

❖ اجراء القرفصاء :يؤدي الرباع حركة السقوط تحت عمود الثقل عندما يصل الثقل إلى أعلى ارتفاع له للوصول



يتميز وضع القرفصاء بثبات كبير في الاتزان الجانبي ، لكن الاتزان الأمامي - الخلفي يتمثل بالصعوبة إذ يصعب المحافظة عليه.

إن ميل الجذع في وضع القرفصاء إلى الأمام كثيراً ما يعزى لسببين :

1. لغرض زيادة الاتزان الأمامي - الخلفي .
2. تقليل مسافة رفع الثقل .

بكل تأكيد لغرض إنجاز هذا الوضع (القرفصاء) فإننا نحتاج إلى مرونة كبيرة في مفاصل الكتفين والكاحلين .

4 - النهوض:

النهوض من وضع القرفصاء :

بعد أن يتخذ الثقل حال الثبات في وضع القرفصاء يبدأ الرباع بالنهوض من خلال امتداد الرجلين من وضع القرفصاء العميق ، إذ أن عدم إنجاز النهوض المباشر القرفصاء العميق ، إذ أن عدم إنجاز تنتج بوساطة ضرب الفخذين للساقين والتي هي الطريقة الأسهل للرباع يستخدم الطريقة الأولى بعد استقراره في وضع القرفصاء.

5- تثبيت الثقل فوق الرأس:

في هذا الوضع يتطلب الاتزان الثابت ، ويعني أن الثقل يجب أن يكون على الخط العمودي الذي يمر من خلال مركز ثقل الجسم وخلال مفصلي الكاحلين .

تستخدم القبضة العريضة في الخطف باليدين ونعني بالقبضة العريضة في الخطف باليدين أن عمل الذراعين يكون بقياس كبير أي زيادة المسافة بين القبضتين وهذا يؤدي إلى قصر الطريق الذي يسلكه الثقل.

يستغرق أداء الخطف منذ البدء حتى الثبات في وضع الوقوف 1-4 ثوان ، وتنجز الرفع بقطع التنفس (كتم النفس) عند وضع القدمين تحت قضيب الثقل يجري اللاعب تنفساً عميقاً يختلف عن التنفس الاعتيادي وعند انحناء الرباع لمسك قضيب الثقل يأخذ شهيقاً كامل ويبدأ برفع الثقل حتى المرحلة الأخيرة . ولا يوصى بالتنفس خلال النهوض لأنه إن لم يكن يعيق القفص الصدري فإنه يحدث ارتخاء بالجذع ، وقد يؤدي ذلك إلى فشل الرفع .

بعد إشارة الحكم لإنزال الثقل أو الإشارة الضوئية أو الصوتية أو كليهما ينزل الثقل إلى الطبلية ، بعدها نوصي بإجراء عملية التنفس من 2-3 مرات.

المشاركون

يتم تنظيم المسابقات للرجال والسيدات للكبار والناشئين والشباب ويتنافس اللاعبون في فئات الوزن المعتمدة طبقاً لأوزان أجسامهم .

الاعمار

1. الناشئون (رجال - سيدات) حتى سن 20 عام
2. الكبار (رجال - سيدات) فوق 20 عام
3. الحد الأدنى من السن للمشاركة في (الالعاب الاولمبية ، البطولات العالمية) للرجال والسيدات هو 16 عام
4. الحد الأدنى من السن للمشاركة في (بطولات العالم للناشئين) للرجال والسيدات هو 16 عام
5. جميع الاعمار يتم احتسابها تبعاً لسنة الميلاد

فئات الوزن الرجال والسيدات :

الرجال	السيدات
فئة 55 كغم	فئة 45 كغم
فئة 61 كغم	فئة 49 كغم
فئة 67 كغم	فئة 55 كغم
فئة 73 كغم	فئة 59 كغم
فئة 81 كغم	فئة 64 كغم
فئة 89 كغم	فئة 71 كغم
فئة 96 كغم	فئة 76 كغم
فئة 102 كغم	فئة 81 كغم