

الفصل العاشر

أوضاع وتوظيف الظهر

PLACEMENT DU DOS

- التطبيقات العملية:

- تدريبات مهارة والحوض في وضع عالي.
- تدريبات مهارة والحوض في وضع منخفض.
- تدريبات مهارة من وضع الإرتكاز على العقلة.
- تدريبات مهارة من وضع الإرتكاز المقاطع للصندوق.
- تدريبات مهارة من وضع جلوس التوازن فتحاً.



أوضاع وتوظيف الظهر Placement du dos

إن تنمية عضلات الظهر من أهم أسباب المحافظة على مد (إطالة) الجذع، وذلك أثناء الوقوف على اليدين، وكذا لتسهيل حركة الرجلين على جهاز حسان الحلق. وينحصر العمل العضلي للظهر في حركات الجمباز أثناء ثنى مفصلي الكتفين (مد الذراعان عالياً) antépulsion، والدفع بالذراعين L,mpulsion-bras-.

في شكلين هما:

أ- العمل على تسهيل المحافظة على مد مفصل الحوض Ouerture إلى أقصى مدى في زاوية الذراعين مع الجذع، وكذا تمكين وضع الرجلين مفردتين بين القبضتين، أو فتحاً خارجهما.

ب- العمل على تسهيل رفع الجذع إلى أعلى باستخدام القوة أثناء الوقوف البطيء على اليدين (والذراعان مفردتان).

أمثلة لبعض المهارات الفنية:

- دائرة كبيرة خلفية أو أمامية مع ثنى الحوض، والرجلين فتحاً أو ضمناً للوقوف على اليدين، (عقلة) . Straldder straddle rearward.

- الوقوف البطيء على اليدين باستخدام قوة عضلات الذراعين وهما مفردتان، سواء على الأرض أو على جهازى المتوازيين، والحلق.

وفي التطبيق العملي:

- فإن تدريبات مدى حركة (المرونة) ثنى مفصلي الكتفين Antépulsion (رفع الذراعين عالياً خلفاً) - هامة جداً وضرورية (أى مدى حركة المفصل العضدى الكتفى والملوى الخلفى).

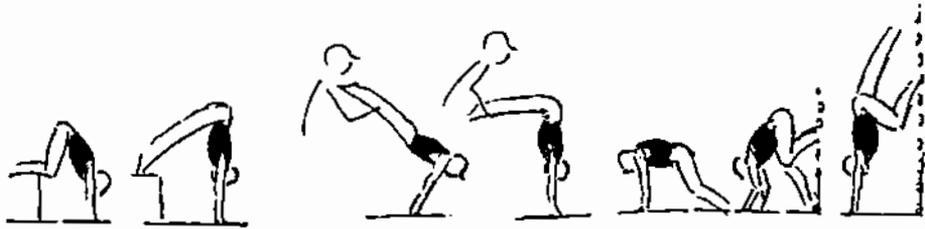
- إن تدريبات مدى حركة (المرونة) ثنى مفصل الحوض Fermeture، لها أهمية كبيرة في تنمية القوة، وتدريب مدى حركة مد مفصل الحوض Ouverture (مد الرجلين بعيداً عن الجذع)، ولذلك فإن عضلات الجذع لا تطول إلا إذا كان هناك مدى حركى

(مرونة) في مفصلي الكتفين خاصة ثني مفصلي الكتفين (رفع الذراعين عالياً) بقوة
وشدة عالية.

- إنه من الأهمية الكبيرة تنمية قوة عضلات الظهر العميقة، التي تعمل على رفع الحوض
فوق الفقرات الظهرية.

تدريبات مهارية لأوضاع الظهر:

وجود الحوض في وضع عمالي يسهل وظيفة الظهر، كما في أشكال التدريبات من
(١٦٩: ١٧١):



(شكل ١٦٩)

(شكل ١٧٠)

(شكل ١٧١)

(باستخدام صندوق منخفض)

(باستخدام الزميل)

(باستخدام عقل الحائط)

وجود الحوض في وضع منخفض: أخذ أوضاع الثبات كما في جلوس الجشوء،
والإنبطاح المائل ثم الوقوف المنحني، الركبتان مفردتان، الرجلين فتحاً، أو ضمناً، كما
في أشكال التدريبات من (١٧٢ : ١٧٥)



(شكل ١٧٢)



(شكل ١٧٣)



(شكل ١٧٤)



(شكل ١٧٥)

من وضع الإرتكاز على العقلة:

- المرجحة للوقوف على أربع فتحاً

أو ضمماً، الركبتان مفرودتان (شكل ١٧٦).



(شكل ١٧٦)

- المرجحة ودخول الرجلين مفرودتين

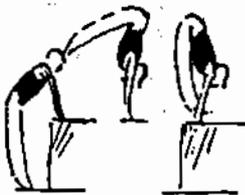
فتحاً أو ضمماً (شكل ١٧٧).



(شكل ١٧٧)

من وضع الأرتكاز المقاطع للصندوق

للوقوف المنحنى على اليدين (شكل ١٧٨).



(شكل ١٧٨)



(شكل ١٧٩)

- (وقوف عال-الذراعان أماماً أسفل-القبض من أعلى)
الدفع للوقوف على أربع فتحاً أو ضمّاً (شكل ١٧٩)
(المتوازي مختلف الإرتفاع).



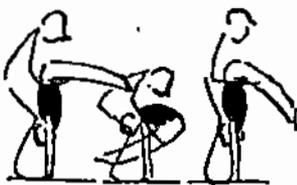
(شكل ١٨٠)

- (ارتكاز موازي خلفي) الوقوف المنحني
على اليدين فتحاً وضمّاً (شكل ١٨٠).
(حصان حلق).

من وضع جلوس التوازن فتحاً:
اليدين بمساعدة ويدون مساعدة باستخدام
القوة (أشكال من ١٨١ : ١٨٣).



(شكل ١٨١)



(شكل ١٨٢)



(شكل ١٨٣)