

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

# المحاضرة السادسة

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

## رفع الأثقال: weight liftin

إن رياضة رفع الأثقال هي إحدى الألعاب الأولمبية منذ القدم، حيث كانت هذه الفعالية الرياضية ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في أول دورة أولمبية عام ١٨٩٦ ، وتنافس في مسابقات رفع الأثقال في أول دورة أولمبية في أثينا ١٨٩٦ خمس دول وتضمنت رفعتين بيد واحدة وبالبيدين معاً ولقد تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٢٠ وهي التي تشرف على البطولات الدولية والأولمبية والقارية ويعمل على نشر هذه اللعبة، وحال هذه الفعالية كباقي الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى جرت عليها التعديلات في قواعدها الفنية حيث يتنافس الرباعون حسب أوزان أجسامهم التي حددت وفق التقسيم والتعديلات الحديثة والتي هي (٨) ثمانية فئات وزنية كما يأتي:

- ( لغاية وزن ٥٩ كغم.
- (٢) لغاية وزن ٦٢ كغم.
- (٣) لغاية وزن ٦٩ كغم.
- (٤) لغاية وزن ٧٧ كغم.
- (٥) لغاية وزن ٨٥ كغم.
- (٦) لغاية وزن ٩٤ كغم.
- (٧) لغاية وزن ١٠٥ كغم.
- (٨) وزن ١٠٥+ كغم.

ويتسابقون في رفعتين هما:

- (١) رفعة الخطف (Snatch)
- (٢) رفعة النتر (Clean & Jerk)

### 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).

### ٢-١-١-١ - 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 وإن كانت هذه المراحل تختلف تسمياتها واحدة عن الأخرى وهذا الاتفاق بين آراء الخبراء والباحثين يخص المراحل الآتية:

- ◆ الوضع الابتدائي.
- ◆ مرحلة السحب الأولى.
- ◆ مرحلة حركة الركبتين.

- ◆ مرحلة السحب الثانية.
- ◆ وضع الامتداد الكامل.
- ◆ مرحلة السقوط تحت النقل.
- ◆ وضع القرصاء
- ◆ مرحلة النهوض والثبات.