

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

**المادة : اثقال**

# المحاضرة الثامنة عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

## مرحلة السقوط اسفل الحديد :

وتبدأ من لحظة وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت على الصدر وفي نهاية مرحلة الامتداد الكامل يكون الثقل من هذا الوضع عند مستوى عظم العانة أو أعلى منه قليلا والأكتاف مع الرأس الذي يميل قليلا إلى الخلف، بعد ذلك تنطلق حركة القدمين للجانب وبسرعة ليتخذ وضعاً جديداً في الارتكاز، وهنا يجب التأكيد على أن حركة القدمين يجب أن تكون بحدود المسافة المثلى والتي هي بعرض الأكتاف تقريبا. إذا أن الفتحة العريضة تسبب صعوبة للرباع للنهوض من وضع القرفصاء وبالأخص عند رفع الأثقال الكبيرة. وهنا يسحب المرفقين لأسفل والأمام الأعلى في نفس الوقت مستفيدا من قابلية العمود الدورانية وبذلك يستقر الثقل على الصدر وعندها يكون المرفقين مرفوعين إلى الأمام الأعلى والكتفين بوضع متوازي وهذا يجعل الجذع بوضع صحيح إذ يكون الصدر مرفوعا والظهر في تقوس قليل وهنا يقع مركز الثقل المركب للرباع والثقل أمام الكتفين والورك وبالضبط فوق الكاحلين، وهنا يكون الاتزان موزعا على كلتا القدمين وضع الرأس حرا أما الركبتان فيكونان في كامل انثنائهما ويكون ظهر الفخذ ملامسا لعضلة بطة الساق (الكولف). كما في الشكل (٨).

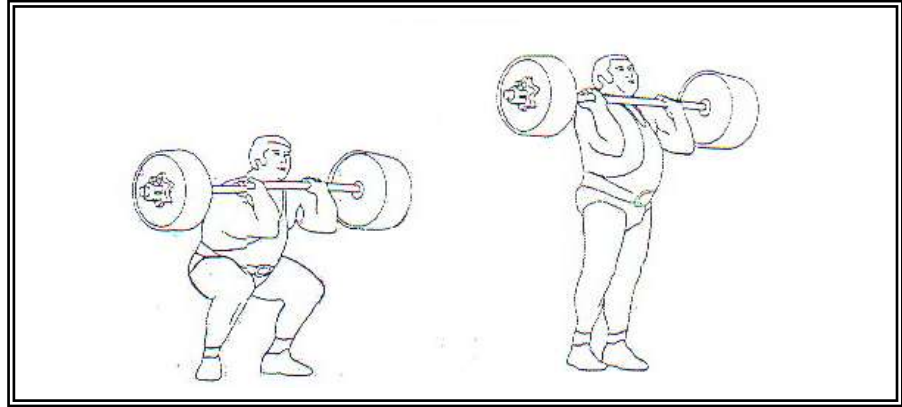


الشكل (٨)

يبين السقوط اسفل الحديد بطريقة قرفصاء.

وبعد ذلك تأتي مرحلة النهوض إلى الوضع العمودي المشدود، إذ أن النهوض من وضع القرفصاء يبدأ باستخدام القوة الكبيرة وعضلات الرجلين التي توصل الجسم إلى الوضع العمودي المشدود ويكون المرفقان بأعلى وضع لهما والثقل مستقر على الصدر.

ولكن في بعض الأحيان تكون قوة الرجلين غير كافية في النهوض لذا يعمل الرباع على رفع وركه قليلا ويميل جسمه إلى الأمام قليلا ألا أن رفع الورك إلى الأعلى والثقل على الصدر يفقد الرباع توازنه، وبمساعدة المرونة الكافية في المفصل الكاحل والركبتين والورك والعمود الفقري أيضا. وباكتمال المد يتهيأ الرباع لأداء القسم الآخر (النتز). كما في الشكل (٩).



شكل (٩)

يبين مرحلة النهوض من وضع القرفصاء.