

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

**المادة : اثقال**

# المحاضرة السادسة عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

القسم الأول الرفع إلى الصدر (Clean):

وضع البدء لحركة الرفع إلى الصدر:

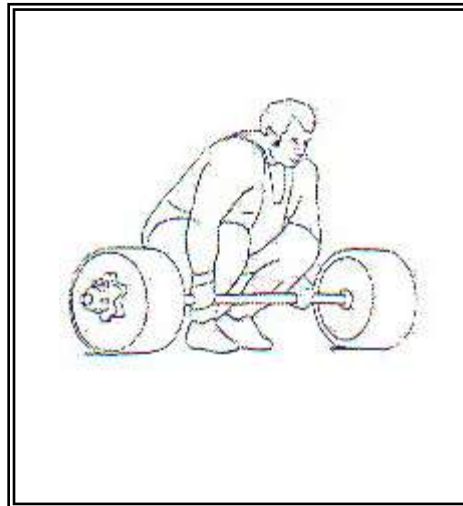
تكون القدمان بقدر عرض الورك، وتكون متوازيتان، أو تتجه الأمشاط للخارج قليلا. أن افضل فاعلية يمكن أن يحققها الرباع هو اتخاذه الوضع الجيد لحظة البدء برفع الثقل إلى الصدر.

يثني الرباع جسمه، ويضع يديه على عمود الثقل، ويقبض عليه بفتحة لا تزيد عن عرض الكتفين، أن عرض الفتحة له دور كبير في إنجاز فيض من القوة في حركة النتر من الصدر إلى أعلى الرأس بامتداد الذراعين أما إذا كانت قابلية الرباع الحركية غير جيدة فيفضل أن يكون عرض القبضة اعرض من الكتفين

أما في حركة الرفع إلى الصدر فان صعوبة الحركة تزداد بزيادة المسافة بين القبضتين، لذلك من الضروري ( أن تكون ) الحد الأمثل لعرض القبضة لكل رباع حسب الوضع المريح الذي يحقق فيه افضل إنجاز، وينبغي أن تكون القبضة محكمة ومفعمة بالحيوية والنشاط، والأمشاط على خط واحد مع عمود الثقل، بحيث يقع الخط العمودي الساقط من عمود الثقل إلى الأرض على مفصل المشط، ويكون اتجاه المشطين والفخذين للخارج.

تكون زاوية مفصل الكاحل بحدود 070 - 080 درجة، وزاوية مفصل الركبة بحدود 090 درجة، وزاوية مفصل الورك بين 055 - 060 درجة.

تقع الكتفان فوق عمود الثقل أو أمامه قليلا، ويكون الرأس حرا وغير ساقط للخلف والذقن غير ضاغط على الصدر أو الظهر مقوس قليلا ومتوترا بقوة، ويشد، الرباع على كاحل قدميه كما في الشكل (3).



الشكل (٣)  
يوضح البدء لحركة الرفع الى الصدر