

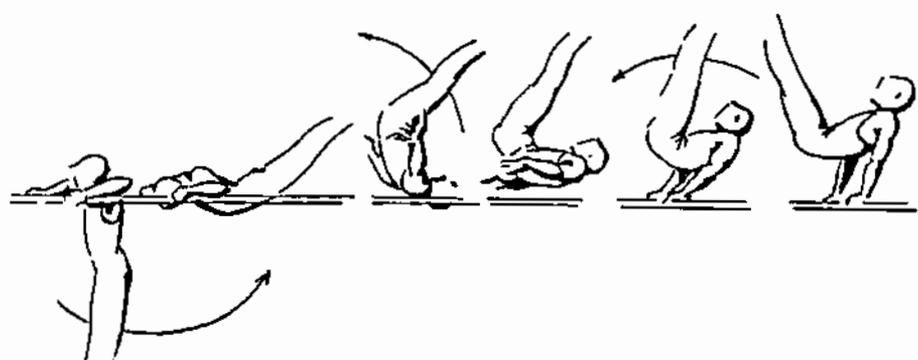
الفصل الخامس

المجموعة الثانية:

مجموعة حركات نسي مفصل الحوض

FERMETURE

- المجموعات العضلية العاملة في حركات نسي مفصل الحوض.
- تحليل لبعض تمارين المجموعة من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه
- طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة:
- أ- تمارين القوة *Muscultion*
- ب- تمارين المرونة *Assouplissement*



المجموعة الثانية: مجموعة حركات ثنى مفصل الحوض

FERMETURE

(رفع الرجلين أماماً عالياً)

(شكل ٣٥)



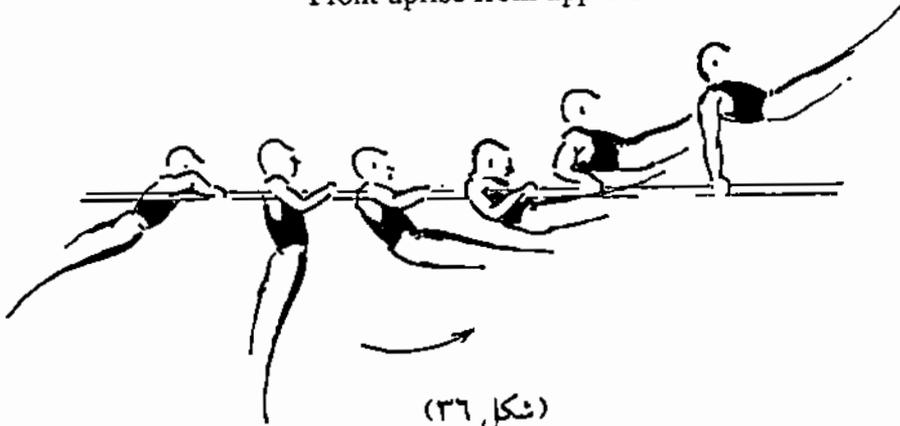
(شكل ٣٥)

يقصد بحركات ثنى مفصل الحوض- قفل (قبض) زاوية مفصلي الفخذين (الحوض)،
أى تقريب الرجلين إلى الجذع، أو الجذع إلى الرجلين.

ومجموعة حركات ثنى مفصل الحوض، تتبع نفس الأسس الميكانيكية في انتقال الطاقة
الحركية، على سبيل المثال:

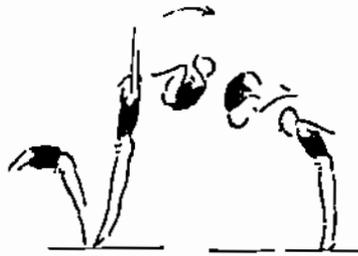
- تمرين الطائرة الأمامية (الطلوع بالمرجحة الأمامية) (متوازيين) (شكل ٣٦):

Front uprise from upperarms.



(شكل ٣٦)

ويتلخص هذا التمرين، في اتجاه حركة الرجلين للأمام متبوعاً بإيقاف (فرملة) الرجلين، والتي يسبقها مباشرة مد مفصلي الكتفين من خلال الضغط باليدين على بارى المتوازيين. وتكون حركة الرجلين والحوض أسرع من الجذع في أثناء المرجحة عند الخط العمودي لنقط المسك، وتوقف حركة الرجلين عند وصولها للخط الأفقي لنقط المسك، ويتم الضغط بالذراعين مع سرعة إيقاف حركة الرجلين، وينتج تقليل عزم القصور الذاتي، وعزم الجاذبية الأرضية (كنتيجة للضغط بالذراعين على بارى المتوازيين الى أسفل - يكون رد فعله إلى أعلى، وقوة جذب الأرض لشغل الجسم إلى أسفل) اللذان يتسببان في رفع الكتفين لوضع عالي، والضغط على بارى المتوازيين في هذه المرحلة من التمرين يسبب قليلاً من الدوران ويقود حركة الجسم الى أعلى.



المجموعات العضلية في حركات
ثنى مفصل الحوض
Groupes musculaires

(أ) العضلة الحرقفية القطنية:

(شكل ٣٧)

Psoas-iliaque:

١ - العضلة القطنية

- Psoas (a):

- عظم الفخذ

- Fémur

- الفقرات القطنية

- Vertébres lombaires

٢ - العضلة الحرقفية

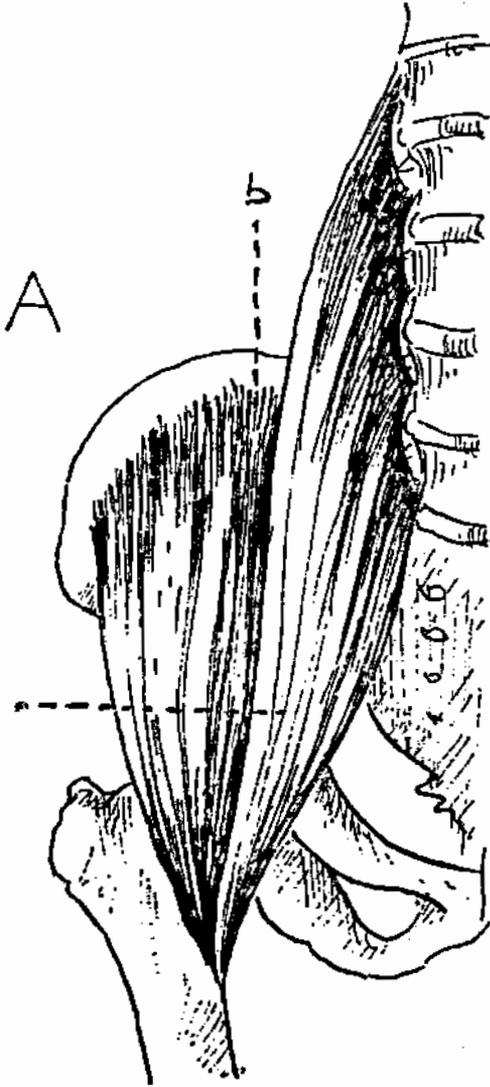
- Iliaque (b)

- الحفرة الحرقفية

(الحوض)

- Fosse iliaque (bassin):

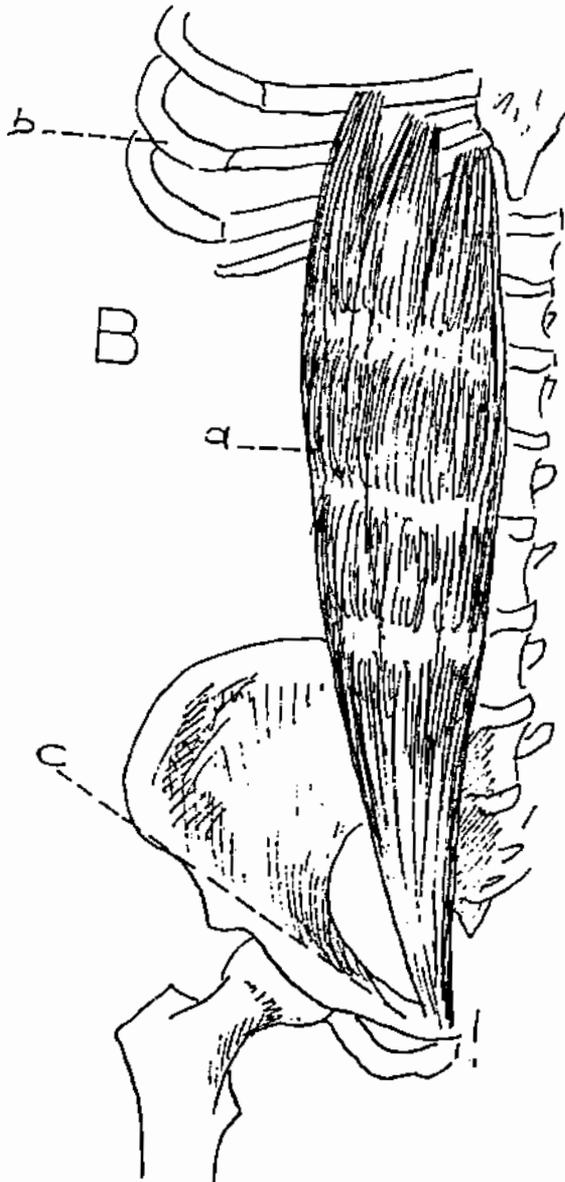
- عظم الفخذ Fémur



(شكل ٣٧)

(ب) العضلة المستقيمة البطنية الكبرى:

(شكل ٣٨)



(شكل ٣٨)

- Grand droit de L'abdomen

(a):

- الأضلاع (٧، ٦، ٥)

- Côte (5,6,7) (b).

- العانة الشوكية (الحوض)

- épine du pubis

(bsin)

(c):

والعضلات المساعدة المشتركة هي:

- المستقيمة الأمامية

droit antérieur

- الخياطية

couturier

- الوترية

tenseur fascia-lata

- العانية

pectiné

- المقربة

les adducteurs

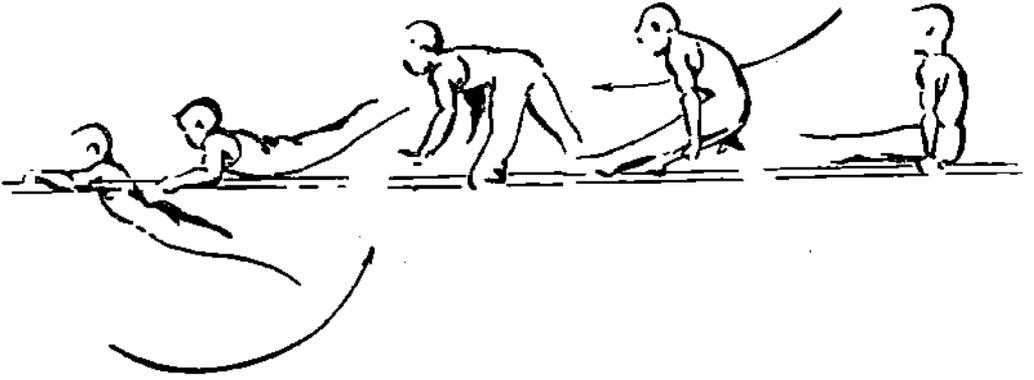
- المنحرفة

les obliques.

وتعمل هذه العضلات على:

١- قبض الرجلين على الجذع (غلق زاوية الرجلين مع الجذع).

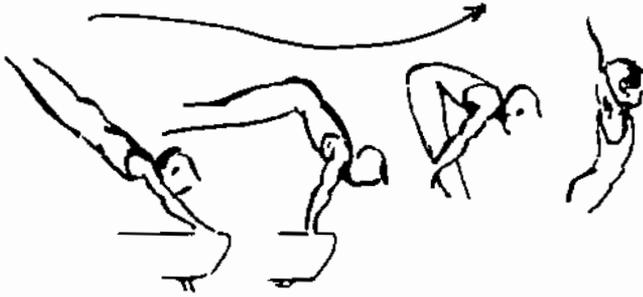
٢- ثني المقعدة



تحليل لبعض تمارينات مجموعة حركات ثنى مفصل الحوض
من ناحية العمل العضلي الأساسي المتشابه

- القفزة المنحنية على الحصان:

Straight leg through vault: stoop-vault.



(شكل ٣٩)

وفيه تقترب الرجلين إلى الجذع، وتكون مفردتين أثناء الدفع باليدين، ثم يمد مفصلي الكتفين (شكل ٣٩). ويكون العمل العضلي الأساسي هو:

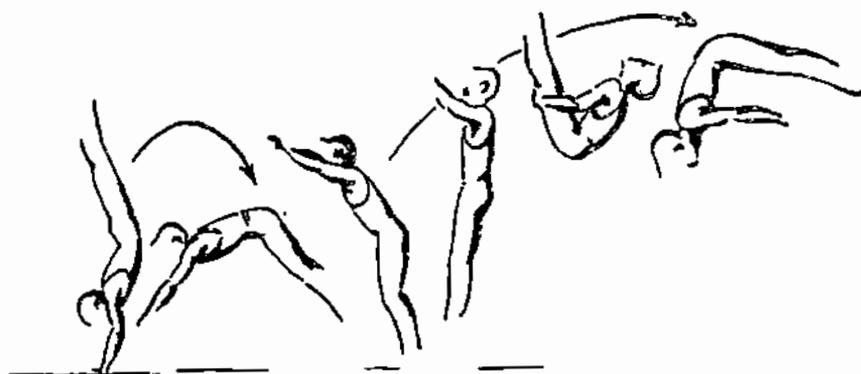
١- ثنى مفصل الحوض FERMETURE

٢- الدفع بالكتفين IMPULSION BRAS

- الدورة الهوائية الخلفية المنحنية:

Back somersault pike

في هذا التمرين تقترب الرجلين إلى الجذع، وتكون مفردتين، ويسبق ذلك ثنى في مفصلي الكتفين (أنظر تصنيف العمل العضلي الأساسي - المجموعة الرابعة)، ثم إيقاف الذراعين (الفرملة) لتنتقل الطاقة الحركية إلى أعلى في اتجاه الذراعين (شكل ٤٠).



(شكل ٤٠)

ويكون العمل العضلي الأساسي هو:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- دفع بالقدمين Impulsion-Jambe

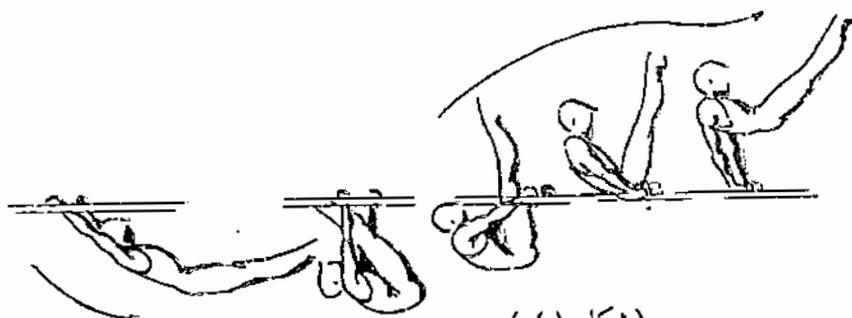
- الكعب الطويل (المتوازيين): Lang upstart

(شكل ٤١)

والعمل العضلي الأساسي في هذا التمرين هو:

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion



(شكل ٤١)

- الطلوع بالمرجحة الخلفية للقفز فتحاً والأرتكاز:

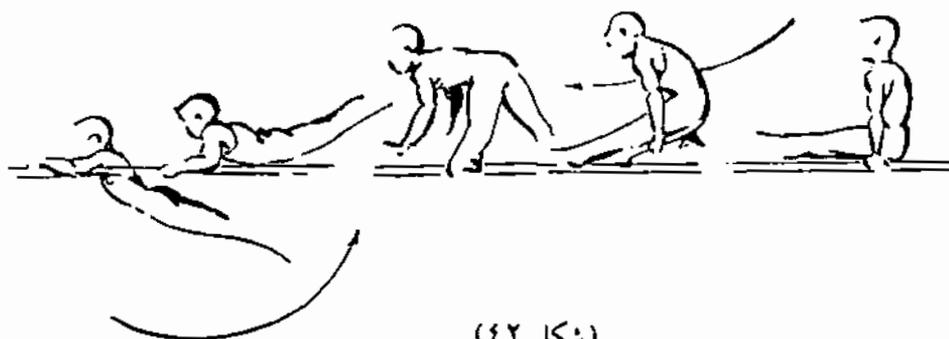
uprise to straddle vault (شكل ٤٢)

والعمل العضلي الأساسي لهذا التمرين هو:

١- (الحركة التمهيدية) مد مفصل الحوض Overture

٢- دفع بالكتفين Impulsion Bras

٣- ثني مفصل الحوض Fermeture



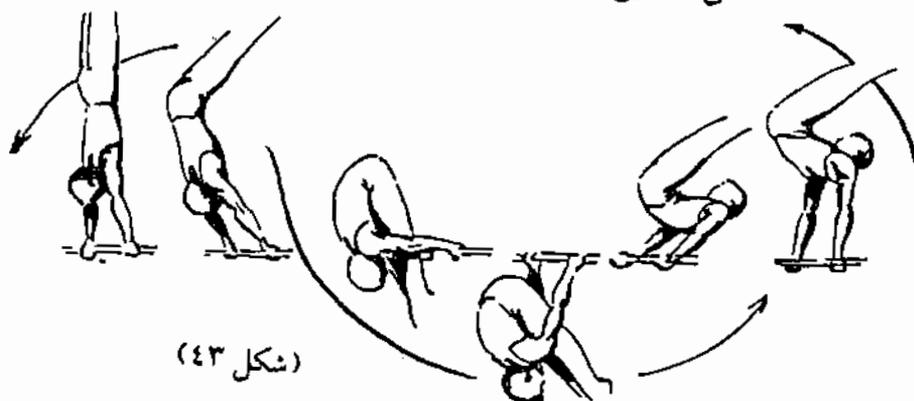
(شكل ٤٢)

- الطلوع بالمرجحة السفلية المنحنية بالقبضة المعكوسة: Uprise rearways

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٣) من :

١- ثني مفصل الحوض Fermeture

٢- مد مفصلي الكتفين Retro pulsionn



(شكل ٤٣)

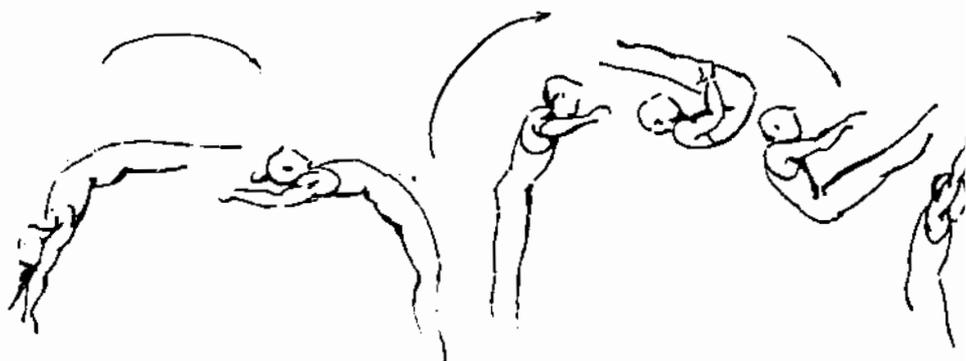
- دورة هوائية أمامية منحنية: Forward somersault Pike

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٤) من :

١- (الحركة التمهدية) دفع القدمين-الإرتقاء-Impulsion-Jambe

٢- الدفع بالذراعين. Impulsion-bras

٣- نثي مفصل الحوض (بتقريب الجذع إلى الرجلين) Fermeture



(شكل ٤٤)

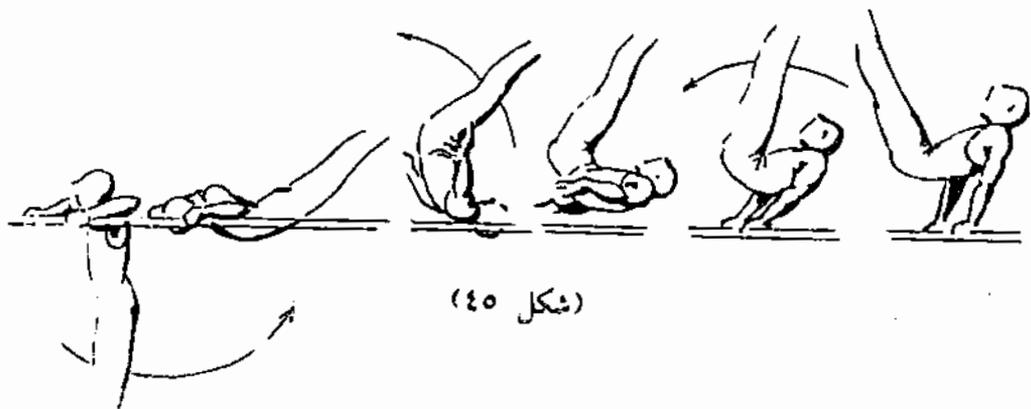
- كعب العضد من الطلوع بالمرجحة الخلفية (متوازيين):

Upstart From back uprise

ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٥) من :

١- (الحركة التمهدية) مد مفصل الحوض Ouverture

٢- نثي مفصل الحوض Fermeture



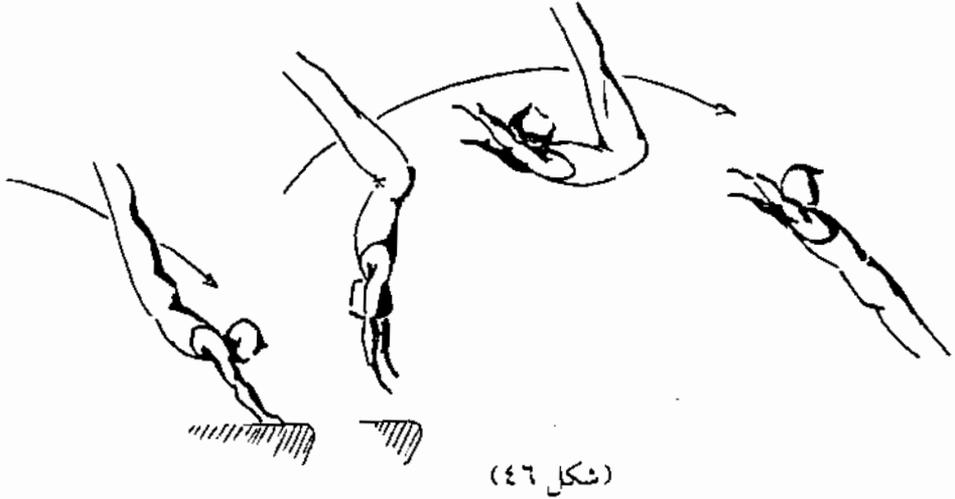
(شكل ٤٥)

- الشقبة الأمامية المنحنية (ياماشيتا) على الحصان: Yamashita.

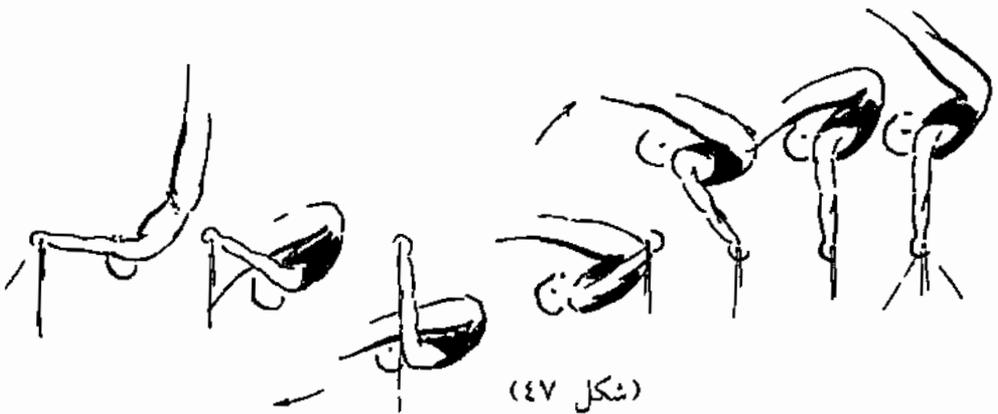
ويتكون العمل العضلي الأساسي لهذا التمرين (شكل ٤٦) من:

١- دفع بالكتفين Impulsion Bras

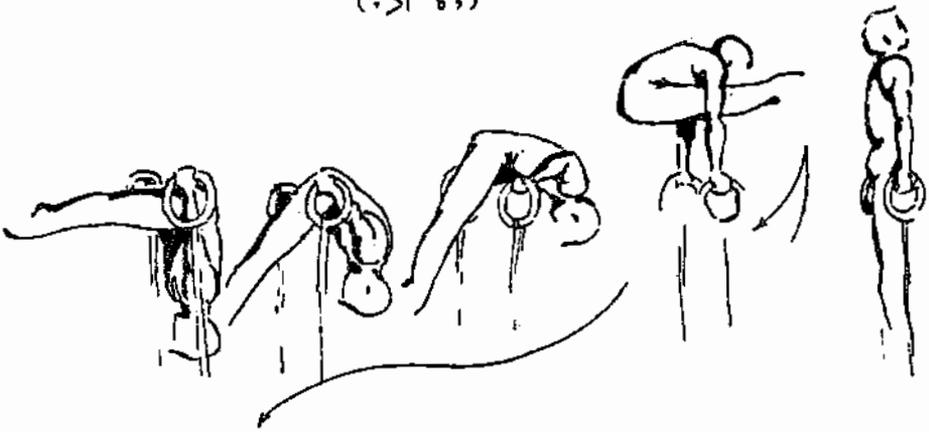
٢- ثني مفصل الحوض Fermeture



وقد يكون ثني مفصل الحوض fermeture جزئياً كما في تمرين الطائرة الأمامية على المتوازيين (شكل ٣٦). أو كلياً كما في تمرين سقوط الجسم المتبوع بدخول الرجلين بين الذراعين وبار العقلة (شكل ٤٧).



(٤٣) (تكرار)



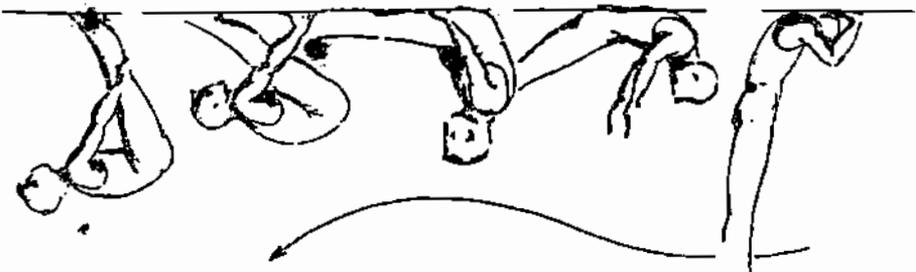
Upstart to support

(٤٩) (تكرار ٤٩) - الكتب الأوتوماتية من التمارين الفلورب (حلقه) (تكرار ٤٩)

- ١- تبي فصل الجوفى Fermeture
- ٢- مد بفصل الجوفى Antepulsion
- ٣- مد البراضين Repulsion

وتكون العمل المصلي الأساسي من:

(٤٨) (تكرار)

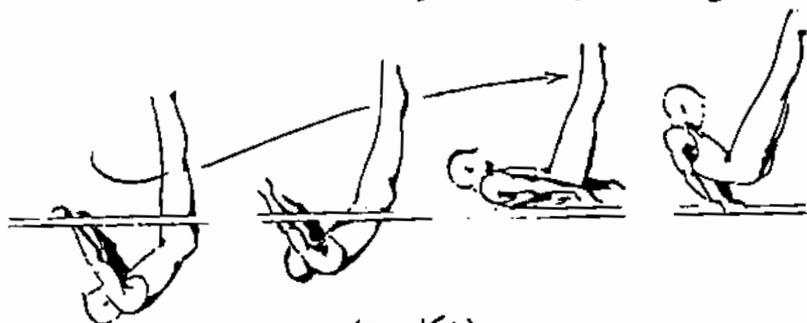


ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

- ١- ثني مفصل الحوض Fermeture
٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion
٣- مد الذراعين Repulsion

- الكعب للأرتكاز من التعلق (متوازيين):

Upstart to support (شكل ٥٠)



(شكل ٥٠)

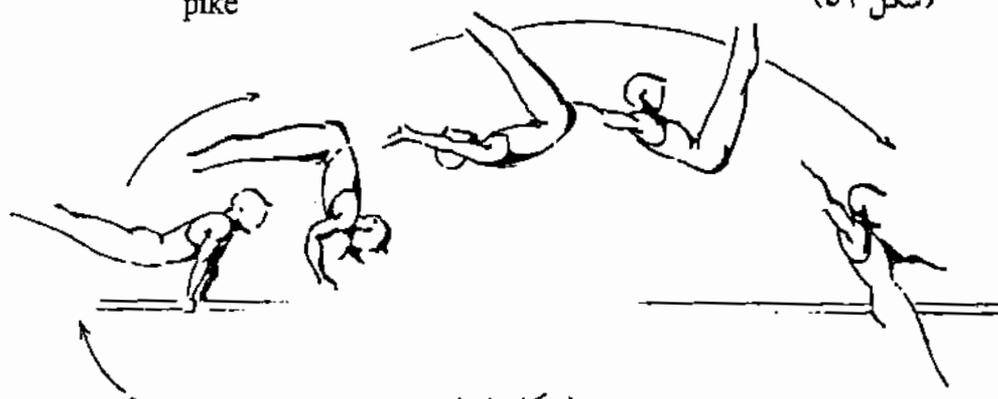
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

- ١- ثني مفصل الحوض Fermeture
٢- مد مفصلي الكتفين Retropulsion

- دورة أمامية منحنية للهبوط (متوازيين): Forward somersault out of support, :

pike

(شكل ٥١)



(شكل ٥١)

2- Fermeture ثني مفصل الحوض

3- Ouverture مد مفصل الحوض

- دورة أمامية متكورة: Front somersault tute

(شكل ٥٢)

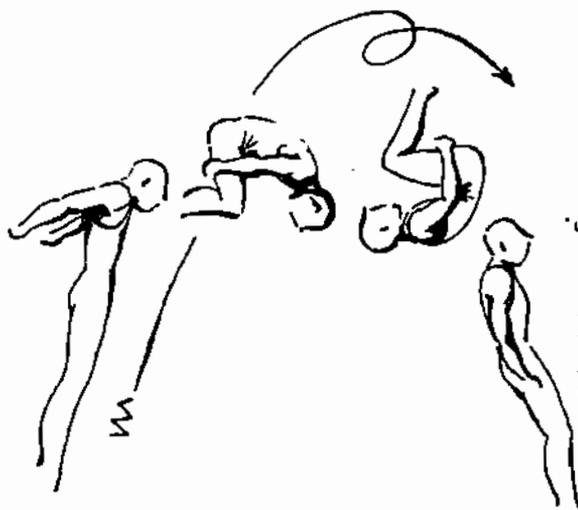
ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- (الحركة التمهيديّة) ارتقاء بالقدمين.

Impulsion jambes

2- Fermeture ثني مفصل الحوض

3- Retropulsion مد مفصل الكتفي



(شكل ٥٢)

- ارتكاز زاوية: Free pointed

ongle support

(شكل ٥٣)

ويتكون العمل العضلي الأساسي من:

١- Fermeture ثني مفصل الحوض

٢- Retropulsion مد مفصل الكتفين



(شكل ٥٣)

ومن أشكال التمرينات السابقة يتضح لنا أن حركات ثني مفصل الحوض

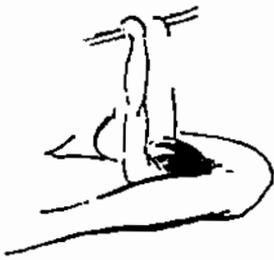
Fermeture يمكن أن تأتي بإشتراك العمل العضلي الأساسي التالي:

١- ثنى مفصل الحوض مع مد مفصلي الكتفين
Fermeture-Retropulsion

انظر (شكل ٤١)

٢- ثنى مفصل الحوض مع ثنى مفصلي الكتفين
Fermeture-Antepulsion

وقد تكون الرجلين مضمومتين (شكل ٥٤)، أو مفتوحين (شكل ٥٥)، أو مفتوحتين كما في المرجحة الخلفية على العقلة-اليدين محصورة بين الرجلين من وضع التعلق (شكل ٥٦).



(شكل ٥٦)



(شكل ٥٥)



(شكل ٥٤)

٣- ثنى مفصل الحوض مع الدفع

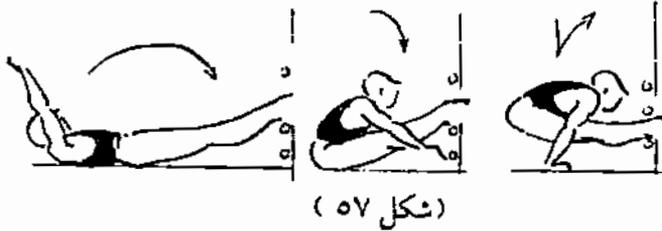
Fermeture-Impulsion

انظر أشكال التمارين (شكل ٣٩)، (شكل ٤٢)، (شكل ٤٦)

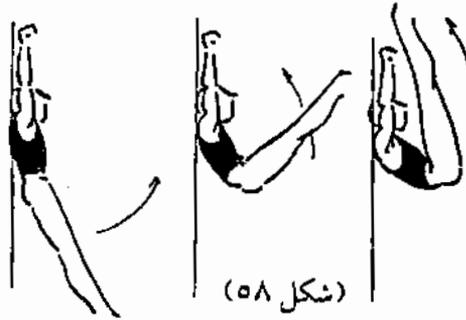
طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة
في مجموعات حركات ثني مفصل الحوض

(أ) تمرينات القوة: Musculation

- (رقود-الذراعان عالياً-ارتكاز القدمين) ثني الجذع أماماً أسفل مع الدفع بالذراعين
للارتكاز (شكل ٥٧). (عقل حائط).

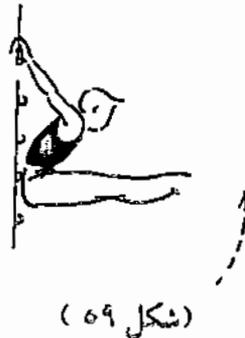


- (تعلق-الظهر مواجه) رفع الرجلين أماماً عالياً (شكل ٥٨). (عقل حائط)



- (تعلق بالقبض المعكوس-الظهر مواجه)

رفع الرجلين أماماً عالياً (شكل ٥٩) (عقل حائط)

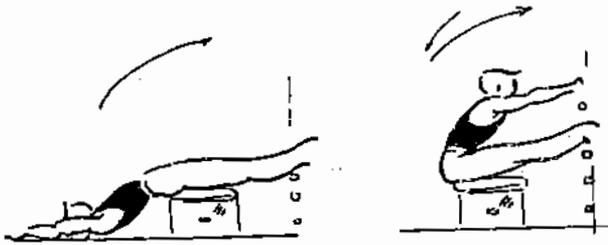


- (وقوف موازى-القبض على الحلقتين) القفز ضحاً للآرتكاز (شكل ٦٠)
(حصان حلق)



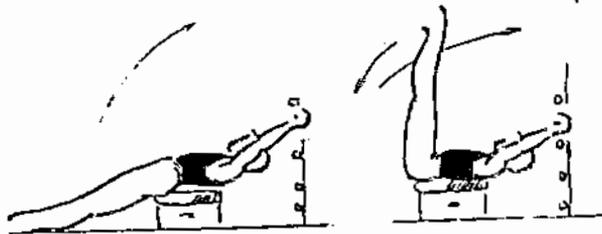
(شكل ٦٠)

- (رقود عميق الذراعان عالياً-أرتكاز المقعدة) نثى الجذع أماماً للجلوس العالى مع خفض
الذراعين أماماً (شكل ٦١). (عقل حائط وصندوق مقسم).



(شكل ٦١)

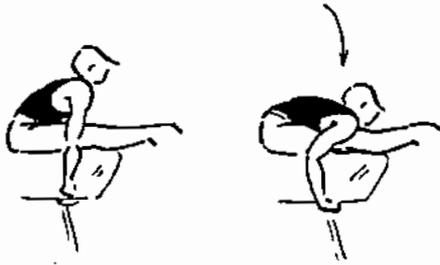
- (رقود عال-الذراعان عالياً-مسك العقلة) رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً (شكل ٦٢)
(عقل حائط وصندوق مقسم).



(شكل ٦٢)

(ب) تمرينات

المرونة Assouplissement



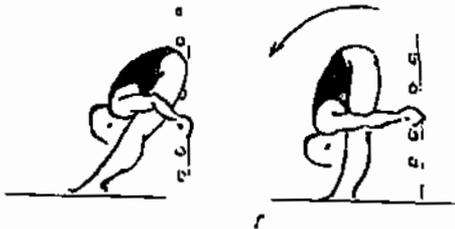
(شكل ٦٣)

- جلوس طويل عالى مسك
السطح السفلى للجهاز) ثني
الجذع أماماً للمس الركبتين
بالصدر (شكل ٦٣) (حصان قفز)



(شكل ٦٤)

- (تعلق الكعب) ثني الجذع للمس
الركبتين بالصدر. (شكل ٦٤).
(متوازيين).



(شكل ٦٥)

- (وقوف إنحناء الظهر مواجهه.

استناد

المقعدة-القبض خلقاً) ميل الجذع أماماً
(شكل ٦٥). (عقل حائط).

- (جلوس على أربع عال) مد الركبتين كأنبلاً. (شكل ٦٦). (عارضه توازن).

