

المحاضرة الثالثة (ماهية رفع الأثقال ... رفعة الخطف مراحلها ... المرحلة الاولى
الوضع الابتدائي)

رفع الأثقال : weight Liftin

إن رياضة رفع الأثقال هي إحدى الألعاب الأولمبية منذ القدم، حيث كانت هذه الفعالية الرياضية ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في أول دورة أولمبية عام 1896 ، وتنافس في مسابقات رفع الأثقال في أول دورة أولمبية في أثينا 1896 خمس دول وتضمنت رفعتين بيد واحدة وباليدين معاً ولقد تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام 1920 وهي التي تشرف على البطولات الدولية والأولمبية والقارية ويعمل على نشر هذه اللعبة، وحال هذه الفعالية كباقي الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى جرت عليها التعديلات في قواعدها الفنية حيث يتنافس الرباعون حسب أوزان أجسامهم التي حددت وفق التقسيم والتعديلات الحديثة والتي هي (8) ثمانية فئات وزنية كما يأتي:

- (لغاية وزن 59 كغم.
- (2)لغاية وزن 62 كغم.
- (3)لغاية وزن 69 كغم.
- (4)لغاية وزن 77 كغم.
- (5)لغاية وزن 85 كغم.
- (6)لغاية وزن 94 كغم.
- (7)لغاية وزن 105 كغم.
- (8)وزن +105 كغم.

ويتسابقون في رفعتين هما:

- (1)رفعة الخطف(Snatch)
- (2)رفعة النتر (Clean & Jerk)

رفعة الخطف Snatch

هي الرفعة الأولى التي تؤدي في مسابقات رفع الأثقال ، وتعد رفعة الخطف من اصعب الحركات لأنها تؤدي دفعة واحدة دون توقف من الأسفل للأعلى (جميل ،1970، . (109

وهي التي فيها يرفع عمود الثقل من الطبلية إلى فوق الرأس وتكون الذراعان ممدودتان ، إذ يسقط الجسم تحت عمود الثقل باستخدام إحدى الطريقتين إما بفتح الرجلين (Split) أو ثني الرجلين (Squat) ثم النهوض وجعل القدمين على خط واحد (وديع وصادق ، 1989،9).

-10-1-2 مراحل رفعة الخطف:

إن هناك اتفاقاً بين آراء الخبراء والباحثين حول تقسيم رفعة الخطف الى عدة مراحل رئيسة لهذه الرفعة إذ يوجد هناك تشابه كبير حول هذه المراحل حتى وان كانت هذه المراحل تختلف تسمياتها واحدة عن الاخرى وهذا الاتفاق بين آراء الخبراء والباحثين يخص المراحل الآتية:

- الوضع البدائي.
- مرحلة السحب الاولى.
- مرحلة حركة الركبتين.
- مرحلة السحب الثانية.
- وضع الامتداد الكامل.
- مرحلة السقوط تحت الثقل.
- وضع القرفصاء
- مرحلة النهوض والثبات.

وفي ما يلي شرح مفصل لمراحل رفعة الخطف التي اتفق عليها من قبل العلماء و الخبراء المختصين في فعالية رفع الأثقال:

-1 الوضع الابتدائي:

ان الوضع الابتدائي وأدائه بشكل صحيح يعد مهما من اجل تحقيق الانجاز الافضل ففي هذه المرحلة "يقف الرباعون امام قضيب الثقل ومنتصفه مارا بين الساقين ويجب ان تكون القدمان بكاملهما على الطبله، إذ ان هذه الوقفة الصحيحة في منتصف قضيب الثقل هي "العرض توازن الثقل في اثناء الرفع"، اما اتجاه المشطين فيكون الى الامام او مائلاً قليلاً الى الخارج، اما المسافة بين القدمين فإنهما تختلفان من رباع الى اخر "وعلى العموم تكون المسافة بقدر عرض الوركين تقريبا ، وتكون القدمان متوازيتين بعرض الوركين" وتكون مقدمتاها متجهتين قليلاً الى الخارج دون رفع كعبي القدمين عن الارض"، وأيضاً هناك من "يفضل ان تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتفين، وتكون "مفاصل امشاط القدمين (سلامية إبهام القدمين) تحت قضيب الثقل مباشرة،، وهذا في النتيجة يؤدي الى وضعية مستقرة ومريحة للرباع وهذا فضلا عن ان قدمي الرباع تمثلان قاعدة الارتكاز للرياضي والثقل عند مغادرة الثقل للطبله. من ثم يقوم الرباع النزول للأسفل بواسطة ثني الساقين وشده العمود الفقري بحيث يكون الصدر مرتفع للأمام و الأعلى و الظهر مسطحاً ويكون النظر للأمام أيضاً إذ غالبا ما يهبط الرباع المبتدئ وظهره محدبٌ وهذا خطأ من الجانب الفني إذ يتطلب الوضع الابتدائي شد الظهر، وخلال هذا الوضع يكون الرباع ماسكا " عمود الثقل بكلتا اليدين اللتان يكونان ممدودتان بالكامل دون أي زاوية في مفصل المرفق وكما موضح في الشكل (1).

