

الفصل الحادي عشر

الدفع بالذراعين والكتفين

IMPULSION-BRAS

- التطبيقات العملية:

- الإحساس بالقبض والدفع بالكتفين معاً وبالتناوب.
- الدفع بالكتفين أثناء الوقوف الثابت على اليدين.
- الدفع بالكتفين أثناء الوقوف الحركي على اليدين (معاً بالتناوب).
- الدفع بالكتفين في أوضاع الإرتكاز غير المقلوب.
- الدفع بالكتفين المتبوع بمد الذراعين.
- المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع بالذراعين والكتفين.



الدفع بالذراعين والكتفين

IMPULSION-BRAS

يرفع الكتفان بمد الذراعين فوق الرأس-وفى رياضة الجمباز-يتضح هذا العمل كما فى الوقوف على اليدين.

وارتفاع الكتفان يؤثر جزئياً وذلك من الناحية الجمالية كالمدى الحركى لمفصلى الكتفين، كما يؤثر على الأداء الفنى عند العمل على الأجهزة. وتشترك العضلات (المسننة الكبرى، والمنحرفة المربعة، الزاوية) بانقباضها أثناء رفع الكتفان.

أمثلة لبعض المهارت الفنية:

١- الدفع بالكتفين مع إطالة الجذع فى الوقوف على اليدين:

أ- عمل عضلى ثابت statique مثل:

- الوقوف على اليدين على (الأرض، والحلق، والمتوازيين، وعارضة التوازن للسيدات).

ب- عمل عضلى حركى (ديناميكى) dynamique مثل:

- عمل عضلى ديناميكى مركب يتم فى وقت واحد:

(الشقلبة على اليدين بإرتقاء فردى أو زوجى على الأرض، والدورة الأمامية على

المتوازيين، والدوائر الكبيرة على العقلة، والقفزات المنحنية، والشقلبات عامة، والشقلبة

الخلفية على الأرض...الخ)

- عمل عضلى ديناميكى يتم بالتناوب مثل:

حركات الرشاقة، وتغيير وتبديل القبضات على جهاز العقلة...الخ

٢- الدفع بالكتفين فى الإرتكاز ظهر المقلوب:

- الإلتجاء أماماً: (من الإرتكاز المضدى) الجلوس فتحاً مقاطعاً على المتوازيين (بالدفع

معاً بالكتفين)، ونصف دورة أمامية للهبوط على المتوازيين (بالدفع المتناوب).

الإلتجاء خلفاً: نصف دائرة خلفية على المتوازيين.

والدفع بالكتفين يتم الوصول إلى أقصى قدرة فى العمل على الأجهزة وبالجرعات

المطلوبة تقريباً. أمثلة:

على العقلة: الدورات الكبيرة، تغيير القبضات، وأوضاع اليدين على الأرض، وشقليات السيدات... الخ.

وكل أنواع الدفع تتم بدفع الكتفين مثال:

- الشقبة على الرأس على الأرض.

يؤدي الدفع بالكتفين بالإشتراك مع ثني مفصلي الكتفين (الذي يعمل على فتح زاوية الذراع مع الجذع).

التطبيقات العملية:

أ- الإحساس بالقبض: الدفع بالكتفين معاً، وبالتناوب أشكال (١٨٤ : ١٨٨)



(شكل ١٨٤)



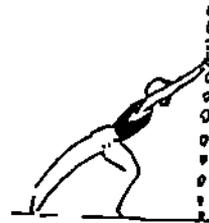
(شكل ١٨٥)



(شكل ١٨٦)



(شكل ١٨٧)



(شكل ١٨٨)

ب- الدفع بالكتفين (ثني مفصلي الكتفين) أثناء الوقوف الثابت على اليدين (أشكال

(١٩٤ : ١٩٨)



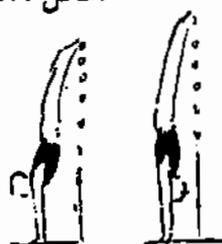
(شكل ١٨٩)



(شكل ١٩٠)



(شكل ١٩١)



(شكل ١٩٢)



(شكل ١٩٣)

ج- الدفع بالكتفين أثناء الوقوف الحركي على اليدين (معاً أو بالتناوب) وباشترك الإرتقاء والمرجحة بالرجلين (أشكال ١٩٤:١٩٨)



(شكل ١٩٤)



(شكل ١٩٥)



(شكل ١٩٦)



(شكل ١٩٧)



(شكل ١٩٨)

د- الدفع بالكتفين في أوضاع الإرتكاز غير المقلوب (أشكال ١٩٩: ٢٠١).

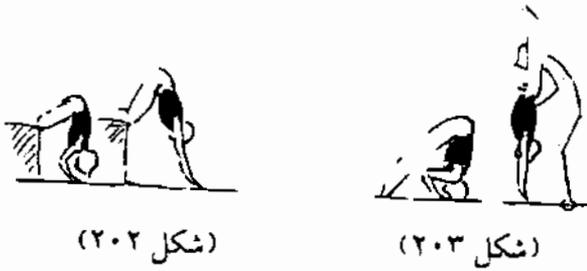


(شكل ١٩٩)

(شكل ٢٠٠)

(شكل ٢٠١)

هـ- الدفع بالكتفين المتبوع بمد الذراعين (شكلي ٢٠٢-٢٠٣).



(شكل ٢٠٢)

(شكل ٢٠٣)



المجموعات العضلية العاملة في الدفع
بالذراعين والكتفين
Groupes musculaires

١- العضلة المنحرفة المربعة (الألياف العليا) (a) (شكل ٢٠٤):

- A. Trapéze (Fibres supérieures) (a)

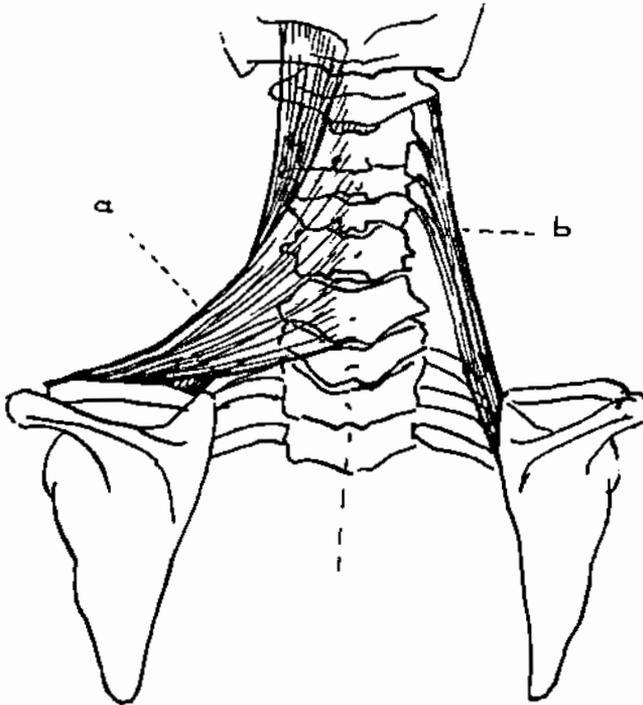
- الجمجمة (مؤخر الرأس).

- Occiput

- الرباط العنقي الخلفي.

- Ligament cervical postérieur

- Clavicule



(شكل ٢٠٤)

ب- زاوية عظم اللوح (b) (شكل ٢٠٤)

- B. Angulaire de L. omoplate (b)

- الأربع فقرات العنقية الأولى.

- quatre premières vertèbres cervicales.

- Omoplate (bard spinal). - الحرف الشوكي لعظم اللوح.

العضلات المساعدة هي:

- العضلة المعينية الصغرى والكبرى.

والحركات المحددة هي:

- قبض عضلات الفقرات العنقية. وتعمل على رفع اللوح.

ج- العضلة المسننة الكبرى (c) (شكل ٢٠٥):

- C. Grand dentelé (c)

- عظم اللوح (السطح الأمامي)

- Omoplate (Face antérieure)

- الضلعان الثامن والتاسع

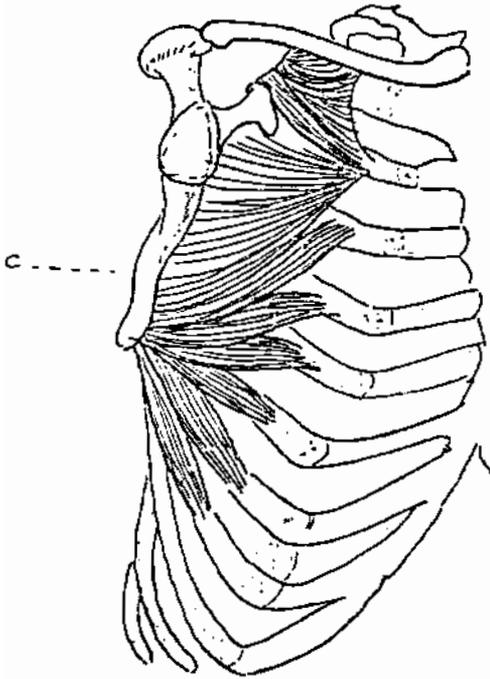
8-9 premières côtes.

والحركات المحددة هي:

- مد العضلة المنحرفة الكبرى.

وتعمل على الدوران عالياً وتبعيد

عظم اللوح.



(شكل ٢٠٥)