



رفعة الخطف

اولا/ رفعة الخطف باليدين:

يوضع البار أفقيا أمام ساقَي الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الاصابع للأسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الارض إلى اقصى امتداد الذراعين فوق الرأس أما بفتح القدمين أو بثني الركبتين - ويمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين في اثناء اداء الرفعة، وبعد انتهاء الرفعة يقف اللاعب بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد حتى إشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية ولا يوجد توقيت محدد لوقوف اللاعب بعد انتهاء الحركة (الفتح أوثني) وينتهي الوضع والقدمين على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطى اشارة انزال الثقل. وتنفذ الرفعة بالمراحل الآتية:

مراحل اداء رفعة الخطف:

1- وضع البدء :

يقدم الرباع على قضيب الثقل ويضع قدميه تحته ، وتكون المسافة بين القدمين طبقاً للخصائص الفردية للرباع وإن الوضع الصحيح للقدمين أن تكونا متوازيين أو بتباعد مقدم القدمين قليلاً ، ويكون قضيب الثقل ساقطاً فوق سلاميات أصابع القدمين يثني الرباع جذعه أماماً - أسفل ويقبض على الثقل بفتحة عريضة مع ثني الرجلين بحيث يقترب عظم الساق مع قضيب الثقل والركبتان متجهتان باتجاه مقدم القدمين .

تكون الزاوية المحصورة بين الفخذين والساقين 90 درجة ، ويكون الحوض بأعلى ارتفاع ممكن فوق ارتفاع مفصل الركبتين يجب ميل الجذع بحيث تكون زاويته مع

الأرض 30 درجة ، ويكون الكتفان ساقطين أمام الثقل ، والذراعان ممدودين ومرتخين ، لأن الخطوة الأولى لسحب الثقل تبدأ بوساطة قوة عضلات الرجلين والجذع .

2- السحب :

ويتألف من مرحلتين :

- ❖ المرحلة الأولى : ويصل فيها الثقل إلى غاية مستوى الثلث السفلي للفخذين .
- ❖ المرحلة الثانية : ويصل فيها الثقل إلى غاية المستوى السفلي لعظم القص .

إن الثقل لا يكون مساره الحركي بوضع عمودي تماماً خلال مرحلة السحب ، ففي المرحلة الأولى منه يقترب قضيب الثقل من ساقَي الرباع وركبتيه بسبب مد الرجلين واستقامة الجذع ، وخلال هذه المرحلة تبقى الذراعان محافظتين على امتدادهما مهمتهما فقط القبض على الثقل وحمله بفعل حركة الرجلين والجذع .

عندما يجتاز الثقل الركبتين الشكل تبدأ المرحلة الثانية للسحب ونشاهد أن منحنى المسار الحركي للثقل يشبه حرف (S) . تتصف هذه المرحلة بزيادة السرعة الناتجة في وقت واحد من جهد العديد من المجموعات العضلية الهامة للجسم عضلات الرجلين والظهر ، وتنجز هذه الحركة بوساطة انتصاب الجذع .

إن الانفجار (التعجيل) ينتج بوساطة "الثني المزدوج للركبتين" تحت أفضل حالة ، ويشتمل

على العناصر الآتية :

عندما يصل الثقل إلى الثلث السفلي للفخذين تدخل الركبتان تحت قضيب الثقل ويصاحبها زيادة في الزاوية المحصورة بين الفخذين والجذع ، وبناءً على هذه الزيادة في زاوية الورك تصبح الزاوية التي بين الفخذين والساقين (مفصل الركبة) 120 درجة ، وبين الفخذين والجذع (مفصل الورك) 130 - 140 درجة .

إن هذه الحركة مهمة جداً لأنها حركة الانفجار وهي المرحلة الثانية للسحب وفيها يكون الرباع واقفاً على كامل القدمين كذلك يؤدي هذا الجهد بتوزيعه على القدمين بالشكل متساو في طريقة القرفصاء .

3 - السقوط تحت الثقل

القرفصاء Squat -