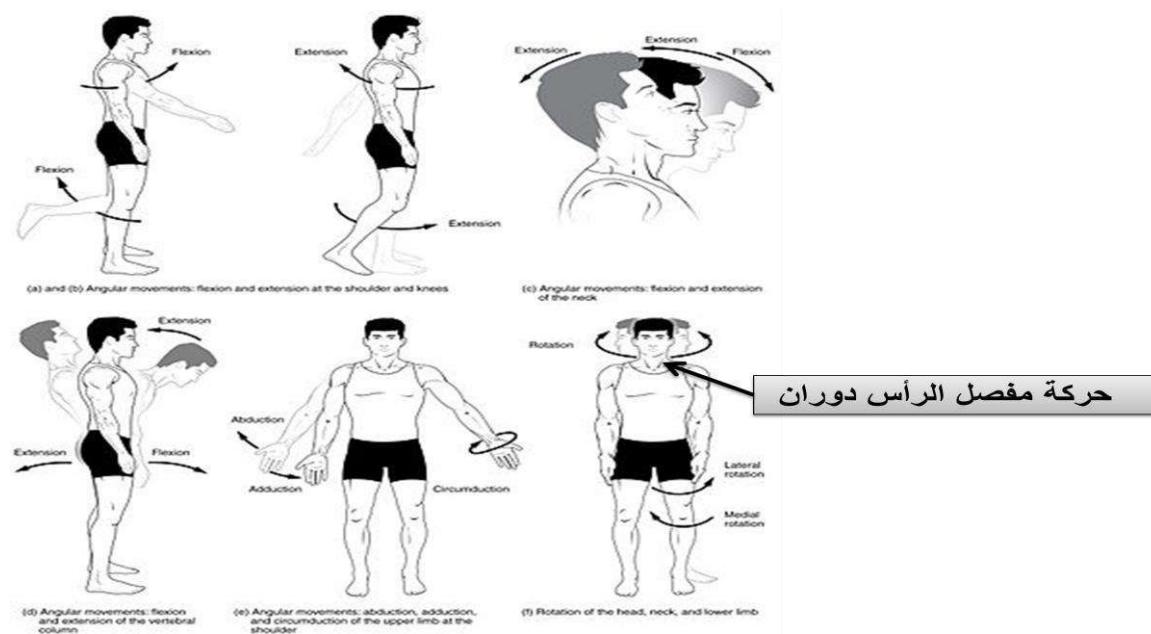
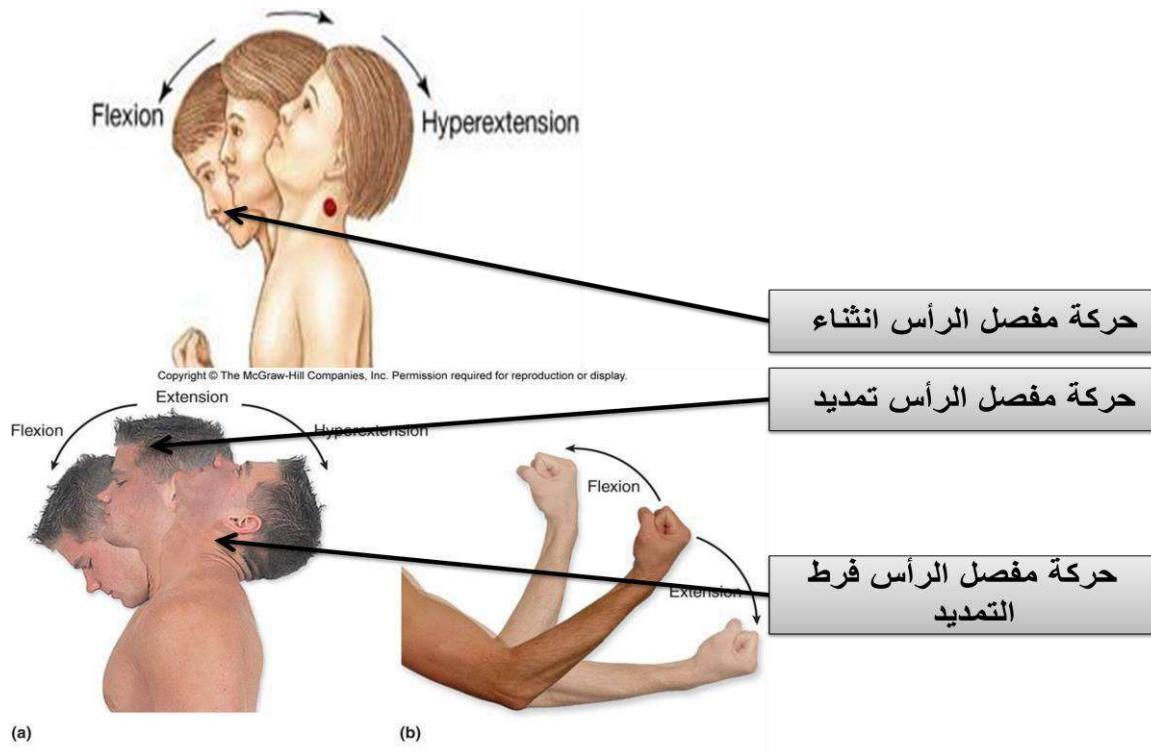


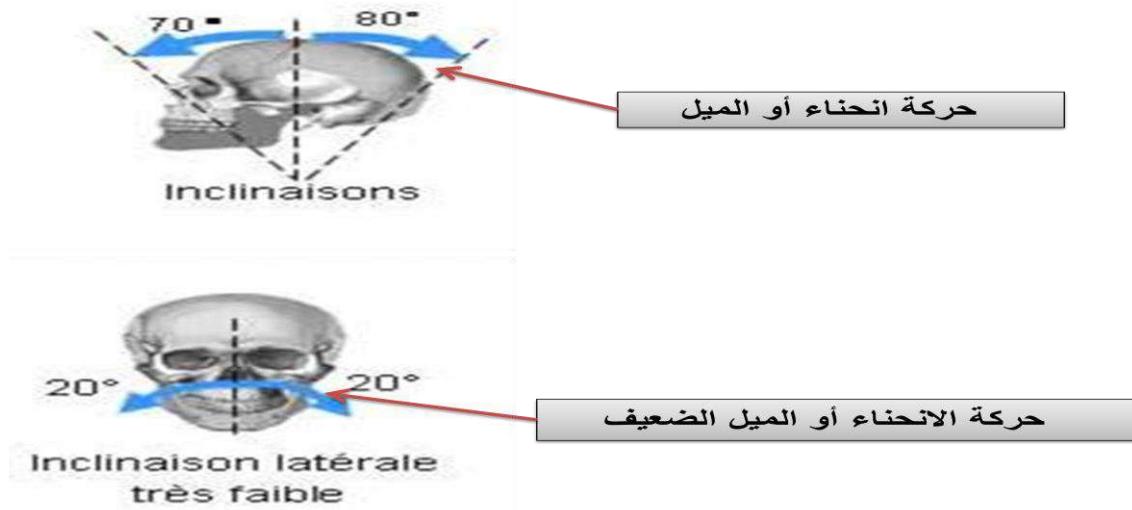
حركة المفاصل (les mouvements articulaires)

مقدمة:

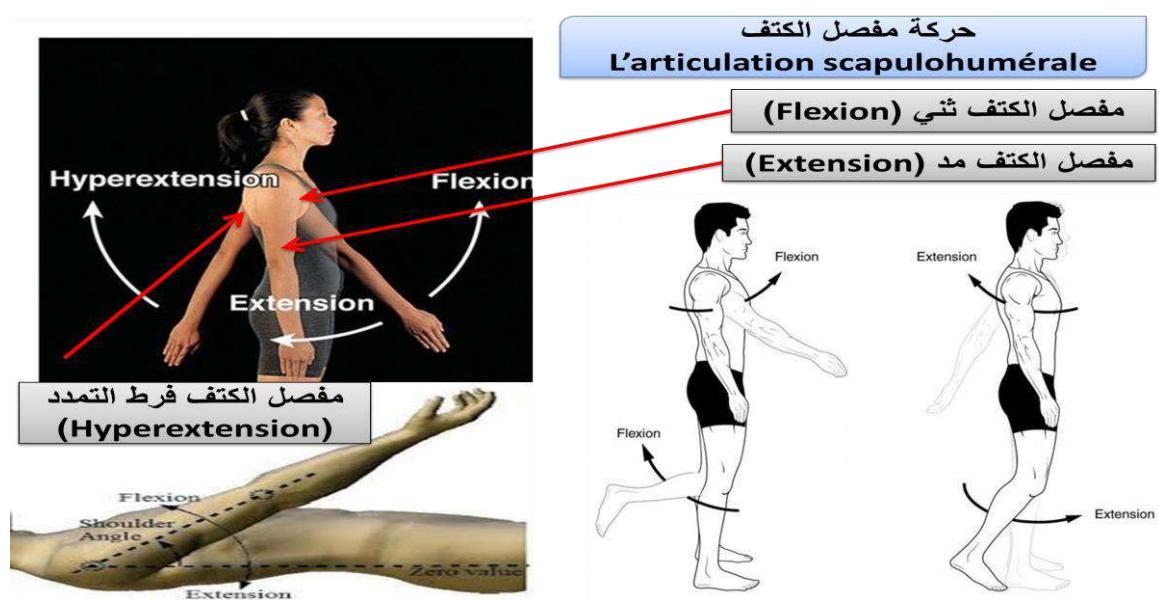
يتكون جسم الإنسان من مجموعة كبيرة من المفاصل التي تسهل مختلف الحركات اليومية العاديّة والرياضيّة، حيث أن الاتجاهات والزوايا التي تطبق على مستوى المفاصل تساهُم في خلق وضعيات متعددة خاصة في مجال الممارسة الرياضية مثل الجمباز، الرياضات القتالية... الخ. من بين الاتجاهات التي تطبق على مستوى المفاصل نجد حركات الثني والبسط، التقرّب والتبعيد، الدوران الداخلي والخارجي. كل هذه الاتجاهات الحركية إذا ما طبقت إضافة إلى المرونة المفصليّة والعضليّة سوف تُعطي مجال حركي كبير ينعكس على مستوى الأداء.

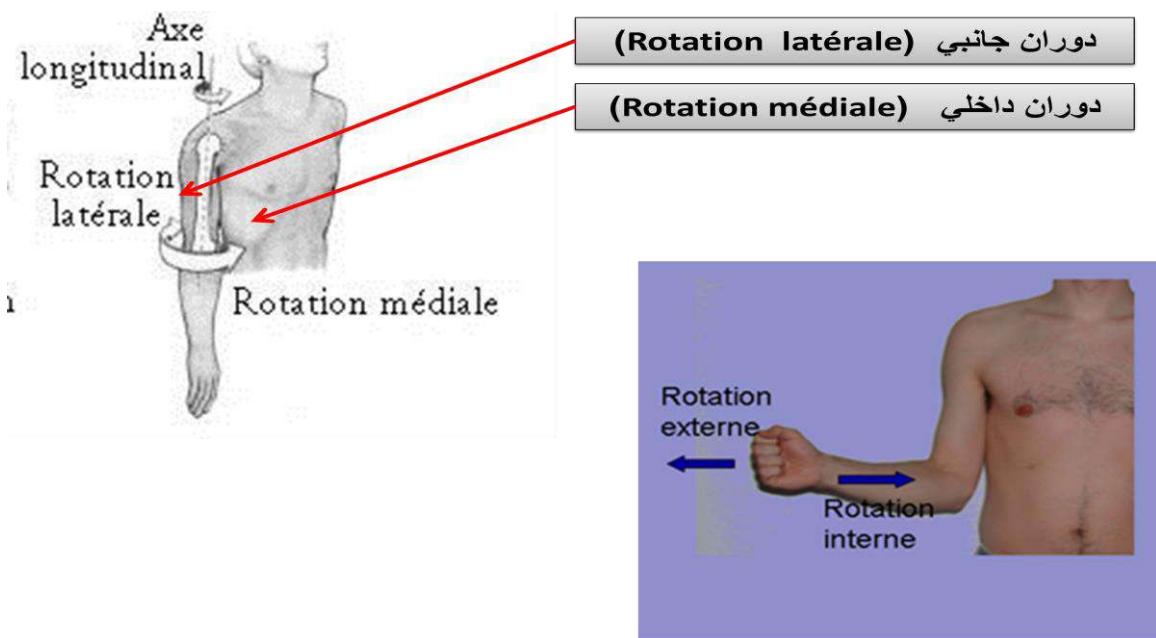
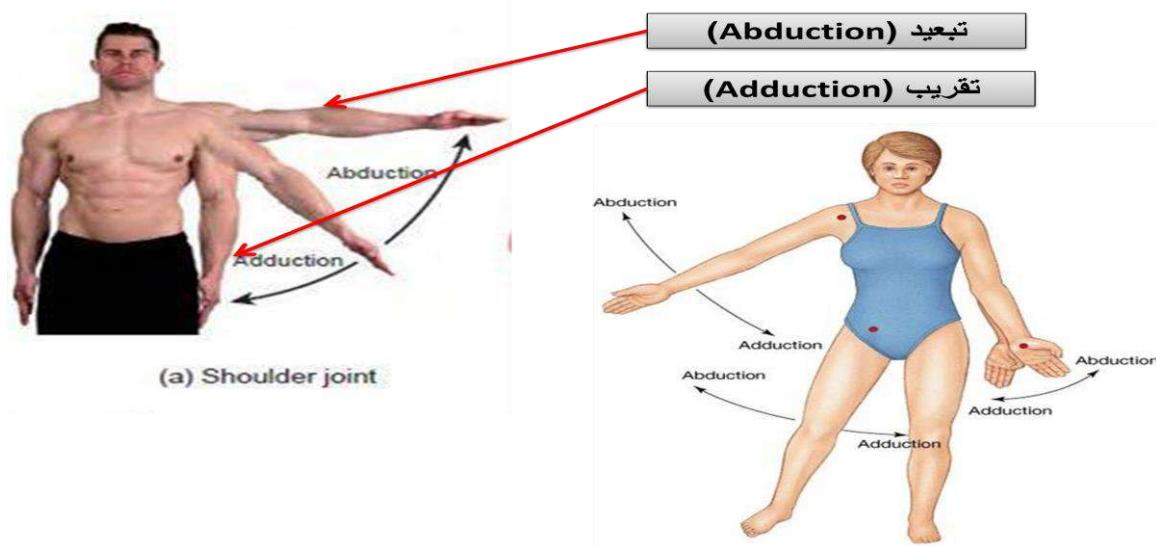
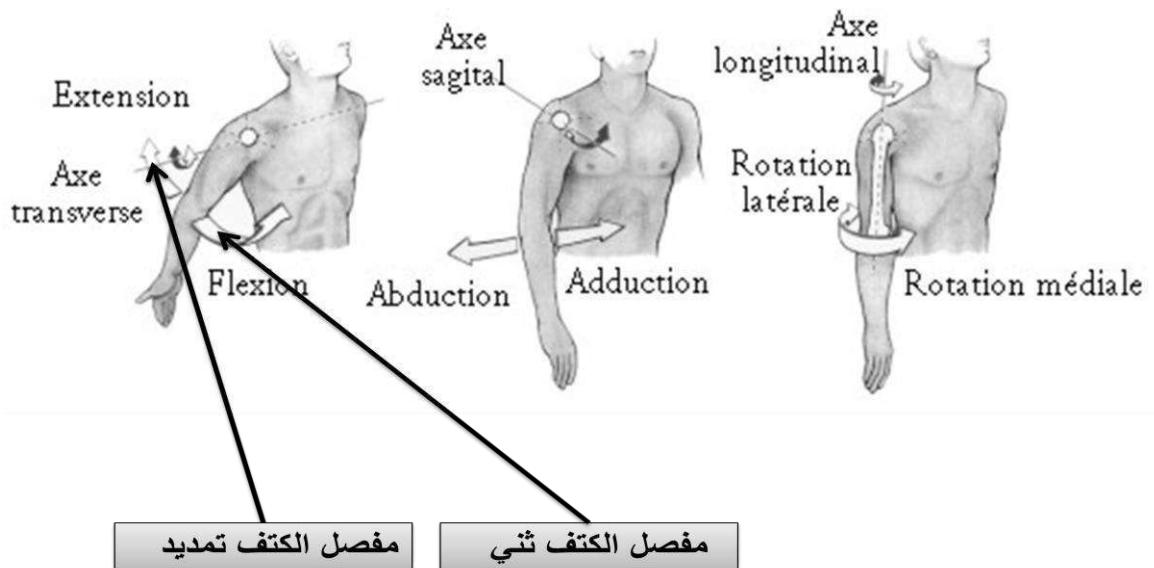
1- حركة مفاصل الرأس:



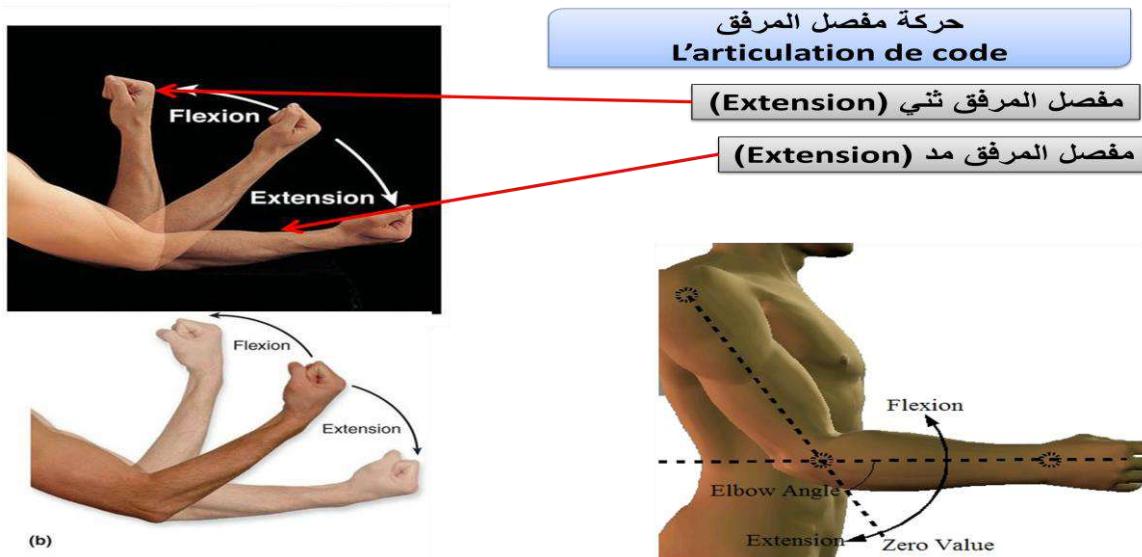


2- حركة مفصل الكتف:

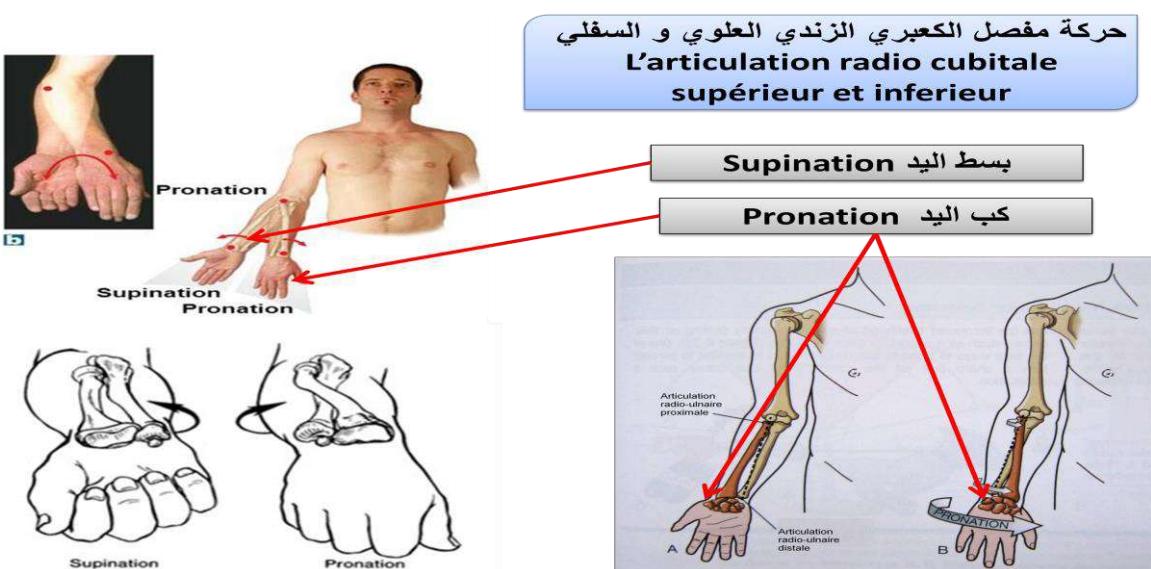




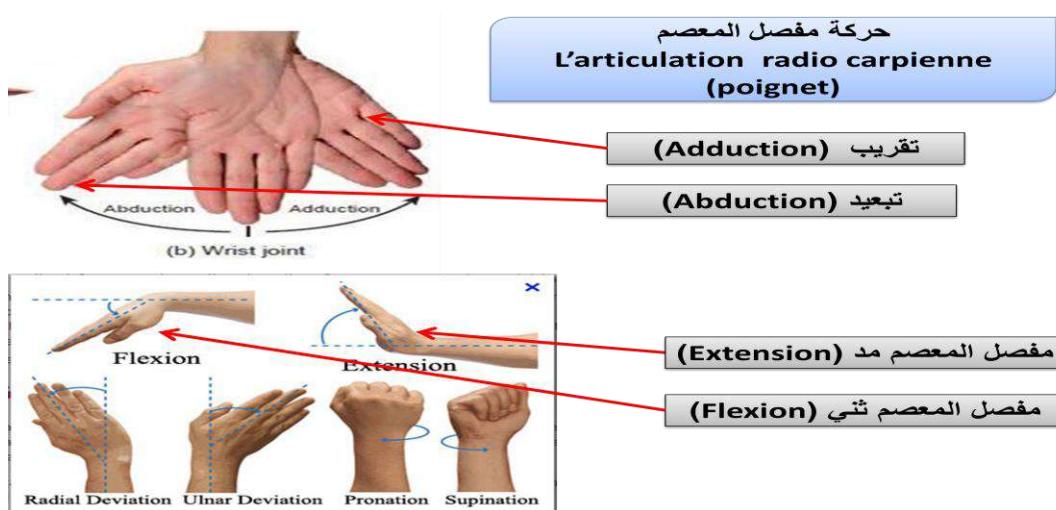
3- حركة مفصل المرفق:



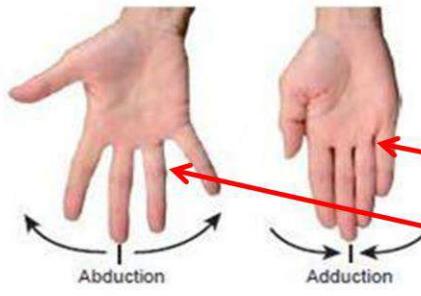
4- حركة المفصل الكعيري الزندي العلوي و السفلي:



5- حركة مفصل المعصم:



6- حركة مفاصل اليد:

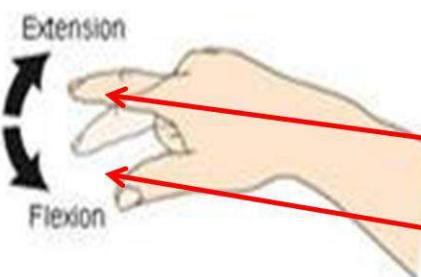


حركة المفصل الرسغي المشطي لليد
L'articulation carpo-métacarpienne

تقرير (Adduction)

تبعد (Abduction)

(d) Metacarpophalangeal joints of the fingers (not the thumb)

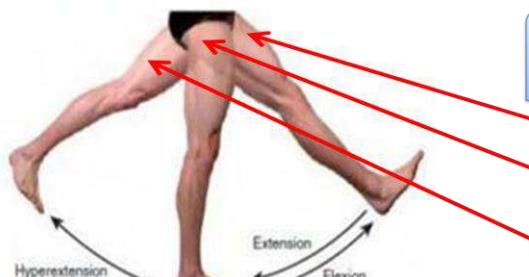


حركة مفاصل ما بين السلاميات
Les articulations interphalangiennes

مد

ثني

7- حركة مفصل الفخذ:



حركة مفصل الفخذ
L'articulation coxo-fémorale

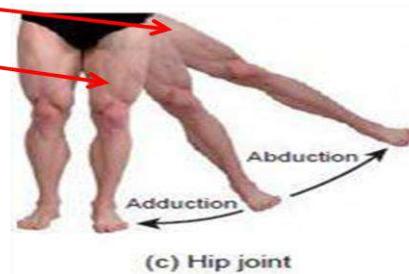
مفصل الفخذ ثني (Flexion)

مفصل الفخذ تمديد (Extension)

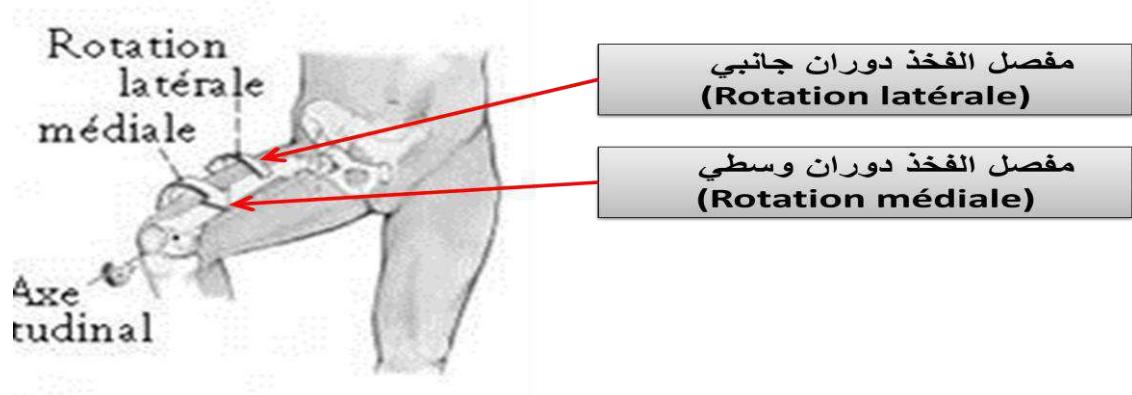
مفصل الفخذ فرط التمديد (hyper extension)

مفصل الفخذ تبعيد (Abduction)

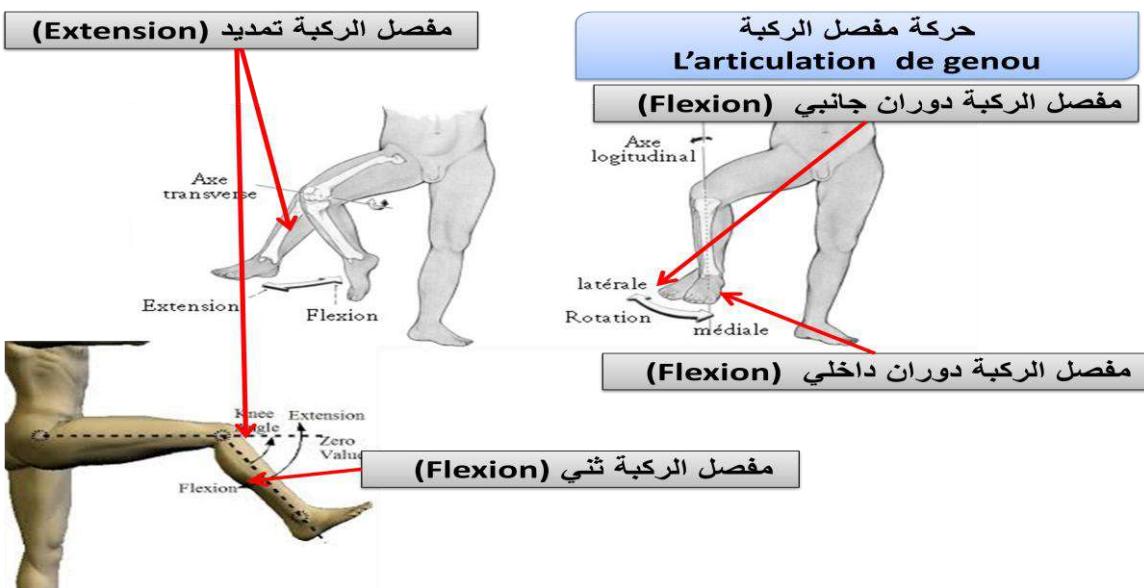
مفصل الفخذ تقرير (adduction)



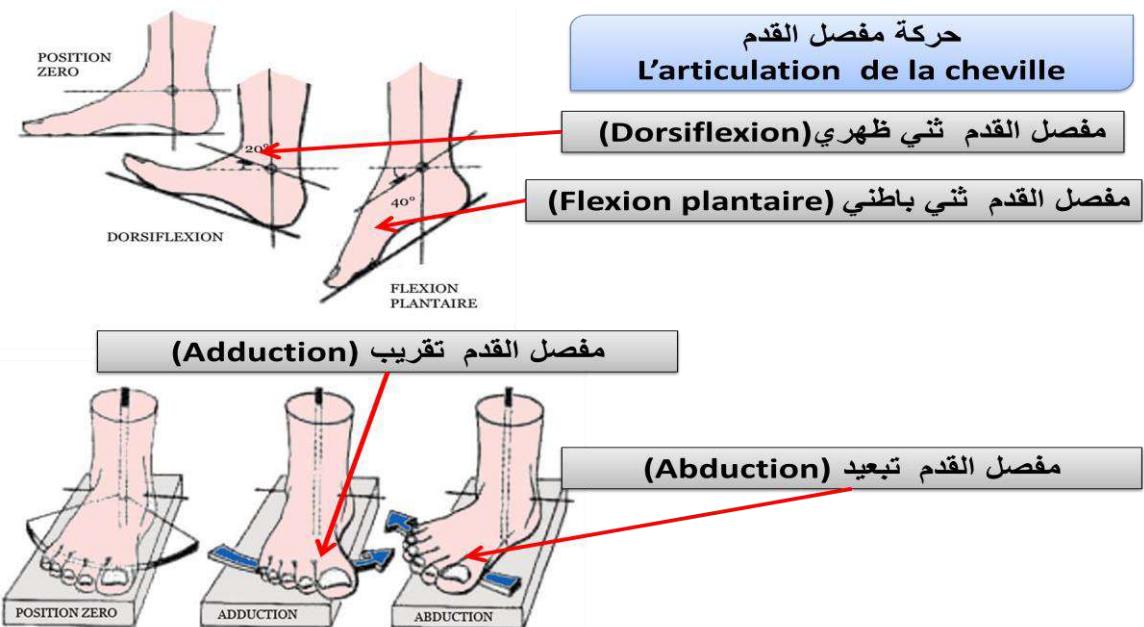
(c) Hip joint

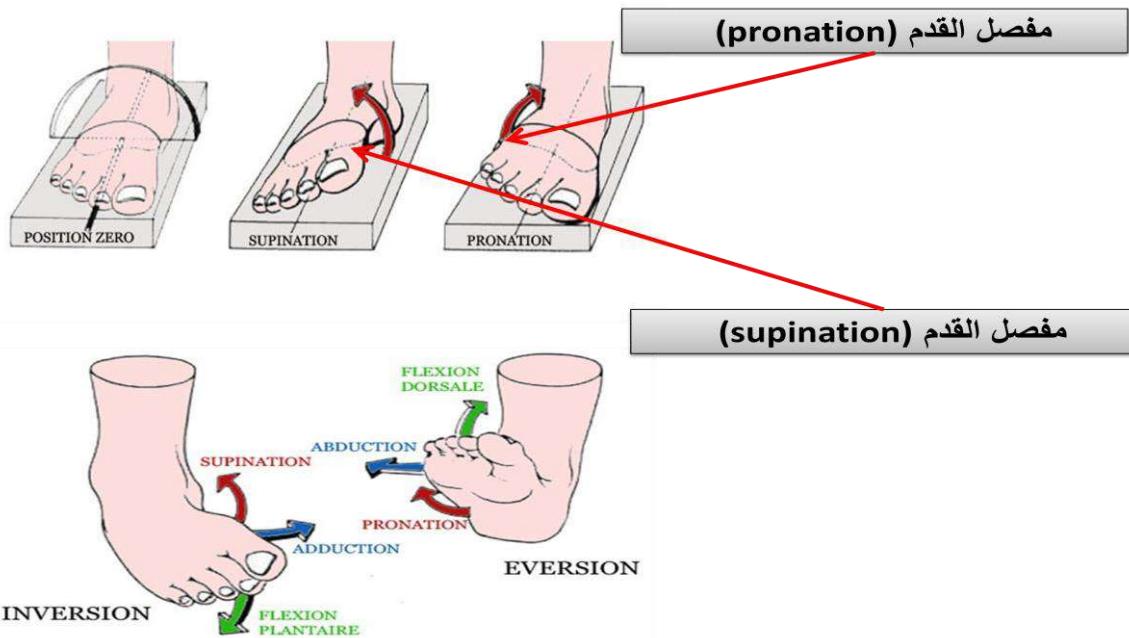


8- حركة مفصل الركبة.



9- حركة مفاصل القدم:





المحاضرة رقم (10): العضلات

Les muscles

مقدمة:

يبلغ عدد عضلات جسم الإنسان أكثر من 600 عضلة، تمثل الكتلة العضلية بالنسبة للشخص من 45 إلى 50 % من الكتلة الكلية للجسم، كما أن العضلات الموجودة تقسم إلى ثلاثة أنواع إلا أن العضلات الهيكلية المخططة تمثل النوع الأكثر تواجداً بنسبة 40 إلى 45 %