

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية علوم الرياضة

فرع الألعاب الفردية / رفع الأثقال
أ.د علي شبوط السوداني

الاداء الفني برفعة
الخطف

تهدف هذه المحاضرة الى:-

- ❖ توضيح مراحل رفعة الخطف للمبتدئين .
- ❖ امكانية اعتمادها من قبل المدرس في تعليم مراحل الرفعة .
- ❖ امكانية مراجعتها من قبل المتعلمين خارج اوقات المحاضرة
- ❖ اعتمادها من قبل المتعلم في المقارنة بين ما تم من اداء وما يجب ان يتم من خلال مراجعة الصور المتسلسلة في كل مرحلة .

الوصف القانوني للرفعة

إن رفعة الخطف تستغرق وقتاً قصيراً قياساً لرفعة النتر فان رفعة الخطف منذ إرتفاع الثقل عن الأرض حتى نهاية امتداد الذراعين فوق الرأس و نهوض الرباع تستغرق ٢-٤ ثواني وان معدل السرعة في الرفعة تكون أسرع من رفعة النتر. وان فهم تكنيك هذه الرفعة يمكن تقسيمها الى الأقسام التالية:

- الوضع الابتدائي

- حركة التهيؤ

- حركة السحب

- الامتداد

- ثني الرجلين - القرفصاء ونشر الذراعين

- النهوض للأعلى ثم تثبيت الثقل، وانتهاء الرفعة

وإنزال الثقل على الارض



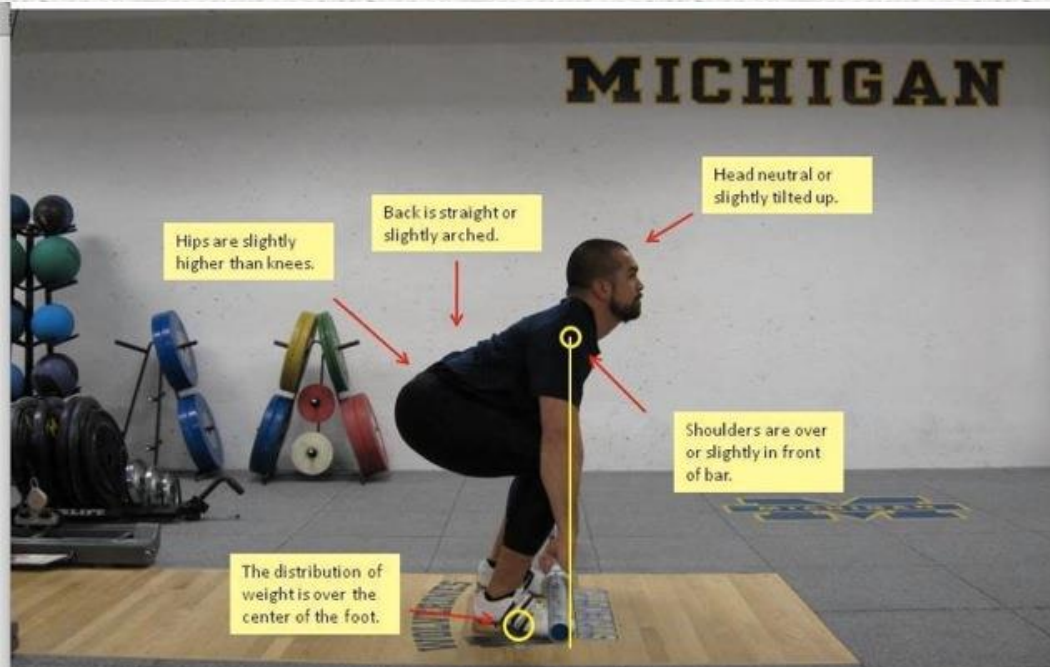
مرحلة التهيؤ في وضع البدء



- يقف الرباع امام عمود الثقل وبمنتصفه "ويضع قدميه تحت القضيب لتقريب مركز ثقله الى مركز ثقل (الثقل) وتكون القدمان متوازيتان بعرض الحوض تقريباً ومقدمتهما متجهة قليلاً الى الخارج ومستندة بشكل كامل على الارض. وتكون مفاصل امشاط القدمين تحت عمود الثقل مباشرة". (١)

- "ويفضل ان تكون زاوية اتجاه القدمين للخارج (٥١٥) وهذا يؤدي الى وضع مستقر ومريح للرباع".

مرحلة التهيؤ في وضع البدء (اهمية تسطح الظهر)



مرحلة السحب الاولى:

- تبدأ هذه المرحلة لحظة انتزاع الثقل من الطبلية حتى وصوله الى مستوى الركبتين إذ يعمل الرباع الى فتح زوايا مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين وهنا يتحول مركز ثقل الرباع من خلف (كرة القدم) الى الاخمص ويكون عظم الساق قريباً الى الوضع العمودي إذ تكون زاوية الظهر (٥٣٠)



التأكيد على شد عضلات الظهر في كل مراحل الاداء



مرحلة السحب الثانية



- وهي من اهم مراحل الاداء اذ تتميز بأطلاق الرباع لأقصى قوة لحظية استعداداً لمرحلة السقوط تحت الثقل وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي يتم تسليط ونتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على اصابع القدمين(). وتبدأ هذه المرحلة من لحظة وصول الثقل الى الثلث السفلي (الاخير) للفخذين حتى وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل. وتكون زاوية الجذع في رفعة الخطف اكبر منها في قسم الرفع الى الصدر ويصل الرباع في هذه المرحلة الى وضع الامتداد الكامل في مفاصل الجسم جميعها ويكون وضع جذعه أقرب الى العمودي مع ميلان قليل الى الخلف وعندما يصل الثقل الى ارتفاع الصدر تقريباً ينتقل الرباع الى مرحلة السقوط السريع تحت الثقل().
- ويبتعد الثقل عن جسم الرباع في هذه المرحلة في رفعة الخطف بين (٩ ، ٧) سم

الوصول الى وضع الامتداد الكامل والوقوف على امشاط الاصابع



مرحلة السقوط

- وتبدأ هذه المرحلة من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين في رفعة الخطف وعلى الصدر في قسم الرفع الى الصدر. وتقسم الى اربعة اقسام:

• ١ - قسم التهيؤ للسقوط.

• ٢ - قسم السقوط بدون ارتكاز.

• ٣ - قسم السقوط بالارتكاز.

• ٤ - التثبيت في وضع القرفصاء.



الحفاظ على الامتداد الكامل لليدين وشد عضلات الظهر والاستقرار تحت الثقل





النهوض والثبات

- ينهي الرباع وضع القرفصاء بالنهوض المتزن والحفاظ على ثبات الثقل بامتداد اليدين فوق الرأس والوقوف بتوازي القدمين بانتظار اشارة الحكم بانزال الثقل و اعلان نجاح الرفع .

التسلسل الحركي الكامل لرفعة الخطف

