفصل الحوض (O) Ouverture



(شكل ١١١)

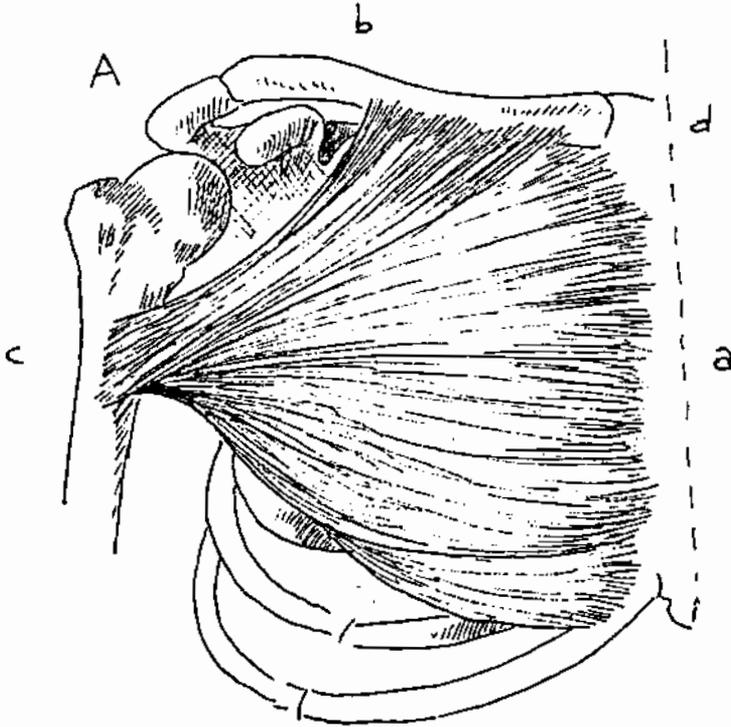


المجموعات العضلية العاملة في حركات
مد مفصلي الكتفين
(الذراعان خلفاً عالياً)

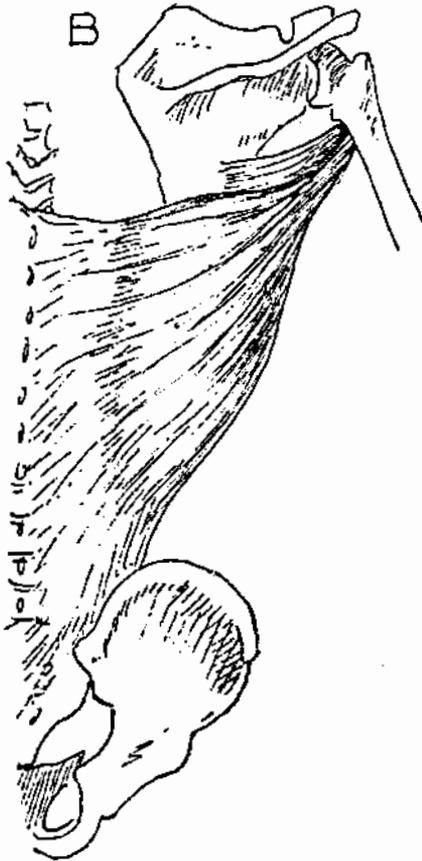
Groupes musculaires

(i) العضلة الصدرية العظمية (شكل ١١٢ A) - Grand pectoral

- ١ - عظم الترقوة (b) - clavicule
- ٢ - عظم القص (d-a) - sternum
- ٣ - الأضلاع (Côte),
- ٤ - عظم العضد (C) - humérus



(شكل ١١٢ A)



(ب) العضلة الظهري الكبرى (شكل B١١٣):

- Grand dorsal
- ١- عظم العضد huméus
- ٢- الحافة الحرقفية - crête ili-aque
- ٣- الفقرات العجزية sacrum
- ٤- الفقرات الظهرية الست السفلية مع الفقرات القطنية.
- vertébres (6 dernières dorsales).
- Lobaires**
- ٥- الأضلاع Côtes
- ٦- عظم اللوح Omoplate

(شكل B١١٣)

(ج) العضلة المستديرة الكبرى (شكل ١١٢ A)

- Grand rond

١- عظم العضد humérus

٢- عظم اللوح omoplat

(د) العضلة الدالية الخلفية (شكل ١١٤)

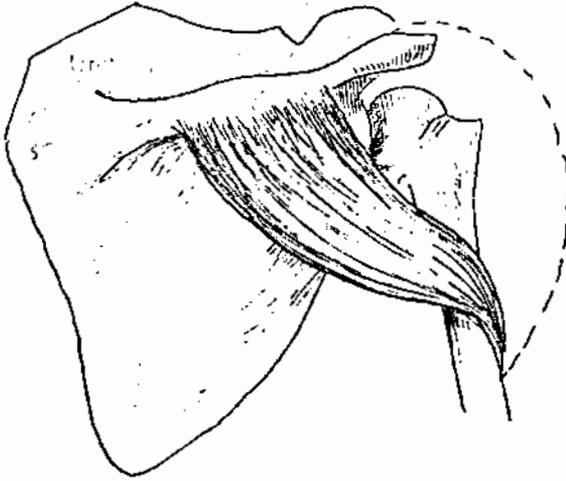
- Deltoide posterieur.

١- عظم اللوح-omo plate

٢- عظم العضد huérus

والحركات المحددة لهذه العضلات هي:

- قبض العضلة المربعة المنحرفة والعضلة المعينية.



(شكل ١١٤)

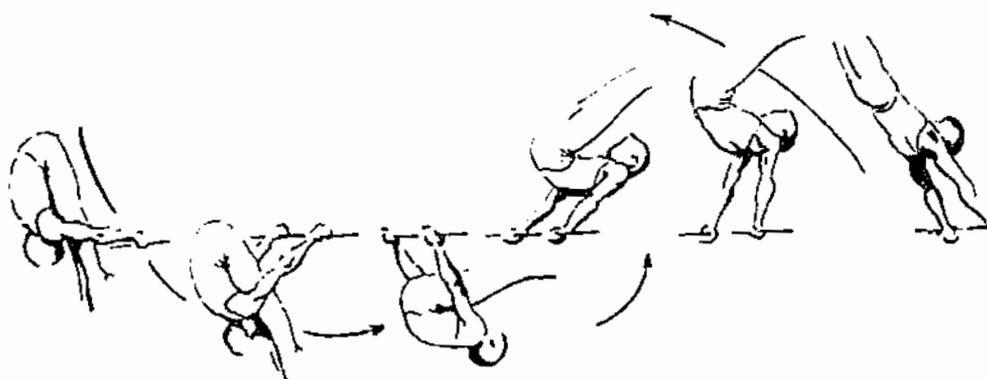
وتقوم هذه العضلات بالعمل التالي:

(١) خفض الذراعين.

(٢) مد مفصلي الكتفين (بسط الكتف). Retopulsion -

تحليل لبعض تمارينات مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين
من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه

- الطلوع بالمرجحة الدائرية داخلاً للدائرة الأمامية الكبيرة بالقبضة المعكوسة
(عقلة) (شكل ١١٥):
- Forward giant circle in back hang.



(شكل ١١٥)

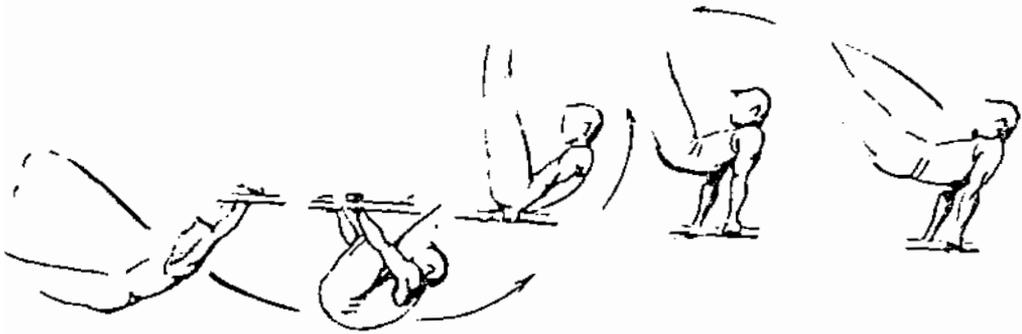
ويتكون العمل العضلي الأساسي في هذا التمرين من:

- ١- مد مفصلي الكتفين Retropulsion
- ٢- مد مفصل الحوض Ouverture

- الكب الطويل (متوازيين) (شكل ١١٦): Long upstart

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين من:

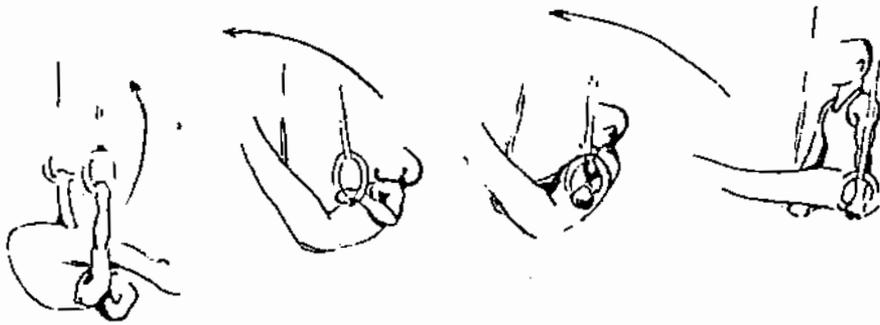
- ١- ثني مفصل الحوض Fermature
- ٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion
- ٣- مد مفصل الحوض Ouverture



(شكل ١١٦)

- hang upstart

- الكب للإرتكاز (حلق) (شكل ١١٧):



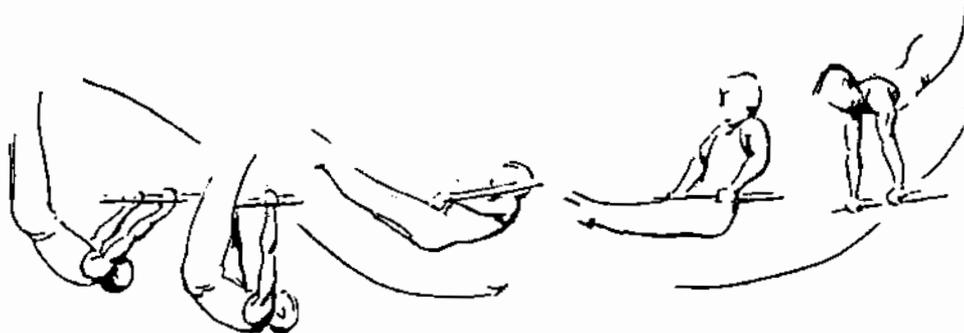
(شكل ١١٧)

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين من:

١- مد مفصل الحوض Ouverture

٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion

- الكعب بالمرجحة للإرتكاز (عقله): (شكل ١١٨) - hang upstart



(شكل ١١٨)

ويتكون العمل العضلي الاساسي لهذا التمرين من:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

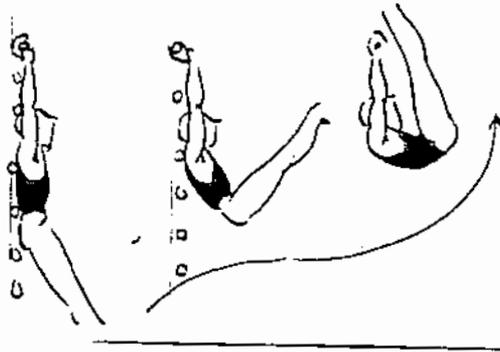
٢- مد مفصل الحوض Ouverture

٣- مد مفصلي الكتفين Retropulsion

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

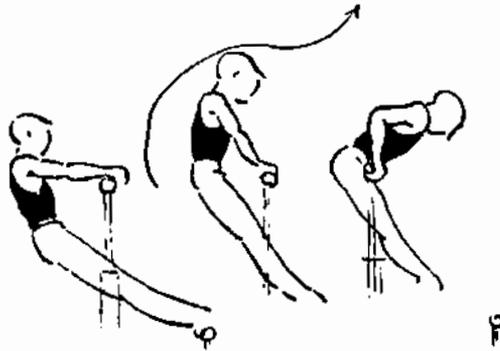
(أ) تمارين القوة: Musculation -

- (تعلق-الظهر مواجه) رفع الرجلين أماماً عالياً (شكل ١١٩). (عقل الحائط).

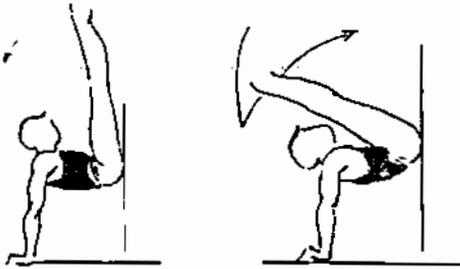


(شكل ١١٩)

- (تعلق الوقوف-ارتكاز القدمان) ضغط الذراعين لإرتكاز (شكل ١٢٠).
(المتوازي المختلف الارتفاع).

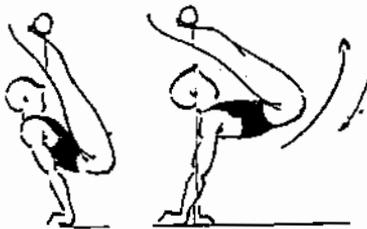


(شكل ١٢٠)



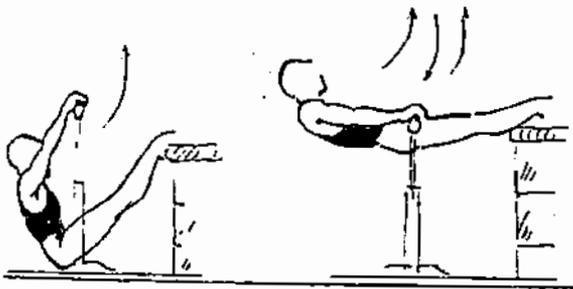
(شكل ١٢١)

- انبطاح أفقى معكوس - استناد المقعدة - الرجلين عالياً نثى الرجلين أماماً (شكل ١٢١) (عقل الحائط).



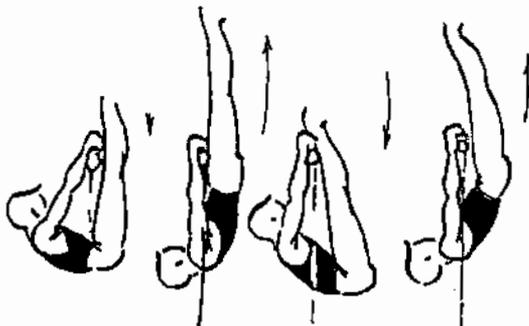
(شكل ١٢٢)

- انبطاح معكوس - إنشاء الحوض - استناد الرجلين عالياً دفع الجذع والكتفين أماماً (شكل ١٢٢) (بار منخفض).



(شكل ١٢٣)

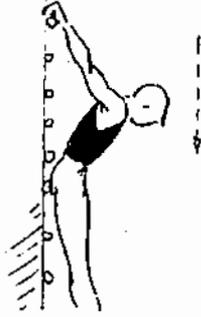
- تعلق منحني - ارتكاز القدمان - ضغط الذراعين لأسفل (شكل ١٢٣) - عقلة منخفضة - صندوق أو المتوازيين.



(شكل ١٢٤)

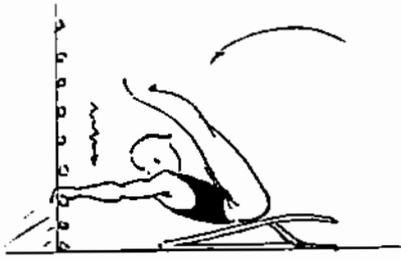
- تعلق الكعب الضغط بالذراعين مع مد الحوض (شكل ١٢٤) - عقلة.

Assouplissement. : تمرينات المرونة: (ب)



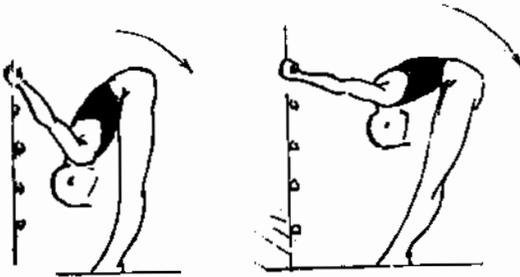
(شكل ١٢٥)

- (تعلق الظهر مواجه-القبضة المقلوبة)
خفض الجسم لأسفل (شكل ١٢٥). (عقل الحائط)



(شكل ١٢٦)

- (رقود-الذراعان خلفاً-القبضة المقلوبة)
إرتكاز المقعدة على سلم الأرتقاء) رفع الرجلين
أماماً عالياً (شكل ١٢٦). (عقل الحائط).



(شكل ١٢٧)

- (وقوف منحني مواجه-الذراعان
خلفاً، القبضة العادية) دفع الجذع
خلفاً، (شكل ١٢٧). (عقل
الحائط).



(شكل ١٢٨)

- (وقوف فتحاً - الجذع مائلاً - الذراعان
عالياً - ثقل على الظهر) ضغط الصدر - لأسفل
مع مرجحة الذراعين خلفاً.
(شكل ١٢٨) (٠).

