

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

المحاضرة الثاني عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

مرحلة حركة الركبتين :

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الامتصاص وهي تمثل في المؤلفات مرادفين أساسيين هما نقل الركبتين وإعادة التجميع ومصطلح الامتصاص يشير إلى التوحد لمرحلتى الانفجار وخاصة الفعل الحركي في المرحلة الثانية واستخدام قوة رد فعل الأرض وهذا يظهر خلال ثني الرجلين من مفاصل الركبتين والكاحلين وهذه المرحلة تتوسط مرحلتى السحب الأولى والسحب الثانية إذ تبدأ من لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين في أقصى امتداد أولي وتنتهي في الثلث السفلي من الفخذين وأحيانا عند منتصفهما ،لذلك تسمى بمرحلة الامتصاص الأولى او حركة إعادة ثني الرجلين او ثني الركبتين المزدوج ان الهدف الأول من هذه المرحلة هو تحقيق أفضل وضع يمكن ان يتخذه الجسم لأداء الانفجار النهائي لرفع الثقل إذ ان عملية ثني الركبتين تهيئ لعمل عضلي فاعل وتؤدي عضلات الرجلين القابضة والعضلات الباسطة لعظمي الوركين بالعمل الحركي في حين تقوم عضلات الكتفين والذراعين بالعمل الثابت وبهذا الفعل يعتدل الجذع الى الأعلى والخلف ويكون الظهر مشدودا ومستقيما والكتفان منبسطين فوق قضيب الثقل،تتراوح زاوية مفصلي الركبتين في رفعة الخطف بين (١٣٥ ٠ - ١٤٠ ٠) اما الزاوية في مفصل الورك فتتراوح بين (١١٥ ٠ ٠ - ١٢٠ ٠) تبدأ حركة الركبتين من لحظة وصول الثقل الى مستوى الركبتين وتنتهي عند دخول الركبتين أسفل الثقل وتحتاج حركة الركبتين الى عملية مد بغرض الوصول الى سرعة نهائية عالية لذا يجب ان تنتهي بعد عملية التمهيد لها بعملية ثني، ويوضح شكل (٣) نهاية مرحلة حركة الركبتين في رفعة الخطف .



شكل (٣)
يوضح حركة الركبتين في رفعة الخطف