

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 القافر من الركضة التقرية .

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

- الذراع الممدودة هي لرفع مركز التقل 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 القافر عمل قوس بالظهر مع ثني في الركبتين .

عند اجتياز الورك العارضة يعمل على خطف ومد الساقين للأعلى .

٢ الهبوط

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 .