

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

المحاضرة المحاضرة عشرون

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

الأخطاء الفنية الشائعة لأداء رفعة الخطف وطرق
التخلص منها

١. يخطف عمود الثقل من الأرض إلى كامل امتداد الذراعين ولكنه ينحرف إلى الأمام
وتصبح عملية تثبيته غير ممكنة .

السبب : رفع العقبين مبكراً ، وعدم اكتمال مد الجذع ، والسقوط المبكر ، وعدم كفاية حركة
الوركين والجذع للأمام تحت عمود الثقل .

التصحيح : رفع عمود الثقل إلى مستوى نصف الفخذ والاستناد على كامل القدم والسقوط
بعد الامتداد الكامل للجذع وانتقال .

٢. التحرك للخلف مع عمود الثقل .

السبب : استقامة الجذع مبكراً ، ويحاول باليدين الممتدين وهو قريباً من جسمه للارتفاع
المطلوب .

التصحيح : الخطف من الوضع المعلق او الوقوف على الأقراص في حالة ثني الرجلين .

٣. رفع الثقل بعيداً عن الساق في المرحلة الاولى من الرفع .

السبب : صغر زاوية المفصل الكامل في وضع البدء ، وكونه عمود الثقل بعيد عن الرباع

التصحيح : وضع عمود الثقل ملاصقاً لمفصل الكاحل .

٤. في وضع الامتداد الكامل يضرب الرباع عمود الثقل بفخذه .

السبب : تكون حركة قريبة جداً (ملاصقة) للساق والفخذ ويقوم الرباع ، ويجب ان
يصاحب هذه الحركة رفع الوركين والفخذين قليلاً الى الامام .

التصحيح : يجب ميل الساق للامام اكثر في وضع البدء ، لذا فإن الثقل عند رفعة يتحرك

بعيداً الرباع ، ويجب ان يصاحب هذه الحركة رفع الوركين والفخذين قليلاً .

٥. فشل الرباع في التحرك تحت عمود الثقل (السقوط) .

السبب : عدم كفاءة القوة العضلية لرفع هذا الوزن الثقيل ، او رفع الثقل الى ارتفاع غير كاف ، او عدم استمرار الثقل بالارتفاع للأعلى لحظة سقوط الرباع تحت عمود الثقل .

التصحيح : رفع الثقل الى الارتفاع الأمثل ، ويكون السقوط عندما يكون الثقل في حالة حركة مستمرة نحو الأعلى ، وكلما زاد وزن الرفعة زادت سرعة السقوط تحت الثقل .

٦. القفز اثناء السقوط .

السبب : عند فتح الرباع رجليه للجانبين يرفع رجليه عالياً وبذلك يزداد زمن وضع عدم الارتكاز .

التصحيح : ضرورة المحافظة على زيادة زمن وضع ارتكاز القدمين وذلك ليتسنى للرباع وضع قدميه للجانبين بأقصى سرعة ممكنة والسعي لحفظ الزمن الذي تستغرقه القدمان عند تركها للطبلة .

٧. سقوط الثقل خلف الرأس .

السبب : يكون عمود الثقل في وضع البدء قريباً جداً من الكاحل ، ويكون الثقل بوضع متزن بسبب القوة العضلية المبدولة من الذراعين ، لان الرباع يدفع مفصلي الوركين والكتفين للأمام .

التصحيح : في وضع البدء يكون مسقط عمود الثقل على مفصل مشطي القدمين ، يجب ان يرفع الثقل الى مستوى الجزء العلوي للفخذ بدون إجراء أي تغيير في توازنه وفي السقوط يجب ان تكون الكتفان بشكل مضبوط تحت الثقل .

٨. لمس الركبة الأرض في وضع فتح الساقين .

السبب : وقوع مركز الثقل على الرجل الخلفية .

التصحيح : من الضروري ان يكون الجزء الأساسي لوزن الجسم مرتكزاً على الرجل الامامية ، استقامة الرجل الخلفية لتحقيق توازن الرباع .

