

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

المحاضرة السابعة

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

رفعة الخطف Snatch

هي الرفعة الأولى التي تؤدي في مسابقات رفع الأثقال ، وتعد رفعة الخطف من اصعب الحركات لأنها تؤدي دفعة واحدة دون توقف من الأسفل للأعلى (جميل ، ١٩٧٠، ١٠٩) .

وهي التي فيها يرفع عمود الثقل من الطبلية إلى فوق الرأس وتكون الذراعان ممدودتان ، إذ يسقط الجسم تحت عمود الثقل باستخدام إحدى الطريقتين إما بفتح الرجلين (Split) أو ثني الرجلين (Squat) ثم النهوض وجعل القدمين على خط واحد (وديع وصادق ، ١٩٨٩، ٩) .

١-٢-١٠- مراحل رفعة الخطف :

إن هناك اتفاقاً بين آراء الخبراء والباحثين حول تقسيم رفعة الخطف الى عدة مراحل رئيسة لهذه الرفعة إذ يوجد هناك تشابه كبير حول هذه المراحل حتى وان كانت هذه المراحل تختلف تسمياتها واحدة عن الاخرى وهذا الاتفاق بين آراء الخبراء والباحثين يخص المراحل الآتية:

- ◆ الوضع البدائي.
- ◆ مرحلة السحب الاولى.
- ◆ مرحلة حركة الركبتين.
- ◆ مرحلة السحب الثانية.
- ◆ وضع الامتداد الكامل.
- ◆ مرحلة السقوط تحت الثقل.
- ◆ وضع القرفصاء
- ◆ مرحلة النهوض والثبات.