

# المحاضرة العاشرة

## إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

- النهوض :

وهي اللحظة التي تترك بها الجسم الأرض بحيث تكون الذراع المعاكسة للرجل الناهضة إلى الأعلى والثانية مثنية عند الرأس باتجاه العارضة .

كلما كانت الفترة الزمنية للنهوض قليلة كلما استفاد القافز من الركضة التقريبية .

- في نفس اللحظة يتم مد الذراع المعاكسة وثني الذراع الثانية إلى الأعلى قريباً من الرأس استعداداً للطيران في نفس لحظة ضرب الأرض والارتقاء بسرعه .

- الذراع الممدودة هي لرفع مركز الثقل للأعلى .

- كل هذه الحركات باتجاه الأعلى .

١ - الطيران

وهي الفترة الزمنية عند خروج الجسم من الأرض إلى اجتياز العارضة .

أول جزء العارضة هي الذراع المعاكسة بعدها الرأس ثم الأكتاف .

عند اجتياز الأكتاف يحاول القافز عمل قوس بالظهر مع ثني في الركبتين .

عند اجتياز الورك العارضة يعمل على خطف ومد الساقين للأعلى .

هو عملية سقوط الجسم بفعل الجاذبية الأرضية يحاول الاتحاد حمايته اللاعبين من خلال

التحليل الحركي .

أفضل هبوط على الكتفين يستقبل جهاز العالي على الكتفين وثني إلى الصدر (الرأس لحمايته

الرقبة وسلامة اللاعب .