

## المحاضرة الثامنة

### تعليم الرفعات الكلاسيكية

#### رفعة الخطف

وتعني رفعة الخطف رفع الثقل في حركة واحدة ، وهي عملية صعبة مقارنة برفعة النتر ، إذ تتطلب هذه الرفعة توافقاً عضلياً ومهارياً كبيراً، ولم تظهر الملاحظة الميدانية أية علاقة بين الرباعين ذوي القوة العضلية المتطورة وبين أدائهم لرفعات عالية في الخطف إذ أن الرباعين ذوي فن الأداء الجيد الذين يمتلكون قوة أدنى يمكنهم الحصول على إنجاز جيد في أداء هذه الرفعة (0) وهذه حقيقة أثبتت ان رفع الثقل بطريقة الخطف ليس باستخدام القوة فقط بل بفن الأداء الذي يؤدي دوراً أساسياً في الانجاز (0) وفي طرائق تعلم رفعة الخطف فان أهم المراحل هي :

#### المرحلة الأولى: وضع البدء وانتزاع الثقل:

يعني وضع البدء ما يتخذه الجسم من هيئة قبل الشروع بالفعل العضلي لتغيير حالة الثقل من السكون إلى الحركة وقبل التغلب على القصور الذاتي للثقل .  
أما مرحلة الانتزاع فهي حالة الفعل العضلي الذي يقوم به الرباع للتغلب على القصور الذاتي للثقل وتغيير حالته من السكون إلى الحركة وتنتهي هذه المرحلة لحظة مغادرة الثقل طلبة الرفع .  
إن التغلب على القصور الذاتي للثقل يتطلب حشد قوى عضلية كبيرة تتجاوز قيمة المقاومة الخارجية (الثقل) وقد تم دراسة القوى التي يستخدمها الرباع للتغلب على القصور الذاتي وتحويل الثقل من حالة السكون التام إلى الحركة .

وثبت أن الجسم لا يتحرك إلا إذا كان مقدار القوة كافياً للتغلب على قصوره الذاتي فضلاً عن المقاومات الخارجية الأخرى وان القوة التي تؤدي لتحريك الثقل تبلغ بين (103-130 %) من وزن الرباع + وزن الثقل. وتستغرق هذه المرحلة ابتداء من تسليط القوة حتى لحظة انتزاع الثقل من الطبلية (0.15 - 0.25 ثا) .

- زمن الصورة الحركية للتحليل الحركي هو (1ثا) وجميع أزمنة مراحل الاداء الحركي لرفعة الخطف مأخوذة من هذا الزمن .

### المرحلة الثانية: السحبة الأولى

تسمى بمرحلة التعجيل الأولي وتتخذ هذه المرحلة بين لحظة انتزاع الثقل من الطبلية ووصوله مستوى الركبتين خلال هذه المرحلة تبقى الذراعان على امتدادهما ومهمتهما فقط القبض على البار الحديدي وحمله بفعل حركة الرجلين والجذع . وهنا يتحرك البار ليكون اقرب إلى مركز ثقل الرباع ويصل منطقة الركبتين , يستغرق زمن مرحلة السحبة الأولى في رفعة الخطف ما بين (0.34 - 0.63 ثا ) .

تعمل العضلات الباسطة على مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين عملاً متحركاً في حين يكون عمل عضلات الجذع والكتفين والذراعين عملاً ثابتاً .  
تبدأ الحركة الفعلية لعمود الثقل البار من قبل الرباع بشد كل من العضلات ذات الرؤوس الأربعة الفخذية و العضلة المأكمية الاليوية في الورك والعضلة الناصية للعمود الفقري .

### المرحلة الثالثة: حركة الركبتين:

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلتي السحبة الأولى والثانية , وتبدأ من لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين عندما تكون الركبتان في أقصى امتداد أولي لهما وتنتهي عند الثلث السفلي من الفخذين وأحيانا عند منتصفهما , يتراوح زمن هذه المرحلة في رفعة الخطف بين (0.08 - 0.18 ثا ) .

### المرحلة الرابعة: السحبة الثانية :

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلة حركة الركبتين ومرحلة السقوط تحت الثقل وتعد من أهم المراحل في الرفعات الاولمبية إذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة أقصى سرعة له وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي .

وذلك من خلال أعظم وأعلى قوة تسلط على بار الحديد ويتم إنتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للأعلى والخلف والارتكاز على كراسي القدمين والأصابع.

أن دور الذراعين في رفع الثقل إلى أعلى هو اقل بقليل مما نتصوره إذ أن لعضلات الرجلين والجذع والأكتاف الدور الرئيسي في ذلك والتي تولد قوة انفجارية تمنح البار الحديد السرعة باتجاه الأعلى بشكل كاف ولبعض الوقت الذي يسمح للرباع بالسقوط تحت الثقل. تستغرق مرحلة السحبة الثانية ما بين (0.12 - 0.26 ثا ) في رفعة الخطف .

### المرحلة الخامسة : السقوط أسفل الحديد

وتسمى بمرحلة إعادة ترتيب الجسم والسقوط النشط أو مرحلة التعجيل ألتقصيري السلبي لسقوط الثقل والثبات.

وتبدأ من لحظة وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين تستغرق هذه المرحلة ما بين ( 0.15 - 0.38 ) ثا .

### المرحلة السادسة: النهوض بالحديد

أن مرحلة النهوض في رفعة الخطف تتطلب من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع , لان عدم التوافق يؤدي إلى تحرك مركز ثقل الرباع إلى الإمام أو الخلف مما يؤدي إلى فقدان التوازن وسقوط الثقل.