

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحي /المرحلة الأولى / رفع الاثقال

مهارة رفعة الخطف

رفع الاثقال  
جابر علي سلمان

## مهارة رفعة الخطف

وتعرف بانها عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطبلية الى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الراس وبدون توقف وهي من الرفعات السريعة ويستغرق وقت الأداء من لحظة مغادرة الثقل لخشبة الرفع من دون حساب زمن الاستعداد من ٣ ثواني الى ٥ ثواني .

### ان افضل تقسيم لمراحل الأداء الفني لرفعة الخطف هي :-

- ١ . مرحلة البداية
- ٢ . مرحلة السحبة الأولى
- ٣ . مرحلة حركة الركبتين
- ٤ . مرحلة السحبة الثانية
- ٥ . مرحلة نشر الذراعين والسقوط تحت الثقل
- ٦ . النهوض والثبات في وضع الوقوف

**١-وضع البدء:-** يقف الرباع امام عمود الثقل (البار) على ان يكون منتصف عمود الثقل والقدمان بكاملها على الطبلية واتجاه المشطين الى الإمام او مائل الى الخارج قليلاً ، والمسافة بين القدمين تختلف من رباع الى اخر حسب المواصفات والضخامة الجسمانية للرياضي ، وعلى العموم كقياس موحد تكون بقدر عرض الوركين تقريباً.

**٢- مرحلة السحبة الأولى:-** وتبدأ من لحظة ارتفاع الثقل من الطبلية بفعل قوة عضلات الرجلين اذ ان تنفيذ مرحلة السحب الأولى تعتمد بشكل كبير على قوة وامتداد عضلات الرجلين.

**٣- مرحلة حركة الركبتين:-** تسمى هذه المرحلة بمرحلة الامتصاص ، اذ أنها تبدأ من لحظة وصول الثقل الى مستوى الركبتين وتنتهي عند دخول الركبتين اسفل

الثقل اذ في نهاية امتداد الرجلين في مرحلة السحبة الأولى يقوم الرباع بادخل ركبتيه تحت عمود الثقل لغرض نقل مركز الثقل المركب الى الامام على المشطين ( أي سقوط العمود الذي ينزل من مركز الثقل المركب الى الأرض ضمن قاعدة الاتزان وهي المسافة التي بين المشطين) .

**٤- مرحلة السحبة الثانية:-** ان اكثر الرباعين يبدعون السحبة الثانية لحظة وصول عمود الثقل اسفل الثلث الأخير من الفخذين على ان تكون الذراعان بكامل امتدادهم لان الانثناء المبكر للذراعين في المرحلة السحبة الثانية يصعب معه عمل العضلات الماده للذراع وكذلك رفع الكتفين ، اما الوقت المناسب لثني الذراعين في اثناء عملية السحبة الثانية يكون في نهاية المرحلة مصحوبا برفع الكتفين عاليًا وعند وصول الثقل الى بداية الثلث الأخير من الفخذين تبدأ عملية تعجيل الثقل الى الأعلى واخذ وضع الامتداد اذ ترفع كعبا القدمين للرباع وتمتد ركبته فيستقيم الظهر وترفع الكتفين ويميل الرأس قليلاً الى الخلف ويأخذ جسم الرباع نتيجة حركة الجذع عاليًا ، وأن افضل انطباق لمركزي ثقل الجسم والثقل يكون في وضع الامتداد الكامل اذ ان الثقل قد وصل الى مستوى مفصلي الوركين او أعلى بقليل.

**٥- مرحلة السقوط تحت الثقل:-** تبدأ لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقرارة في وضع القرفصاء والثقل فوق الراس بكامل امتداد الذراعين.

**٦- مرحلة النهوض والثبات:-** تبدأ هذا المرحلة من وضع القرفصاء وتنتهي بامتداد كامل للأطراف السفلى والاستقرار بوضع الوقوف والذي تكون فيه القدمان بخط مستقيم ، وان عملية النهوض بالثقل من وضع القرفصاء تتطلب توافقاً عضلياً كلياً للمجاميع العضلية التي تعمل على النهوض بالنسبة للرباع لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك الرباع الى الامام والى الخلف وهذا يؤدي الى اطلاق توازن الرباع والثقل معاً مما يؤدي الى تحرك الرباع الى الامام او الخلف لغرض المحافظة على الثقل بعدم السقوط مما يتطلب جهداً إضافياً كبيراً من قبل الرباع وفي أحيان كثيرة يؤدي ذلك الى سقوط الثقل.