

المحاضرة السادسة

تعلم الوضع الأساسي والمسكات وأنواعها

الوضع الأساسي في رفع الأثقال

- القدمين : تكون بعرض الأكتاف (الصدر) وحسب ارتياح الرباع على ان تكون أوسع من ذلك ولا يجوز تضيق قاعدة الارتكاز أثناء الجلوس بقرب البار (الشفت) ويكون اتجاه الأمشاط إلى (قليل الخارج) لكي تسمح بانسيابية الحركة صعود ونزول الرباع بحرية وبدون أي تقييد . أما اذا كانت الأمشاط تشير الى الخارج بمعدل كبير جداً فهذا يؤثر على سير حركته أولاً ومن ثم سقوط الرباع الى الأمام نتيجة الوزن الكبير الذي يرفعه وكذلك كبر قاعدة الارتكاز التي تعيق حركته ونهوضه الى الأعلى أما إذا كانت الأمشاط تشير إلى الأمام فان ذلك يؤدي إلى سقوط الرباع الى الخلف بسبب عدم توازنه أثناء الجلوس لرفع الحديد والسبب هو التقييد الحاصل في الحركة والذي تحتمه وضعية الركبتين والتي تتبع بحركتها الأمشاط واتجاهها .
- الركبتين : كما أسلفنا سابقاً انه تتبع بحركتها اتجاه الأمشاط فهي تهيئة وضعية مناسبة وانسيابية جيدة لأداء الحركة بصورتها الصحيحة فهي ترسم خط عمودي وهمي على البار ومن ثم الأمشاط .
- الحوض (الورك) : يكون أعلى قليلاً من الركبتين وهذا أيضا بحد ذاته يكون حسب إمكانية وقابلية الرباع البدنية فالرباعين قصار القامة يعملوا على أنزال زاوية الحوض أسفل من الركبتين لحظة الشروع بالحركة معتمدين على قوة الأفخاذ (العضلة ذات الرؤوس الأربعة) وكذلك طول الجذع وقوة عضلات الظهر إما الرباع طويل القامة فيساعد على رفع الحوض الى أعلى قليلاً معتمد على قوة الأكتاف وكذلك قوة عضلات الظهر مضافاً لها عضلات (الفخذ ذات الرؤوس الأربعة) .

• الظهر (الجذع) :يكون مشدود ومستقيم ومقوس قليلا من الأسفل وسبب ذلك الشد والاستقامة هو بروز الصدر إلى الأمام ويجب أن تعرف ان الجذع من بداية الحركة الى نهايتها يكون مستقيم ومشدود ولا يوجد به أي تقوس لأنه أي ارتخاء او تقوس بالظهر سوف يؤدي الى الإصابة وعدم أداء الحركة بصورتها الصحيحة .

• الأكتاف : ترسم خط عمودي وهمي على الركبتين والبار مروراً بالأمشاط .

• الذراعين : مشدودة ومستقيمة ولا يوجد بها أي انثناء في بداية الرفع فقط وصولاً الى منطقة المنتصف وهو نزول الرباع أسفل الحديد حيث يتطلب منه ثني قليلاً في المرفق لتسهيل مرور الحديد الى الأعلى بانسيابية .

• الرأس (النظر): يرسم خط أعلى قليلا من المستوى الأفقي المواجه له من الأمام أي أعلى قليلاً من المكان الذي يجلس عليه حكم الوسط أي يكون مائل إلى الأعلى قليلاً .

تعلم المسكات وأنواعها

• المسكة الخطافية (القفل)

• سميت بالخطافية نسبة إلى رفعة الخطف حيث تعتبر هذه الرفع من الرفعات المهمة والسريعة لهذا توجب على الرباع أو المبتدأ في حقل رياضة رفع الأثقال إن يقوم باستخدامها كي يتغلب على عزم القصور الذاتي المتمثل (بالوزن المرفوع) لهذا وجب على الرباع استخدامها في رفعة الخطف كاملا وفي مراحل السحب وصولاً إلى منطقة أعلى الصدر (عظمتي الترقوة) والعضلة الدالية (في رفعة النتر) وسميت بمسكة القفل لأنها تقفل على الشفت وتحكم اتصالها به لتمنع انفلاته من يد الرباع ويكون شكلها كالاتي:

- الأصابع الأربعة من جهة وإصبع الإبهام من الجهة المعاكسة على أن يكون أصبع الإبهام محصوراً بين الأصابع الأربعة والبار (الشفت) .

المسكة الاعتيادية :

سميت بالاعتيادية لان شكلها وعملها فرض عليها هذه التسمية حيث أن شكلها يكون كالآتي :

الأصابع الأربعة من جهة وأصبع الإبهام من الجهة المعاكسة للبار (الشفث) ويكون حر ولا تغطيه الأصابع الأربعة كما في المسكة الخطافية ويطبقها الرباع أو الرياضي في الحركة الثانية من رفعة النتر (الجيرك) لدفع الحديد إلى الأعلى (كامل امتداد الذراعين) وأيضاً تستخدم في تمارين شبه النظامية وتمارين القوة العامة والخاصة للرفعتين معاً .

المسكة باتجاه واحد

- شكلها يكون كالآتي :
- (الأصابع الأربعة وأصبع الإبهام) جميعها في اتجاه واحد فهي تستخدم في تمارين القوة العامة والخاصة ويستخدمها أيضاً الرباعون المحترفون فقط في الحركة الثابتة (الجيرك) للاعتماد على قوة عضلات الساعد التي تعطي قوة إضافية لدفع الحديد إلى الأعلى على اعتبار أن المنطقة المحصورة بين أصبع الإبهام والسبابة منطقة حساسة عند اغلب الرباعين مضاف إلى ذلك يكون الحمل (وزن الحديد) واقع بالدرجة الأساس على الرسخ وهذا يؤدي إلى حدوث آلام عند بعض الرباعيين (كامل امتداد الذراعين) .