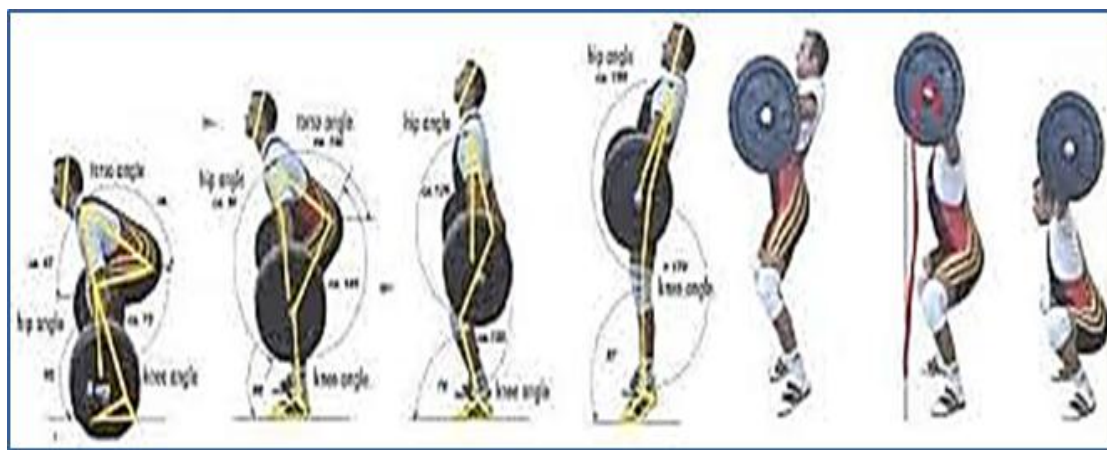


مراحل الاداء الفني والميكانيكي لرفعة الخطف

هي اولى الرفعات الاولمبية التي يؤديها الرباع بمسافة عريضة بين القبضتين وبمرحلة واحدة أي وحدة حركية واحدة من الطيلة حتى امتداد الذراعين فوق الرأس إما بطريقة القرفصاء (squat) أو بطريقة فتح القدمين (split)، وان رفعة الخطف من الرفعات التي تحتاج الى قوة كبيرة للحصول على سرعة عالية سواء في النقل الحركي لجسم الرباع أو الوزن المرفوع ، حيث يستغرق اداء الرفعة كاملا لأقل من (٣- ٤ ثانية) ، إذ تؤدي رفعة الخطف بكلتا اليدين بحيث يوضع عمود النقل (البار) أفقيا امام ساقى الرباع و يمسك به وباطن اليدين إلى اسفل قبضة (هوك) ثم يسحب الرباع الثقل بحركة واحدة من أرض المنصة(الطيلة) إلى اقصى امتداد للذراعين عموديا للاعلى فوق الرأس مع الحفاظ قدر الامكان على الثقل قريب من الجسم طوال مراحل الاداء ويجب أن تتم الرفعة بحركة واحدة مستمرة دون توقف او انكسارات بالحركة مع مراعاة ان لا يلمس أي جزء من الجسم الأرض سوى القدمين في أثناء تأدية المحاولة ، وكما مبين في الشكل (١) إذ يوضح التسلسل الحركي لرفعة الخطف. **مراحل رفعة الخطف(- وضع البدء وانتزاع الثقل - مرحلة السحبة الأولى- مرحلة السحبة الثانية- مرحلة الامتداد والسقوط تحت الثقل- النهوض والوضع النهائي).**

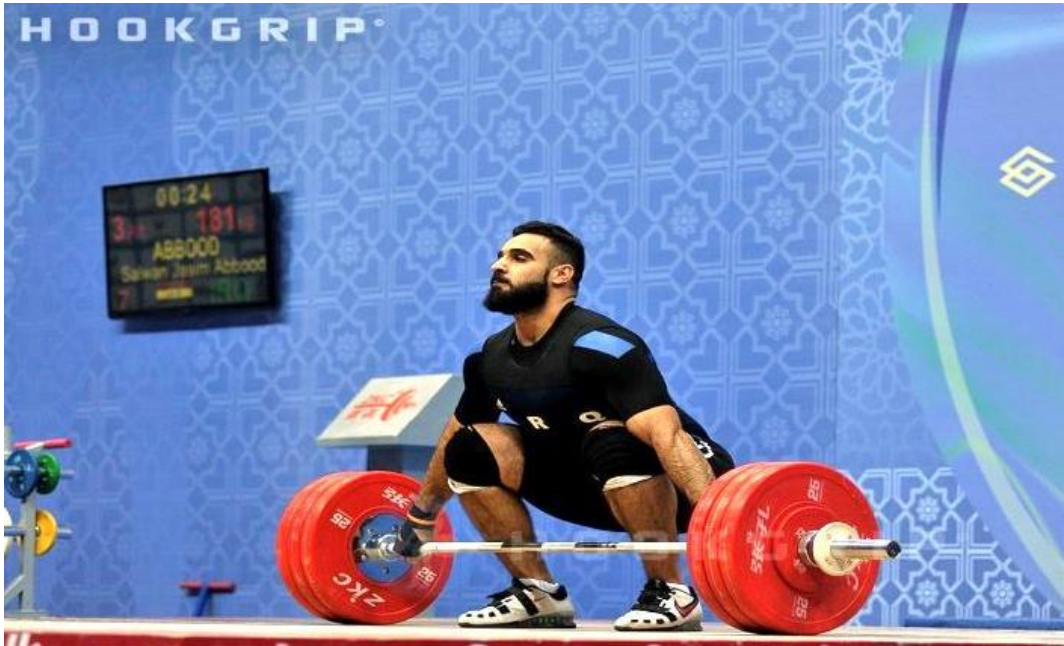


وصف الاداء الفني لرفعة الخطف

١- وضع البدء وانتزاع الثقل :

وضع البدء يعني ما يتخذه الجسم من هيئة او شكل قبل الشروع بالفعل العضلي لتغيير حالة الثقل من السكون الى الحركة ،وهنا لابد أن نشير الى ان هناك فرق بين (الوضع والمرحلة) أذ أن **الوضع** : يعني ثبات جسم الرباع على شكل معين دون أي حركة من خلال اتخاذه الشكل المناسب للجسم. أما **المرحلة** : فهي انتقال الجسم من نقطة لاخرى لاداء مهارة معينة .ويتلخص وضع البدء في أن تكون المسافة بين القدمين بعرض الاكتاف او اكثر قليلا حسب قاعدة الارتكاز للرباع التي تؤمن الاتزان المثالي والمحافظة على استناد كامل القدمين على الارض وانحرافها للخارج قليلا وتكون زاوية مفصل الركبة مثنية بزاوية (٩٠) أو أقل من ذلك والظهر يكون في حالة تسطح مدفوع للامام قليلا وتجنب اي تحذب بالظهر لتلافي اصابة الفقرات و رفع الصدر بحيث يكون مواجهها للامام وتكون الاكتاف عمودية على الحديد من الاعلى والذراعين ممسكة بالحديد من العلامة المثبتة على الحديد (الشفة)النظامي بالقبضة المفضلة(هوك) وعلى كامل امتداد الذراعين دون أي انثناء في المرفق . أما مرحلة الانتزاع فهي حالة الفعل العضلي الذي يقوم به الرباع للتغلب على القصور الذاتي للثقل (جاذبية الارض) وتغيير حالته من السكون الى الحركة وتنتهي هذه المرحلة لحظة مغادرة الثقل الطيلة إن التغلب على القصور الذاتي للثقل(جاذبية الارض) يتطلب حشد قوى عضلية كبيرة تتجاوز قيمة المقاومة الخارجية (الثقل) لذلك فإن القوة القصوى هي التي تكون ظاهرة كقدرة بدنية في حالة انتزاع الثقل من الطيلة.والشكل (٢)يوضح وضع البدء لرفعة الخطف

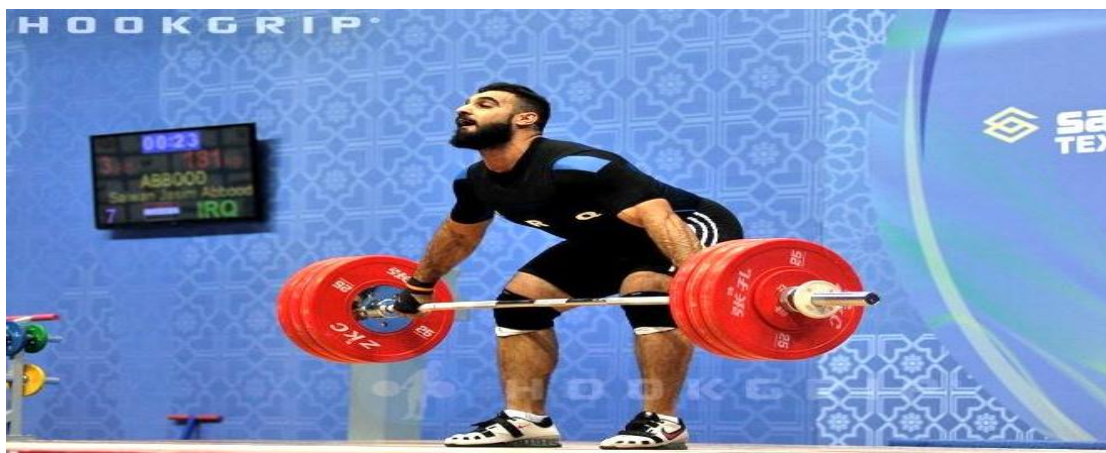
مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف/مقرر رفع الاثقال/المستوى الاول/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد
اعداد تدريسيي المجموعة العلمية لرفع الاثقال



الشكل (٢) يوضح وضع البدء في رفعة الخطف

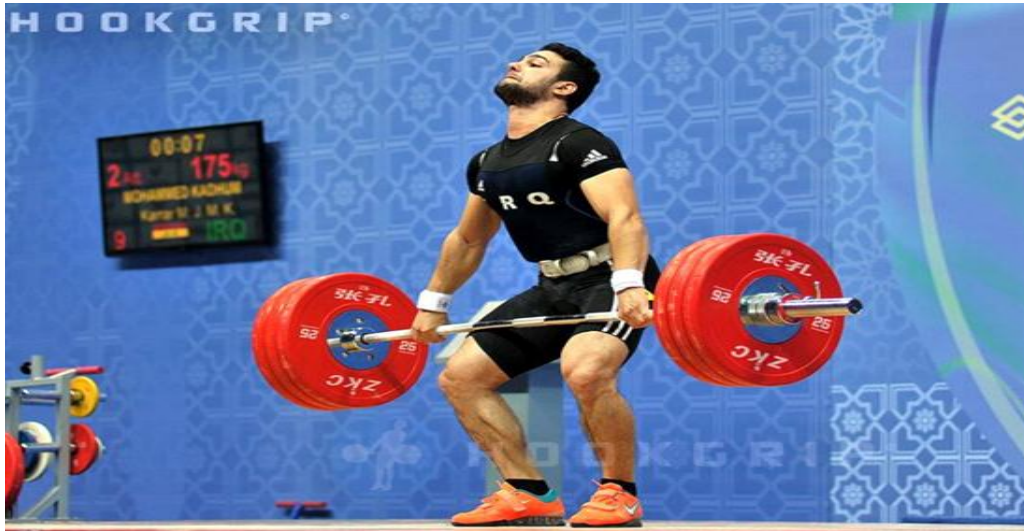
٢-مرحلة السحبة الأولى:

تبدأ هذه المرحلة لحظة انتزاع الحديد من الطبلية حتى وصوله الى مستوى الركبتين او بمستوى ادنى من الركبتين إذ يتم ذلك بفعل عمل الرباع على فتح زوايا مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين وتتم بفعل العضلات العاملة على هذه المفاصل مع المحافظة على امتداد الكامل للذراعين وتقعر الظهر، وهنا يتحول مركز ثقل الرباع من خلف (كرة القدم) الى الاخمص ويكون عظم الساق قريباً الى الوضع العمودي ويتراوح زمن هذه المرحلة في رفعة الخطف (٠,٠٨ - ٠,١٨ ثا) والشكل



٣-مرحلة السحبة الثانية

تبدأ هذه المرحلة انطلاقاً من وصول الحديد لمستوى الركبتين انتهاءً بوصول الحديد لمستوى الثلث الأخير من عضلات الفخذين وتتم بفعل عضلات الجذع تمهيداً لاكساب الثقل تسارعه القصوي والحصول على قوة لحظية تخدم المراحل اللاحقة للاداء ويكون فيها وضع الجذع اقرب للعمودي والساقان مثبتة على الارض بشكل اقرب للعمودي وكامل القدمان على الارض مع المحافظة على امتداد الذراعين بشكل كامل دون انثناء وكما موضح بالشكل (٤)



٤-مرحلة الامتداد

وتبدأ من لحظة اجتياز الثقل الثالث الاخير من عضلات الفخذين انتهاءا بوصول الحديد اسفل الصدر تقريبا تشترك كافة عضلات الجسم في هذه المرحلة بدءا من الاكتاف وصولا لكاحلي القدمين و تعد هذه المرحلة ذي اهمية كبيرة في انجاح الرفعة مع ضمان المحافظة على (مركز الثقل المزدوج) للرباع والحديد لضمان التوازن وعدم تشتت القوى من خلال لف المرفقين قليلا باتجاه جسم الرباع وضمان استمرارية مد الذراعين دون انثناء لحين وصولها اسفل الصدر تقريبا ويبدو ان شكل الجسم اقرب للقفوس من الخلف، وتتخلل هذه المرحلة جزئين هامين

الجزء الاول:- يبدأ من لحظة مغادرة الحديد الثالث الاخير للفخذين الى وصوله لمستوى الخصر تقريبا وهذا أهم جزء في المرحلة والرفعة بشكل عام كونها تتطلب قدرة انفجارية عالية وتوافق عالي خصوصا في عضلات الجذع وكذلك بقية عضلات الجسم من اجل اكساب الثقل تسارع لحظي اكبر ورفع لاعلى نقطة وهو اخر جزء من مرحلة الامتداد التي يكون فيها الحديد تحت سيطرة الرباع وتحكمه

الجزء الثاني:- يبدأ لحظة وصول الحديد فوق مستوى الخصر الى اسفل الصدر تقريبا والتي يكون فيها الحديد قد أكتسب تسارعه النهائي بفعل العمل العضلي في المراحل السابقة ويكون الحديد في هذا الجزء خارج عن سيطرة الرباع فيما عدا التحكم نسبيا بمسار الحديد من خلال اشتراك الذراعين وتهيما من مفصل المرفقين يكونان فيه موجهان (اعلى - خلف) والاشتراك برفع الحديد وتوجيهه ولو بشكل نسبي وصولا بالحديد لمستوى الصدر. للتهيئة لطيران الجسم والهبوط تحت الحديد.وكما موضح بالشكل (٥)



الشكل (٥) يوضح مرحلة الامتداد في رفعة الخطف

٥- مرحلة الطيران والهبوط تحت الثقل:

تسمى هذه المرحلة إعادة ترتيب الجسم والهبوط النشط وتبدأ من لحظة وصول الحديد اسفل الصدر وترك الرجلين الارض حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين وتستغرق هذه المرحلة ما بين (٠,١٥ - ٠,٣٨ ثا). فبمجرد وصول الثقل اسفل الصدر من **المرحلة السابقة** وضمان امتداد كافة مفاصل الجسم يبدأ الرباع مرحلة الطيران وترك القدمين الارض يؤدي الرباع حركة السقوط تحت عمود الثقل عندما يصل الثقل إلى أعلى ارتفاع وهو اسفل الصدر ومن ثم النزول الى وضع القرفصاء تحت الثقل ومد الذراعين اعلى الرأس

في حركة توافقية سريعة لاستباق نزول الثقل السريع بفعل القصور الذاتي(الجاذبية)
لتنشيطه بالذراعين على امتدادهما فوق الرأس.



الشكل (٦) يوضح مرحلة السقوط تحت الثقل

٦- مرحلة النهوض والوضع النهائي:

إن مرحلة النهوض في رفعة الخطف تتطلب من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية في كافة عضلات الجسم وخصوصا عضلات الرجلين التي تعمل على نهوض الرباع ، لأن عدم التوافق يؤدي إلى تحرك مركز ثقل الرباع إلى الأمام او الخلف مما يؤدي إلى فقدان التوازن وسقوط الثقل.

مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف/مقرر رفع الاثقال/المستوى الاول/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد
اعداد تدريسيي المجموعة العلمية لرفع الاثقال



الشكل (٧) يوضح مرحلة النهوض والوضع النهائي