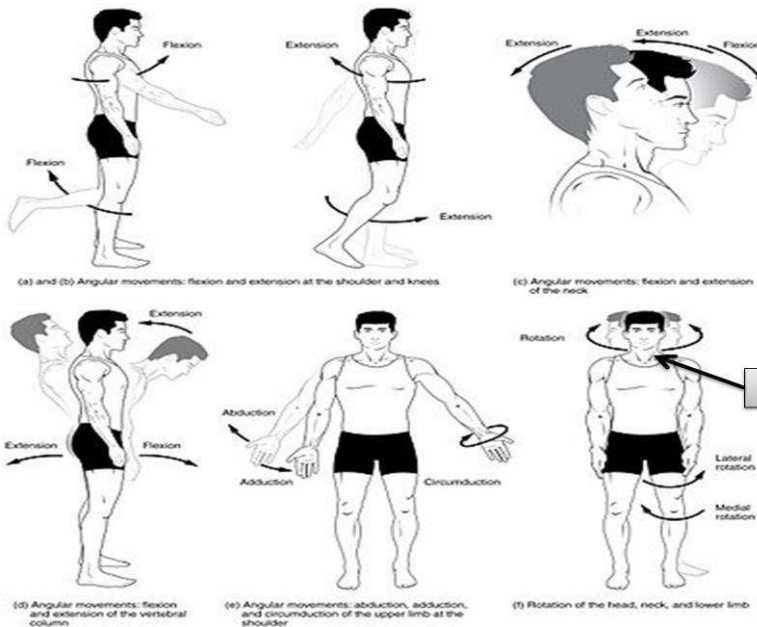
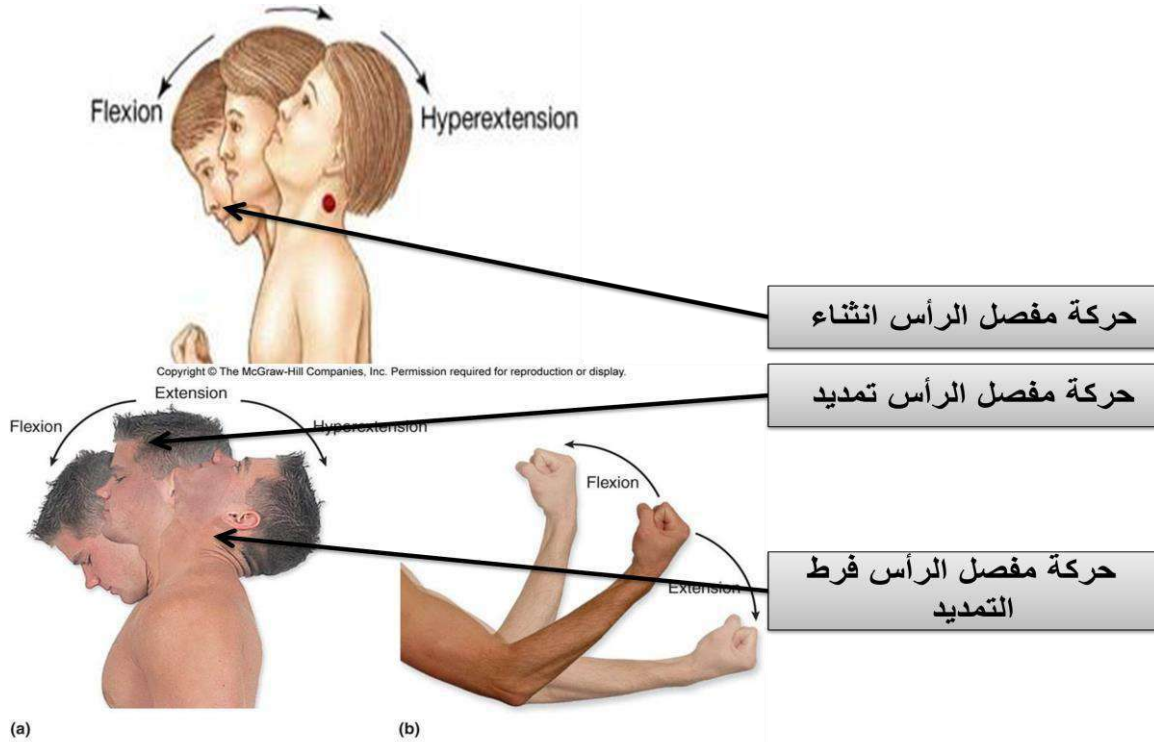


حركة المفاصل (les mouvements articulaires)

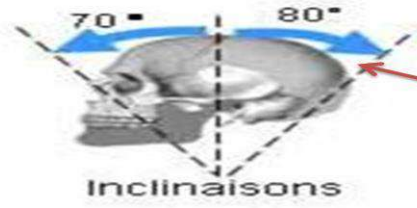
مقدمة:

يتكون جسم الإنسان من مجموعة كبيرة من المفاصل التي تسهل مختلف الحركات اليومية العادية و الرياضية، حيث أن الاتجاهات و الزوايا التي تطبق على مستوى المفاصل تساهم 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 و البسط، التقريب و التباعد، الدوران الداخلي و الخارجي. كل هذه الاتجاهات الحركية إذا ما طبقت إضافة إلى المرونة المفصالية و العضلية سوف تعطي مجال حركي كبير ينعكس على مستوى الأداء.

1- حركة مفاصل الرأس:



حركة مفصل الرأس دوران

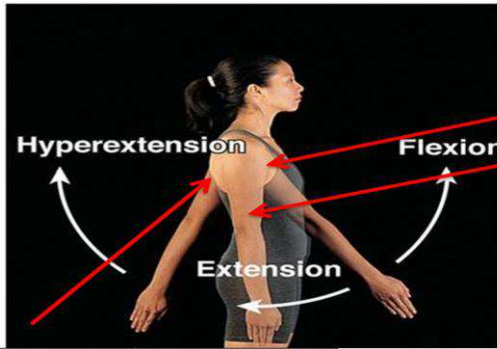


حركة انحناء أو الميل



حركة الانحناء أو الميل الضعيف

2- حركة مفصل الكتف:



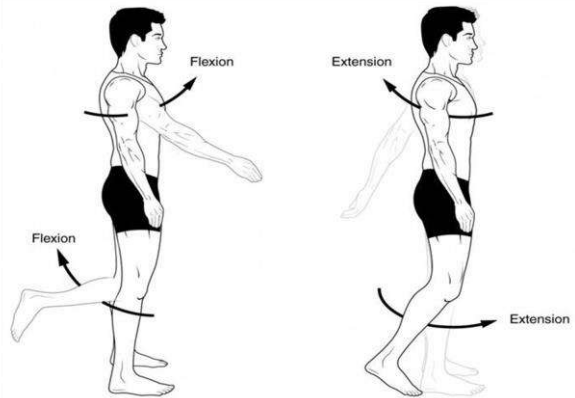
مفصل الكتف فرط التمدد (Hyperextension)

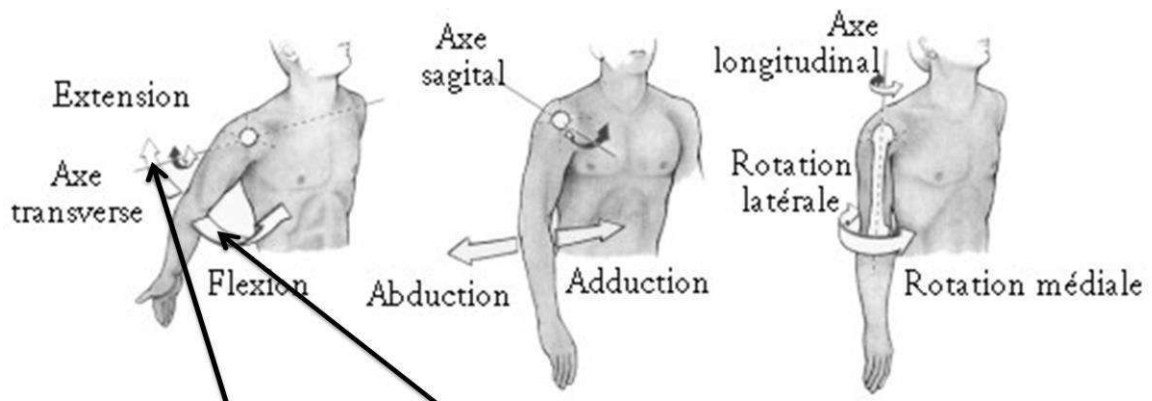


حركة مفصل الكتف L'articulation scapulohumérale

مفصل الكتف ثني (Flexion)

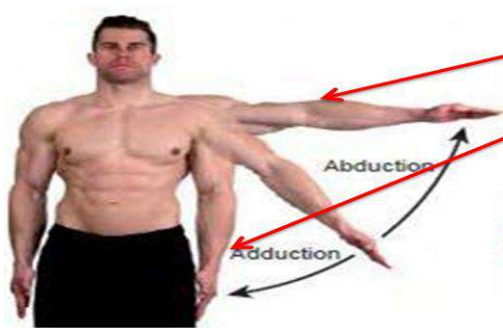
مفصل الكتف مد (Extension)





مفصل الكتف تمديد

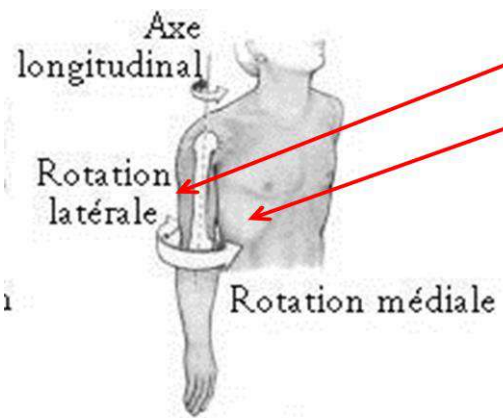
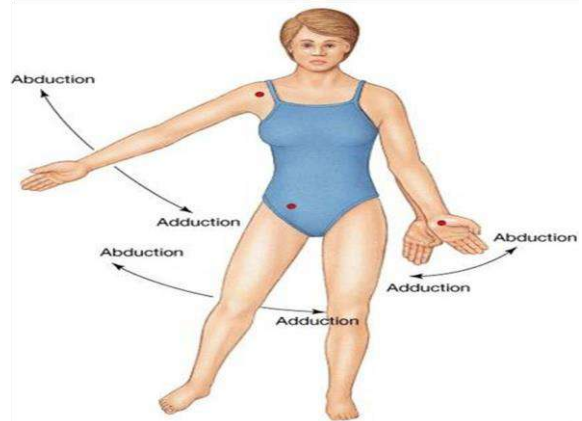
مفصل الكتف ثني



(a) Shoulder joint

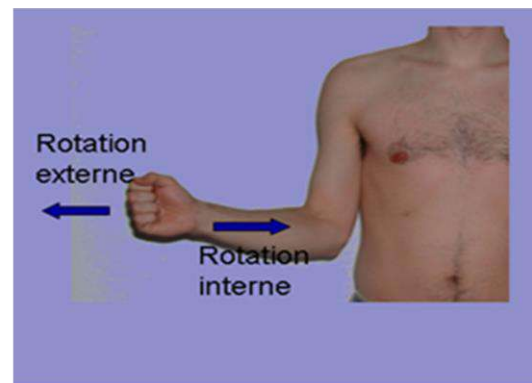
تباعد (Abduction)

تقريب (Adduction)

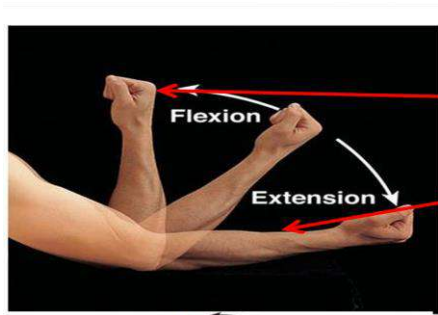


دوران جانبي (Rotation latérale)

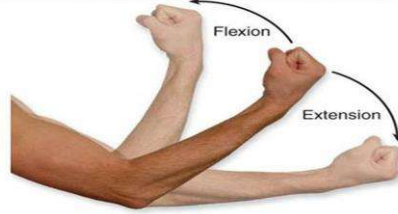
دوران داخلي (Rotation médiale)



3- حركة مفصل المرفق:



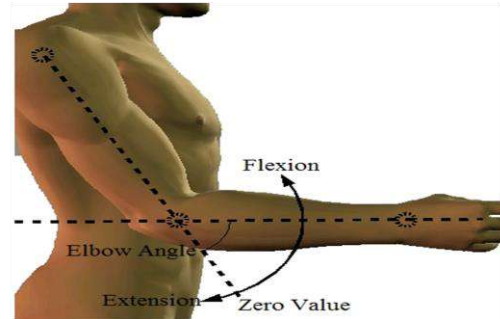
(b)



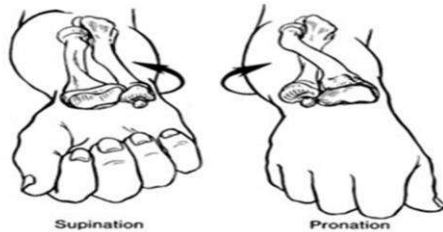
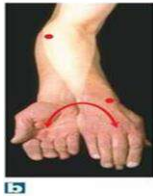
حركة مفصل المرفق L'articulation de coude

مفصل المرفق ثني (Extension)

مفصل المرفق مد (Extension)



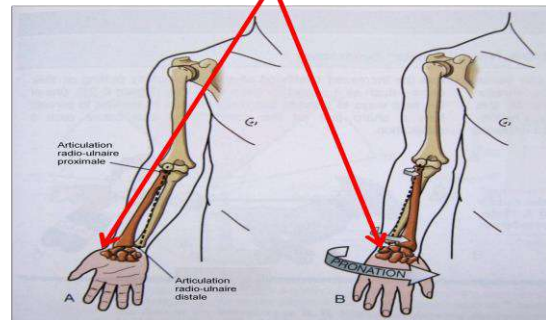
4- حركة المفصل الكعبري الزندي العلوي و السفلي:



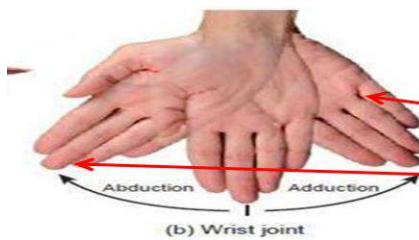
حركة مفصل الكعبري الزندي العلوي و السفلي L'articulation radio cubitale supérieure et inférieure

يسط اليد Supination

كب اليد Pronation



5- حركة مفصل المعصم:

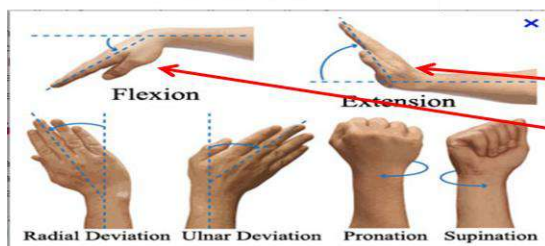


(b) Wrist joint

حركة مفصل المعصم L'articulation radio carpienne (poignet)

تقريب (Adduction)

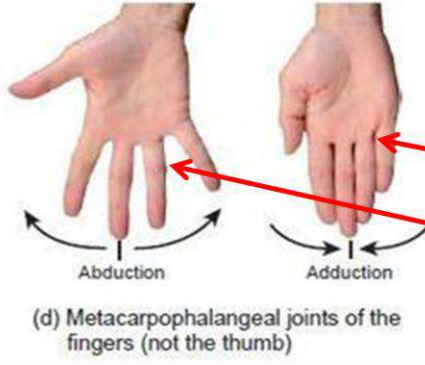
تبعيد (Abduction)



مفصل المعصم مد (Extension)

مفصل المعصم ثني (Flexion)

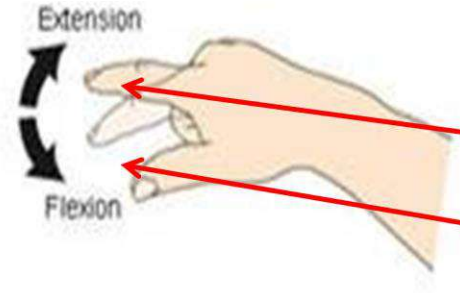
6- حركة مفاصل اليد:



حركة المفصل الرسغي المشطي لليد L'articulation carpo-métacarpienne

تقريب (Adduction)

تباعد (Abduction)

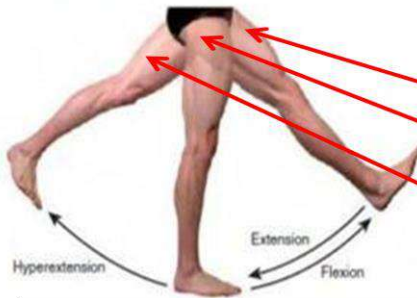


حركة مفاصل ما بين السلاميات Les articulations inter phalangiennes

مد

ثني

7- حركة مفصل الفخذ:



حركة مفصل الفخذ L'articulation coxo-fémorale

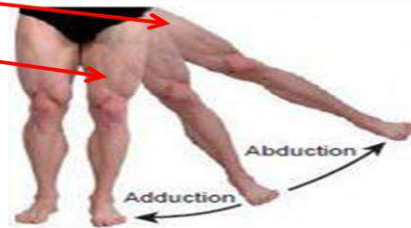
مفصل الفخذ ثني (Flexion)

مفصل الفخذ تمديد (Extension)

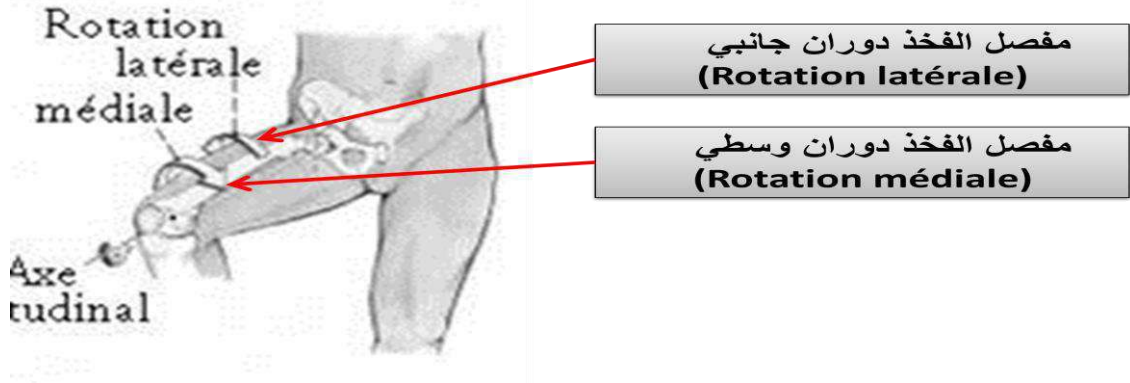
مفصل الفخذ فرط التمديد (hyper extension)

مفصل الفخذ تباعد (Abduction)

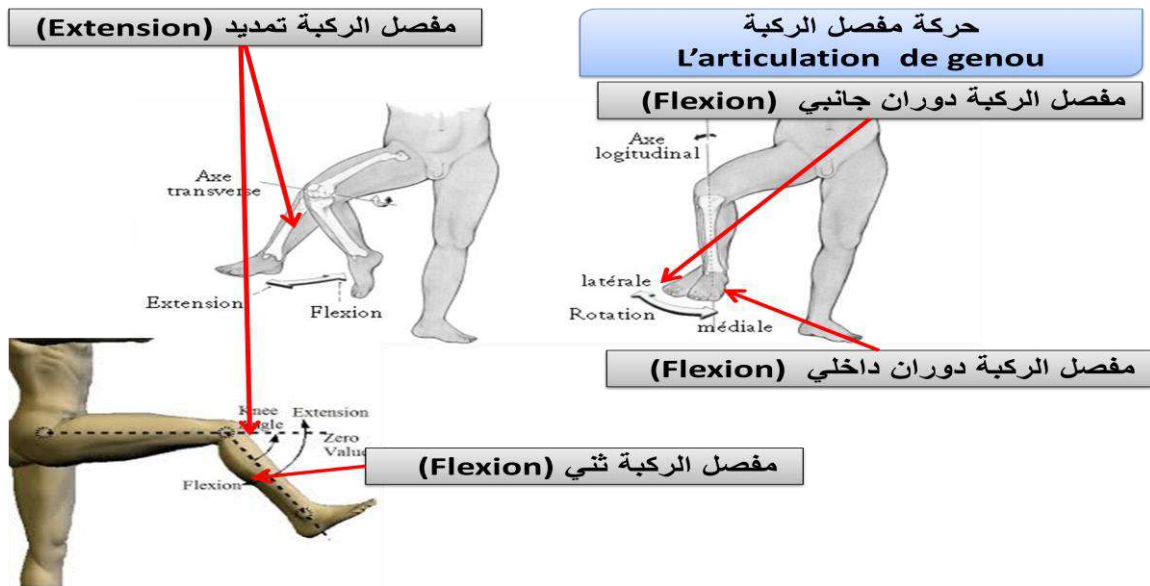
مفصل الفخذ تقريب (adduction)



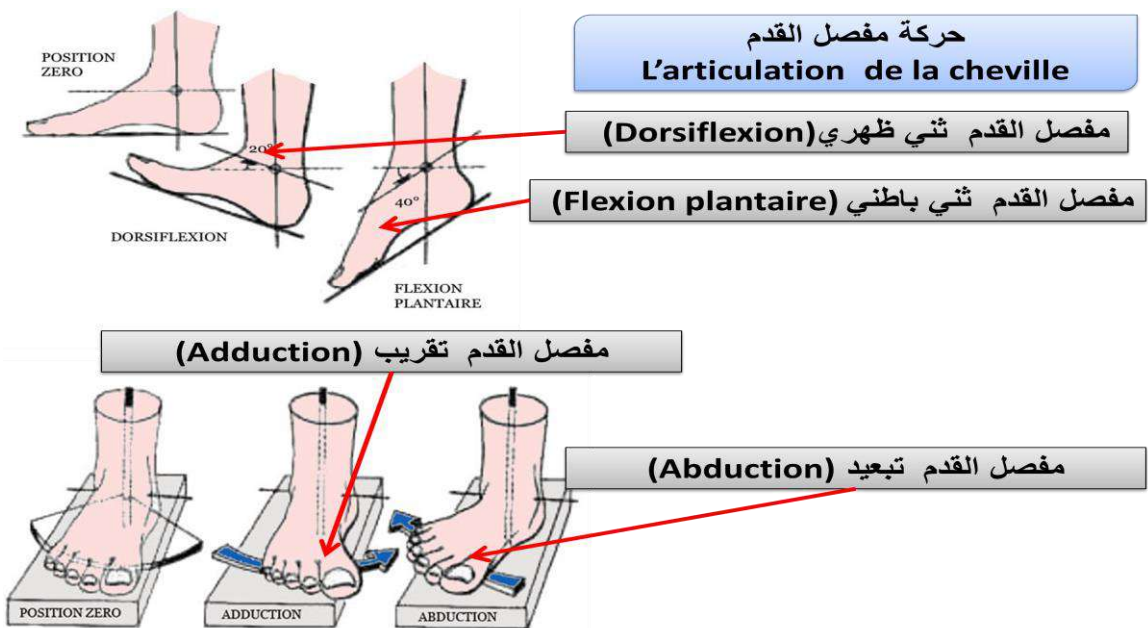
(c) Hip joint

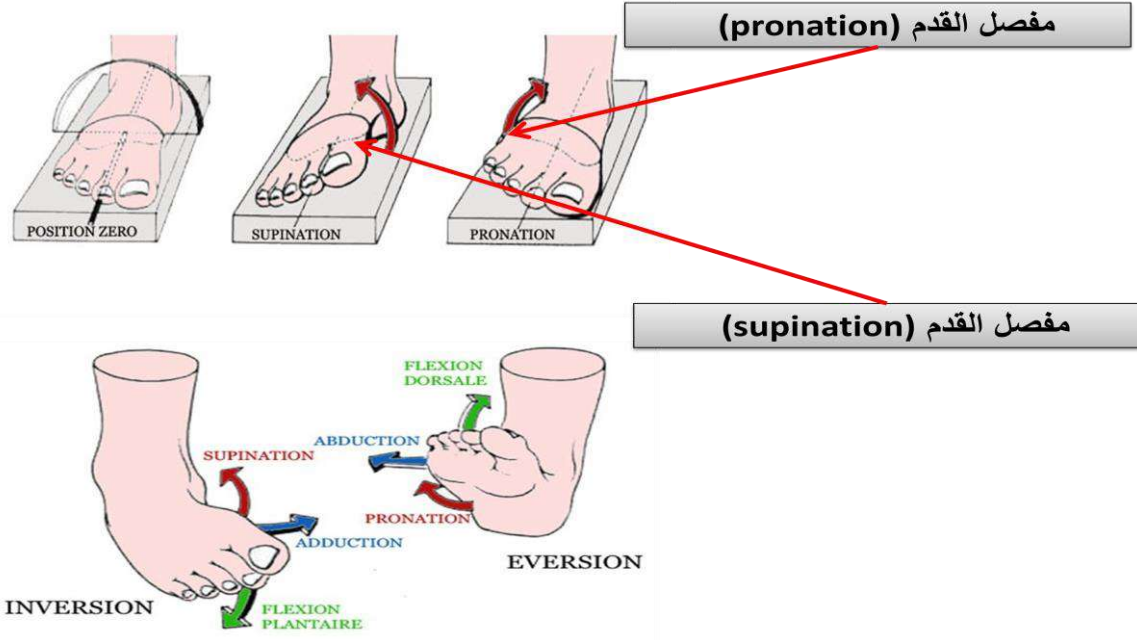


8- حركة مفصل الركبة.



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 ثلاث أنواع إلا أن العضلات الهيكلية المخططة تمثل النوع الأكثر تواجدا بنسبة 40 إلى 45 %