

الفصل الثاني عشر

الدفع بالقدمين (الأرتقاء)

L'IMPULSION-JAMBE

- التطبيقات العملية:

الدفع بالقدمين مع انحناء الجذع على الفخذ.

الدفع بالقدمين لأقصى إرتفاع.

الدفع بالقدمين بإشتراك الدفع بالذراعين.

الدفع بالقدمين بإشتراك الحركات التمهيديّة للذراعين

- المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع بالقدمين.



الدفع بالقدمين (الارتقاء) L'Ipulsion-Jambe

يستخدم اصطلاح الدفع بالقدمين (الارتقاء)، للإشارة الى أقصى قوة دفع بالقدم (بقدم تلو الأخرى) أى بالتناوب، أو الدفع بالارتقاء المزدوج (بالقدمين معاً). ومجموعة حركات الارتقاء يسببها رفع لامركزي، يقود الجسم فى دوران حول محاور حرة وقتية (محاور عرضية وسهمية) مرتبطة بانتقال الجسم.

ويختص العمل العضلى هنا أساساً بانقباض وانبساط الفخذ على الجذع (الآليتان)، والساق على الفخذ (الأربع رءوس الفخذية)، والقدم على الساق (العضلة الأخمصية، والترومية)

أمثلة لبعض النواحي الفنية:

- الإرتقاء الفردى (قدم تلو الأخرى): Alternative

رفع الجسم للوقوف على اليدين على الأرض، الشقلبة الجانبية، والشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الدورة الجانبية على الأرض، وعارضة التوازن، الشقلبات على اليدين على الأرض وعارضة التوازن، دورة أمامية على الأرض وعارضة التوازن، البدايات والنهايات على عارضة التوازن... الخ.

- الإرتقاء المزدوج (بالقدمين معاً): Simultanée

الدورة الأمامية والخلفية، والشقلبات الأمامية والخلفية، الإرتقاء فى الوثبات والقفزات باستخدام الإرتقاء المزدوج.. الخ.

بعض النقاط الهامة عند الأداء العملى:

- يتطلب أقصى دفع بالقدم، عند تنفيذ النواحي المهارية بالدفع الفردى-ضرورة الإحساس بالدوران. وتعمل الضلوع السفلية على تسهيل أقصى دفع بالرجلين، وكذا جلوس الرجل الأمامى والخلفى مع نفس اتجاه قدم الإرتقاء.

- يتطلب الدفع المزدوج (الارتقاء بالقدمين) قوة دفع فى المحور الطولى للجسم ضد الجاذبية الأرضية (الذى يكون رفعا عموديا للجسم تقريبا)، ويصاحب الدفع الفردى عامة مرجحة الرجل الأخرى، مثال:

- الشقبة على اليدين، الدورة الهوائية الأمامية والجانبية

handspring forward.

- somersault forward/sideways.

وللوصول إلى العمل العضلي المؤثر - يجب التدريب على أقصى مدى للثني في زاوية الساق مع الفخذ، وأيضاً زاوية الفخذ مع الجذع.

وتتحدد مدى الحركة المثلثي لثني الساق مع الفخذ بزاوية ١٢٠-١٤٠.

التطبيقات العملية للدفع؛

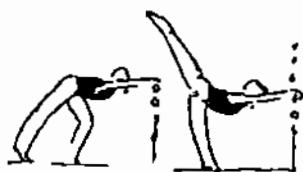
- أشكال التمرينات التالية من (٢٠٦ ٢٠٩) توضح الدفع بالقدم مع ثني الجذع على الفخذ.



(شكل ٢٠٦)



(شكل ٢٠٧)

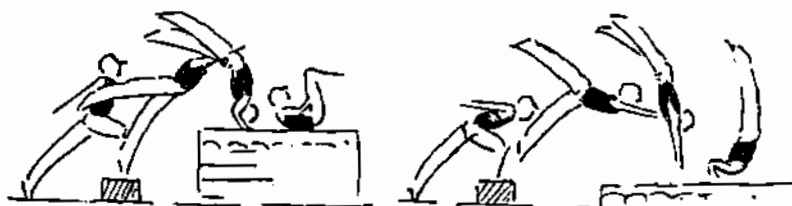


(شكل ٢٠٨)



(شكل ٢٠٩)

الدفع لأقصى ارتفاع ممكن: أمامي، بدون مرجحة، وبمرجحة مثل الحركات التمهيدية: أو التي تسبق الإرتقاء، (شكلي ٢١٠ . ٢١١).



(شكل ٢١٠)

(شكل ٢١١)

والحركات الجانبية بمرجحة وبدون مرجحة (شكل ٢١٢).



(شكل ٢١٢)

- للتدريب على أقصى دفع باشتراك الدفع بالذراعين سواء الأمامي أو الجانبي
(أشكال من ٢١٣ : ٢١٦).



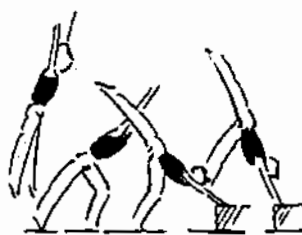
(شكل ٢١٣)



(شكل ٢١٤)



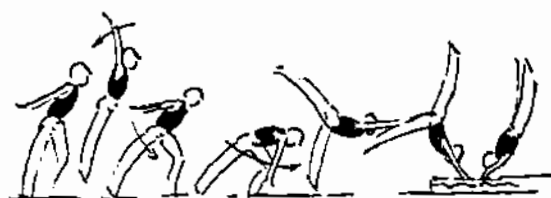
(شكل ٢١٥)



(شكل ٢١٦)

- وللتدريب على أقصى دفع بالقدم مع اشتراك الحركات التمهيذية للذراعين - طبقاً للشكلين التاليين:

الذراعين تتجه أماماً عالياً خلفاً أسفل أماماً للإرتقاء بمركز ثقل الجسم، أو الذراعين تتجه أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً للدوران (شكلي ٢١٧ : ٢١٨)



(شكل ٢١٧)



(شكل ٢١٨)

المجموعات العضلية الحاملة في الدفع
بالقدمين (الارتقاء)

Groupes musculaires

١- العضلات الخلفية

للشدة (شكل ٢١٩):

A. Face postérieure de La cuisse

١- الألية الكبرى (a)

Grand Fessire (a)

الحافة الحرقفية

الخلفية

-Crête iliaque postérieure

العجز، والعصعص

Sacrum, coccyx.

Femur الفخذ

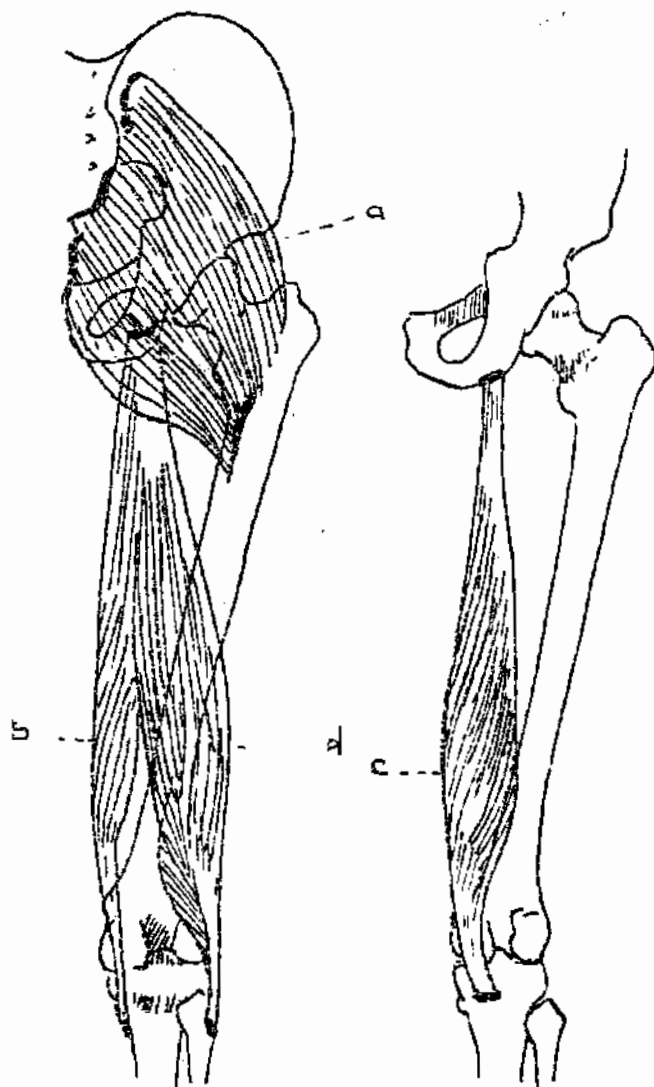
٢- النصف وترية (b)

demi-tendineux.

الحوض (عظم المقعدة).

bassine (ishon)

- النطية tibia



(شكل ٢١٩) (A) (شكل ٢٢٠)

٣- النصف غشائية (C)

(شكل ٢٢٠)

demi embraneux

الحوض (عظم المقعدة)

. bassin (ischion)

الشظية tibia.

٤- العضلة ذات الرأسين الفخذية (d) (biceps crural (longue portion)

الحوض (ischion) Bassin

القصة، الشظية tibia. Péroné.

والحركات المحددة هي:

قبض العضلات العجزية-القطنية والعضلة المربعة القطنية. وتعمل على مد الفخذ.

ب- الوجه الأمامي للفخذ (شكلي ٢٢١ ، ٢٢٢) (B)

B.Face antérieure de la cuisse Quadriceps crural

العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية

١- العضلة الأمامية اليمنى (a)

(a) droit antérieur

الحوض bassin .

الشظية وعظم الردفه - tibia-rotule.

٢- العضلة الفخذية (b)

(b) crural

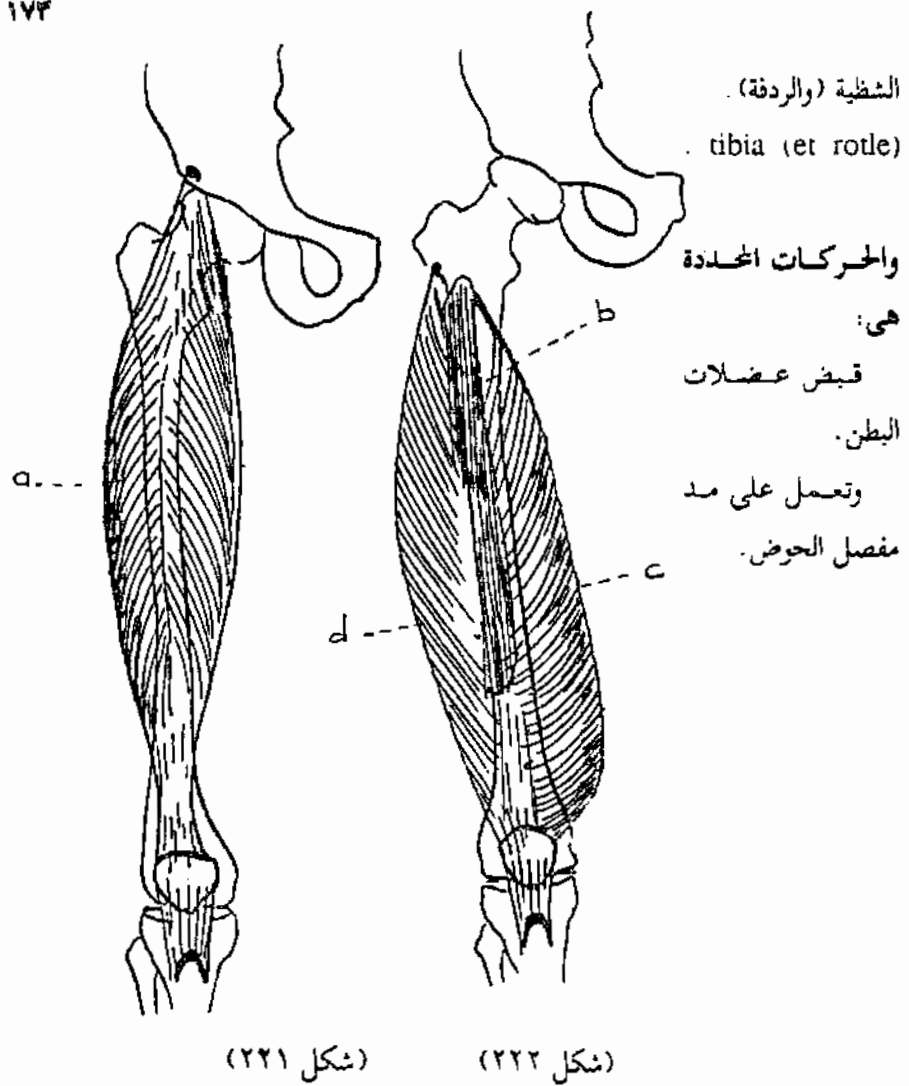
الفخذ Fémur.

الشظية (والردفة) (et rotule) tibia .

٣- العضلة الواسعة الداخلية (d)

(d) Vaste externe

الفخذ Fémur



جـ- الوجه الخلفي للساق (c) (شكلي ٢٢٣ ، ٢٢٤):

(C) Face postérieure de la jambe

(e) Jumeaux

٤- العضلة التوأمية (e)

. الفخذ Fémur

عظم العقب (وترأكيلس).

. calcanéum (tendon d,Achille)

٥- العضلة الأخمصية (F)

(F) soléaire

. التibiaية

. القصبة pérone

عظم العقب (وترأكيلس)

. calcanéum (Tendon
d'Achille):

والعضلات المشتركة هي:

- عضلات الساق الخلفية.

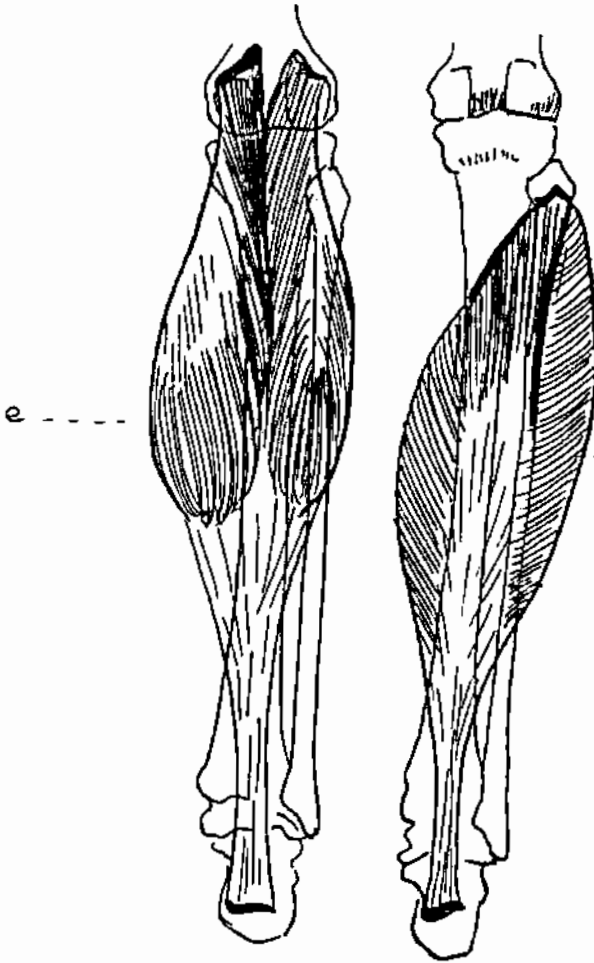
--- F Jambier postérieur

- العضلة التibiaية الطويلة

والقصيرة والجانبية

- Court et long péroniers
latéraux.

- العضلة القابضة الطويلة

- Lang Fléchis- للأصبع الكبير-
seur propre du gros arteil. plan أخمص القدم
taire grêle

(شكل ٢٢٣)

(شكل ٢٢٤)

وتعمل هذه العضلات على ثني أخمص القدم.