

الفصل التاسع

أوضاع وتوظيف الحوض

placement du bassin

- التطبيقات العملية:

- للتحكم في ثنى الحوض.
- لتعزيز العمل العضلي الثابت.
- لإيقاف المرجحة (الفرملة).



أوضاع وتوظيف الحوض

Placément du bassin

EN PRATIQUE التطبيقات العملية

هناك العديد من المهارات الفنية المتطورة فى رياضة الجمباز، يلعب فيها وضع الحوض دوراً أساسياً فى إنجازها.

لذا فإن مرونة الحوض من العوامل الهامة الأساسية فى أداء المرححات بطريقة ابداعية، فإن ثبات هذا المفصل أيضاً يعد رئيسياً فى مواضع أخرى محددة طبقاً لما هو مطلوب من الناحية الفنية. ومن وجهة النظر الديناميكية فإن هذه المرونة قد تأتى فى مظهرين أثناء التطبيق العملى فى الجمباز هما:

أ - العمل العضلى الثابت، ويمكن القول بأنه انقباض مستمر أثناء الحركة مثل الأداء على حصان الحلق.

ب- العمل العضلى الديناميكي، يمكن القول بأنه أقصى ثنى أو مد فى مفصل الحوض مثل:

١ - انقباض مع مد فى مفصل الحوض وهو إما:

- أن تكون الرجلين قائدة الحركة بالنسبة للجذع مثل: الطلوع بالمرجحة الخلفية على المتوازيين (الطائرة الخلفية).

- أو يكون الجذع هو قائد الحركة بالنسبة للرجلين مثل: دائرة خلفية صغيرة من الإرتكاز للهبوط (هشت) على جهاز المتوازي مختلف الإرتفاع.

٢ - انقباض مع ثنى فى مفصل الحوض مثل:

الطلوع بالمرجحة الأمامية (الطائرة الأمامية) على المتوازيين، والشقبة الجانبية مع ربع لفة على الأرض.

وحركة أو ثبات (مفصلى الجذع والرجلين) لهما أهمية ضرورية لما يأتى:

- تمكن الاستفادة الجيدة من مرجحة الرجلين المتبوعة بالإيقاف (الفرملة) لإنتقال الطاقة

الحركية إلى الجذع مثال: الطلوع بالمرجحة الأمامية (الطائرة الأمامية) على المتوازيين.

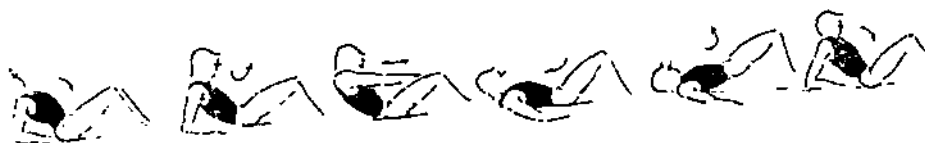
- أثناء الحركات الأرضية، والعمل على الأجهزة سواء بارتكاز الرجلين أو الذراعين-فإن

القوة تحدث رد فعل أو رفع مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه. وكل تغيير في مستوى المفصل القطني (الفقرات القطنية) يعوق انتقال هذه القوى مثل: الشقبة الجانبية مع ربع لفة على الأرض. الشقبة على حضان القفز.

• للتحكم في وضع الكعب (ثنى الحوض) انظر أشكال التمرينات من (١٤٥ : ١٤٩) وهي تمرينات مبسطة خاصة بالمرونة، وتعمل على استرخاء ونشاط العضلات القابضة في كعب الحوض.



(شكل ١٤٥)



(شكل ١٤٦)



(شكل ١٤٧)



(شكل ١٤٨)



(شكل ١٤٩)

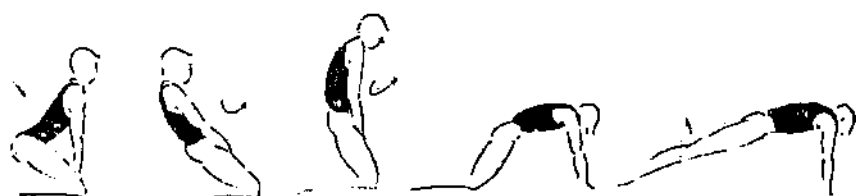
- * ولتعزيز العمل العضلي الثابت (الإنقباض العضلي الثابت) أنظر أشكال التمرينات من (١٥٠: ١٥٦) وهي تمرينات خاصة بانقباض العضلات المحيطة الخارجية في مفصل الحوض والطرفين السفليين (الرجلين) وهي إما تكون:
- ١- مقاومة ضد الجاذبية الرضية والجسم معتدل في الإرتكاز والتعلق سواء خلفي أو أمامي.
 - ٢- مقاومة ضد الجاذبية الأرضية والجسم مقلوب.



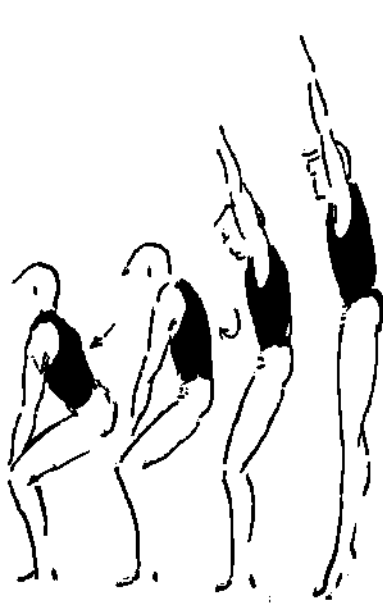
(شكل ١٥٠)



(شکل ۱۵۱)



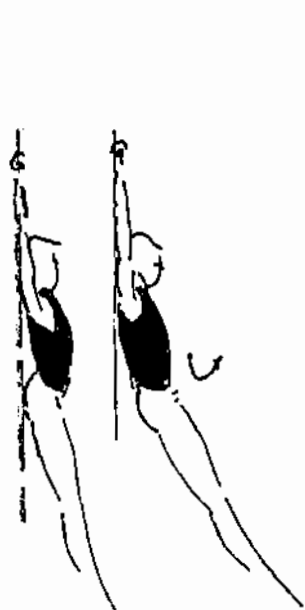
(شکل ۱۵۲)



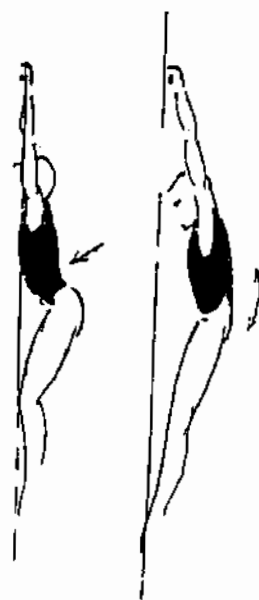
(شکل ۱۵۳)



(شکل ۱۵۴)



(شكل ١٥٥)

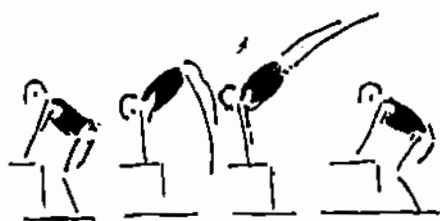


(شكل ١٥٦)

* ولإيقاف المرجحة (الفرملة) - فإن أشكال التمرينات التالية توضح إيقاف (فرملة) الرجلين في حركات مد مفصل الحوض (أشكال ١٥٧ : ١٦٢).



(شكل ١٥٧)



(شكل ١٥٨)

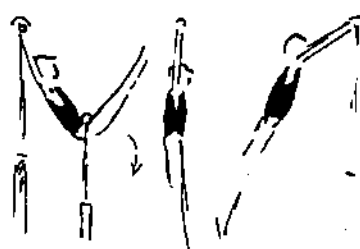


(شكل ١٥٩)



(شكل ١٦٠)

(شكل ١٦١)



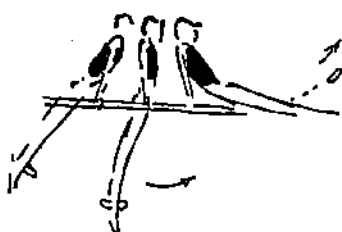
(شكل ١٦٢)

- والأشكال من (١٦٣ : ١٦٨) توضح إيقاف (فرملة) الرجلين في حركات ثني

مفصل الحوض: - sur la fermeture:



(شكل ١٦٣)



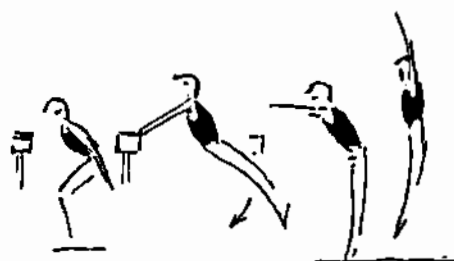
(شكل ١٦٤)



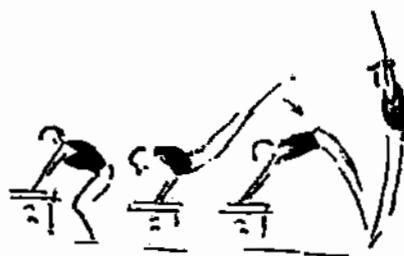
(شكل ١٦٥)



(شکل ۱۶۶)



(شکل ۱۶۷)



(شکل ۱۶۸)



