

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المحاضرة السابعة

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

مراحل رفعة الاثقال

١- الوضع الابتدائي :

ان الوضع الابتدائي وأدائه بشكل صحيح يعد مهما من اجل تحقيق الانجاز الافضل ففي هذه المرحلة "يقف الرباعون امام قضيب الثقل ومنتصفه مارا بين الساقين ويجب ان تكون القدمان بكاملهما على الطبله، إذ ان هذه الوقفة الصحيحة في منتصف قضيب الثقل هي "لغرض توازن الثقل في اثناء الرفع"، اما اتجاه المشطين فيكون الى الامام او مائلاً قليلاً الى الخارج، اما المسافة بين القدمين فإنهما تختلفان من رباع الى اخر "وعلى العموم تكون المسافة بقدر عرض الوركين تقريبا ، وتكون القدمان متوازيين بعرض الوركين "وتكون مقدمتاها متجهتين قليلاً الى الخارج دون رفع كعبي القدمين عن الارض" ، وأيضا هناك من "يفضل ان تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتفين ، وتكون "مفاصل امشاط القدمين (سلامية إبهام القدمين) تحت قضيب الثقل مباشرة، ، وهذا في النتيجة يؤدي الى وضعية مستقرة ومريحة للرباع وهذا فضلا عن ان قدمي الرباع تمثلان قاعدة الارتكاز للرياضي والثقل عند مغادرة الثقل للطبله.من ثم يقوم الرباع النزول للأسفل بواسطة ثني الساقين وشده العمود الفقري بحيث يكون الصدر مرتفع للأمام و الأعلى و الظهر مسطحاً ويكون النظر للأمام أيضاً إذ غالبا ما يهبط الرباع المبتدئ وظهره محدبٌ وهذا خطأ من الجانب الفني اذ يتطلب الوضع الابتدائي شد الظهر ، وخلال هذا الوضع يكون الرباع ماسكا" عمود الثقل بكتفاي اليدين اللتان يكونان ممدودتان بالكامل دون أي زاوية في مفصل المرفق