

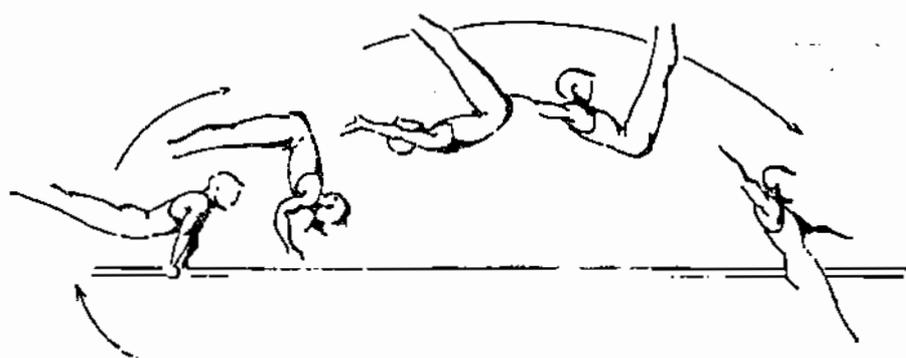
الفصل الثامن

المجموعة الخامسة:

مجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين

REPULSION

- المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع أو مد الذراعين.
 - تحليل لبعض تمارين المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه.
 - طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة:
- تمارين القوة *Musculation*

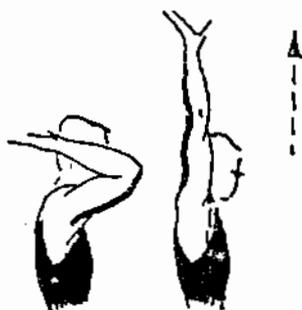


المجموعة الخامسة: مجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين

REPULSION

(الذراعان انثناء فوق الكتفين).

مد ودفع الذراعين (شكل ١٢٩).



(شكل ١٢٩)

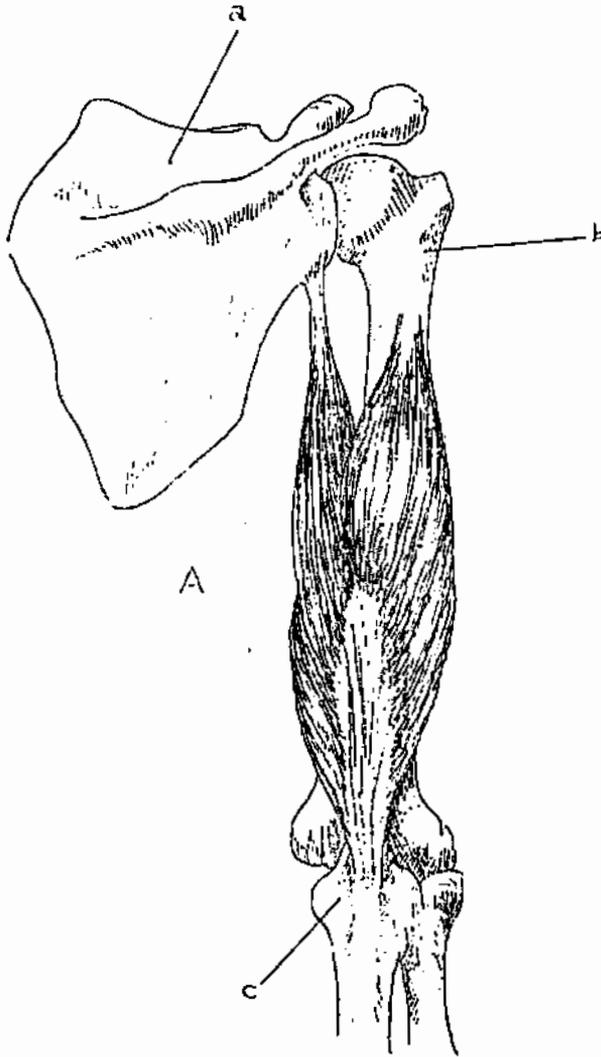
يتأسس الشكل الديناميكي لمجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين باشتراكها مع مجموعة حركات مد مفصل الحوض Ouvertuer.

وتتمثل هذه المجموعة في شكلين هما:

١- انقباض بطيء كما في مد الذراعين ببطء للوقوف على اليدين، أو ارتكاز أفقى (بلانش).

٢- انقباض سريع كما في الشقلبة على الرأس Headspring في الحركات الأرضية. وفي رياضة الجمباز، فإن الدفع أو مد الذراعين-يعمل أساساً على رفع النصف العلوي للجسم (الجدع)، ولايتأتى ذلك إلا بتنمية العضلات الخاصة بالذراعين من تمرينات خاصة، أما بالنسبة لتمرينات المرونة لهذه المجموعة، فإنها لاتتعدى الوضع التشريحي لمفصل المرفق.

المجموعات العضلية العاملة في حركات
الدفق أو مد الذراعين
Groupes musculaires



أ- العضلة ذات الثلاث
رءوس العضدية. (شكل
١٣٠)

- A. Triceps brachial

- عظم اللوح

- Omoplate (a)

- عظم العضد

- Humérus (b)

- نتوء عظم الزند

- Olécrane (cubitus)

(c)

والعضلات المشتركة هي:

- العضلات التي تساعد

على حركة التدوير

- الأنيية. anconé

- العضلات الأمامية

الباسطة للذراع.

- exenseurs

L'avant-bras.

(شكل ١٣٠)

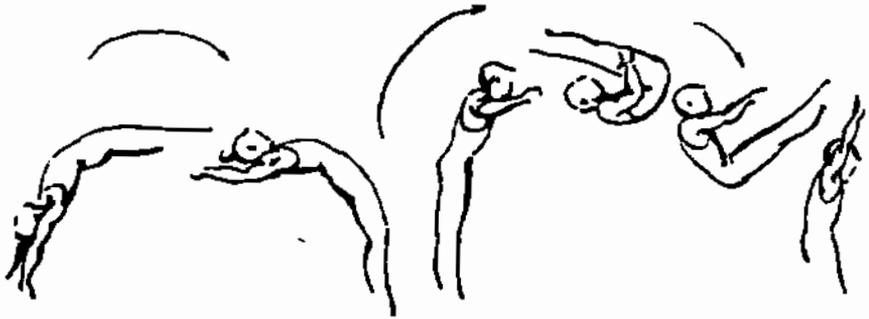
والحركات المحددة هي:

- قبض العضلات المثبتة لمعظم اللوح.

وتعمل هذه العضلات على:

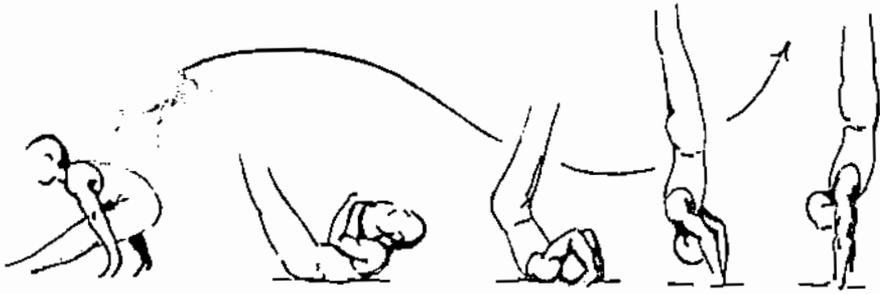
- مد مفصل المرفق (الكوع).

- الدفع.



تحليل لبعض تمارينات مجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين
من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه

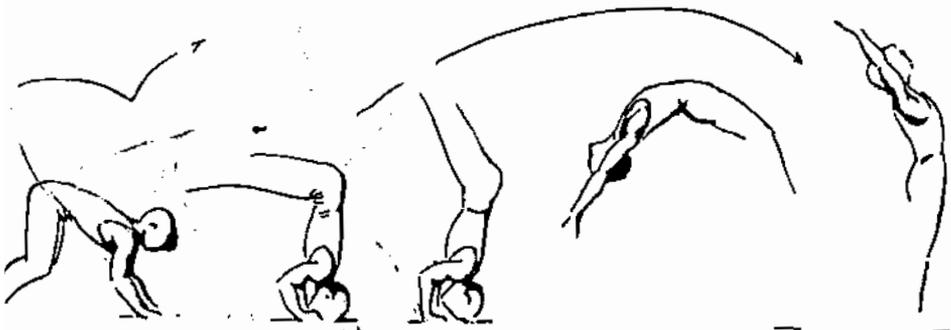
- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين (شكل ١٣١) -
backward to hand: stand.



(شكل ١٣١)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| Ouverture | ١- مد مفصل الحوض |
| Repulsion | ٢- مد الذراعين |
| Headspring (شكل ١٣٢) | - الشقبة على الرأس |



(شكل ١٣٢)

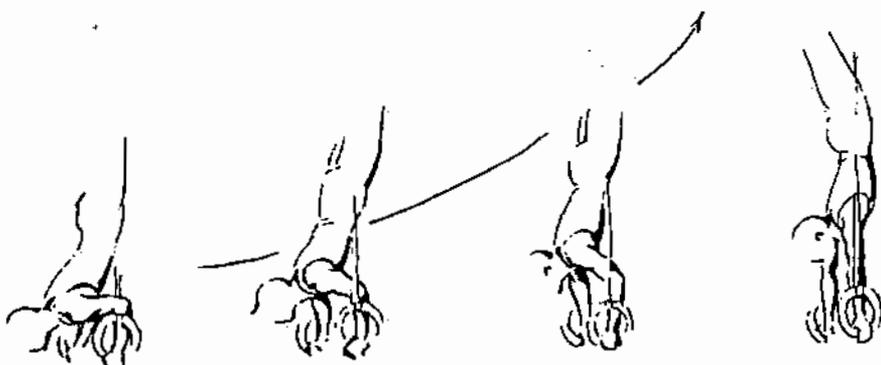
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- مد مفصل الحوض Ouverture.

٢- الدفع بالذراعين Repulsion

- (وقوف مشى على اليدين) مد الذراعين (حلق) (شكل ١٣٣).

- Stretched arms to handstand.



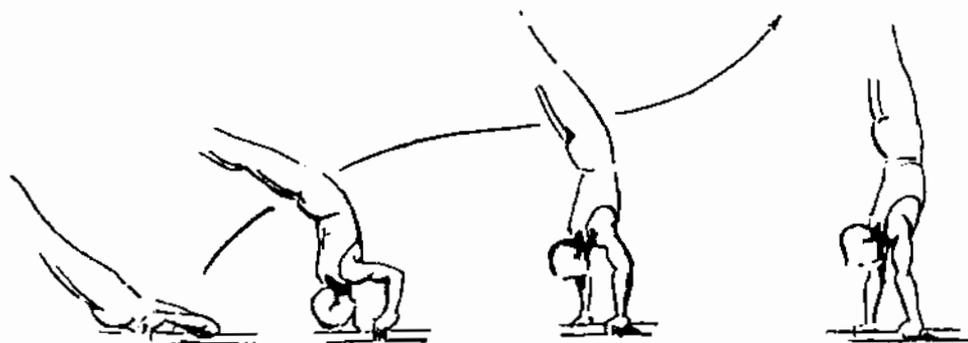
(شكل ١٣٣)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- مد الذراعين Repulsion

٢- مد مفصل الحوض Ouverture

- الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين (متوازيين) (شكل ١٣٤).
- backward roll with grasp to handstand.



(شكل ١٣٤)

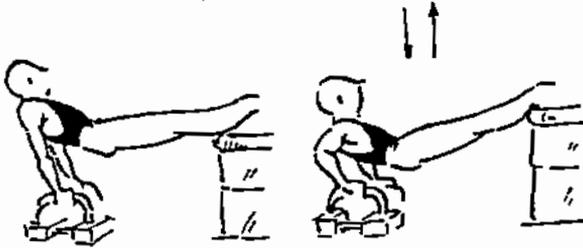
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

٢- مد الذراعين Repulsion

٢- مد مفصل الحوض Ouverture

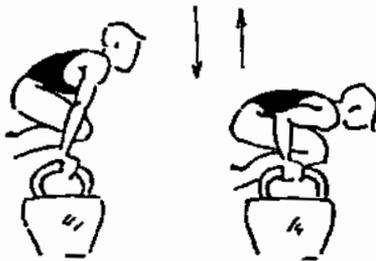
طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة
في مجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين

تمارين القوة.: Musculation -



- انبطاح أفقى معكوس (ثني
الذراعين، (شكل ١٣٥).
(حصان حلق، صندوق).

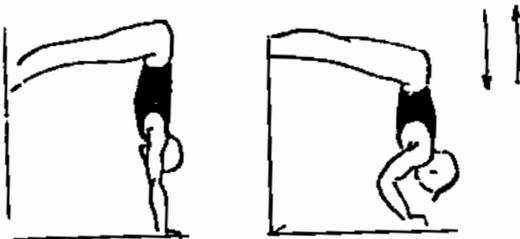
(شكل ١٣٥)



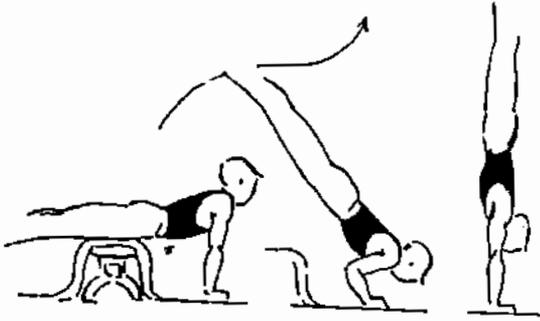
- (إرتكاز متكور) ثني الذراعين،
(شكل ١٣٦). (حصان حلق).

(شكل ١٣٦)

- (وقوف منحني على اليدين-ارتكاز القدمين)
ثني الذراعين (شكل ١٣٧). (عقل حائط).

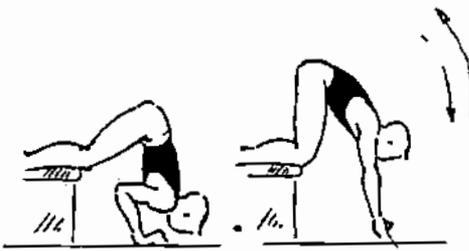


(شكل ١٣٧)



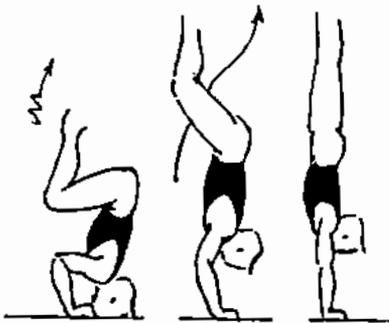
(شكل ١٣٨)

- (اتبطاح أفقى - ارتكاز
الفخذين) وقوف على اليدين
(شكل ١٣٨). (مقعد
سويدى).



(شكل ١٣٩)

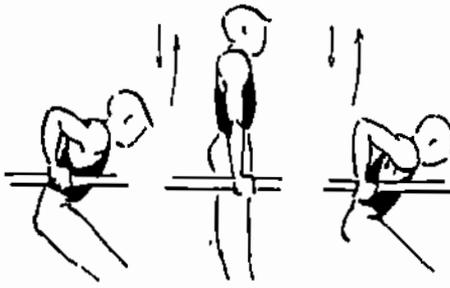
- (وقوف منحنى على
اليدين - ارتكاز الركبتين) ثنى
الذراعين
(شكل ١٣٩). (صندوق
مقسم).



(شكل ١٤٠)

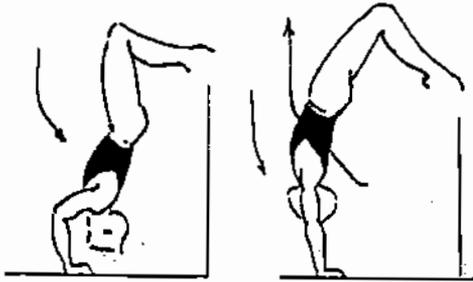
- (وقوف متكور على الرأس)
مد الذراعين والرجلين
(شكل ١٤٠).

- (ارتكاز اثناء مقاطع داخلي)
مد الذراعين (شكل ١٤١).
(متوازيين).



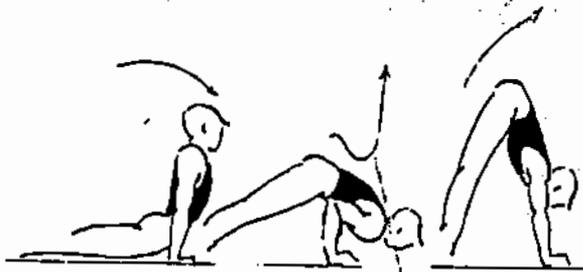
(شكل ١٤١)

- (وقوف على الرأس - استناد القدمين)
مد الذراعين للوقوف على اليدين
(شكل ١٤٢). (عقل حائط).



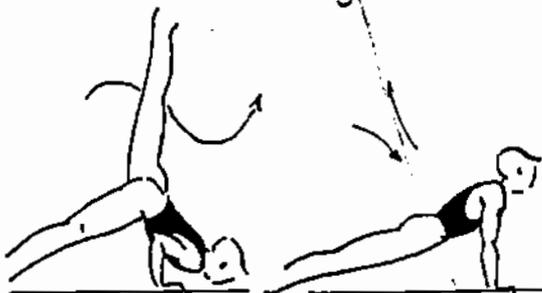
(شكل ١٤٢)

- (انبطاح - الذراعان
مفرودتان) رفع المقعدة ببطء
للوقوف على اليدين
(شكل ١٤٣).



(شكل ١٤٣)

- (انبطاح مائل) ثني الذراعين
مع مرجحة الرجل خلفاً
للوقوف على اليدين (شكل
١٤٤).



(شكل ١٤٤)

