

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

**المادة : اثقال**

# المحاضرة الحادية عشر

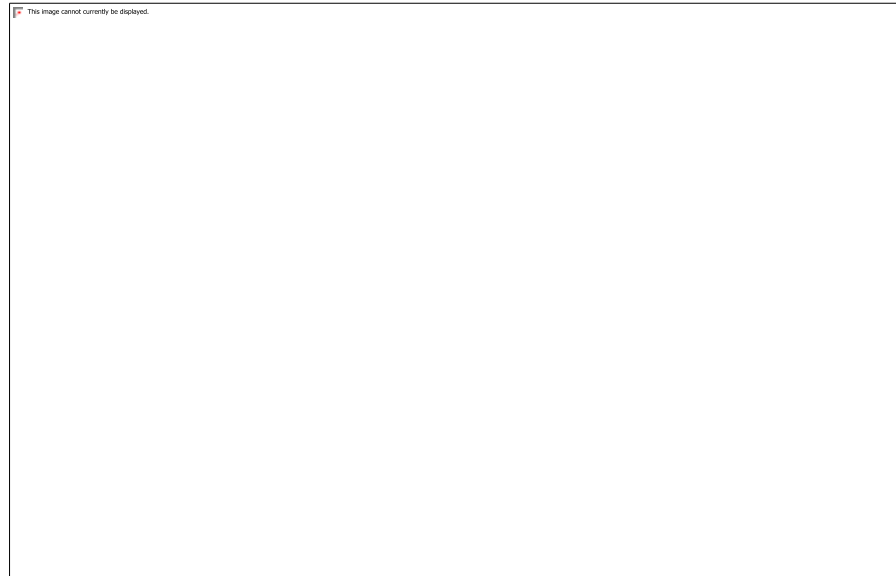
اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

## مرحلة السحب الثانية:

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلة حركة الركبتين ومرحلة السقوط تحت الثقل، وتعد من أهم المراحل في الرفع الأولمبية إذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة أقصى سرعة له وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي، وذلك من خلال أعلى واعظم قوة تسلط على قضيب الثقل ويتم إنتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للأعلى والخلف والارتكاز على كرتي القدمين والأصابع. وتبدأ مرحلة السحب الثانية من لحظة وصول الركبتين إلى أقصى انثناء لهما والتي يصل فيها الثقل إلى الثلث السفلي (الأخير) للفخذين حتى وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل.

أن الوضع الملائم للبدء في المرحلة السحب الثانية وصولاً إلى وضع الامتداد الكامل هو عندما يكون الكتفان أمام قضيب الثقل بزاوية تتراوح بين (٤-٦) وتكون الذراعان بكامل امتدادهما والجذع اقرب إلى الوضع العمودي، ويجب أن تبدأ حركة المد السريع لعمل متوافق في مفاصل الركبتين والفخذين والكاحلين، ويجب أن تتقبض العضلات شبه المنحرفة في جانبي الظهر بشدة بينما يرتفع المرفقان عالياً إلى الجانبين بشكل متزامن تقريباً مع حركة امتداد الأطراف السفلي ويجب أن يرفع الرباع عقبه في النهاية الرفع وذلك لإكساب الثقل أقصى ما يمكن من السرعة، كما موضح في الشكل (٧).



الشكل (٧)