جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نمــوذج إجــابة)

مـادة المنازلات

الفرقـــة الأولى

الفصل الدراسي الثانى

٥ / ٦ / ٢٠١٣م

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

العام الجامعى

٢٠١٢م – ٢٠١٣م

المبارزة :

١-بسيط – مركب٠

٢-الهجمة المستقيمة – الهجمة القاطعة – الهجمة المزدوجة ٠

٣-الفرنسى – البلجيكى – الإيطالى٠

٤-عند وجود ثغرة فى اتجاه التلاحم الأصلى٠

٥-١٤م * ١٥٠سم٠

٦-ربع علوى خارجى – ربع علوى داخلى – ربع سفلى خارجى – ربع سفلى داخلى٠

*

اللاعبان متلاحمان فى الوضع السادس٠

يقوم احد اللاعبان بفتح اتجاه التلاحم بالتحرك للوضع الرابع فى نفس الوقت يقوم اللاعب الأخر بفرد ذراعه المسلحة فى اتجاه الهدف المفتوح ٠

يلى ذلك الطعن لتكملة الهجمة٠

رفع الأثقال :

١-قوة عضلية قصوى /

كبر كمية من الوزن الذي يمكن رفعه في تكرار واحد أو هي اكبر مقاومة يمكن التغلب عليها إثناء تقلص عضلي واحد .ويمكن أن نعرف فها أيضا بأنها اكبر قيمة للقوة العضلية المنتجة عن طريق تقلصات طوعية قصوى وتلعب دورا مهما في الفعاليات الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومات عالية أو في السيطرة عليها مثل رمي الثقل والمطرقة كما هي مهمة جدا في العاب رياضية مثل المصارعة والملاكمة والمضرب والعاب الكرة٠

-٢

مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف:

وضع البدء ومرحلة انتزاع الثقل:

يعني وضع البدء ما يتخذه الجسم من هيئة قبل الشروع بالفعل العضلي لتغيير حالة الثقل من السكون الى الحركة قبل التغلب على القصور الذاتي للثقل .(١ (

اما مرحلة الانتزاع فهي حالة الفعل العضلي الذي يقوم به الرباع للتغلب على القصور الذاتي للثقل وتغيير حالته من السكون الى الحركة وتنتهي هذه المرحلة لحظة مغادرة الثقل الطبلة . (٢)

ان التغلب على القصور الذاتي للثقل يتطلب حشد قوى عضلية كبيرة تتجاوز قيمة المقاومة الخارجية) الثقل) وقد تم دراسة القوى التي يستخدمها الرباع للتغلب على القصور الذاتي وتحويل الثقل من حالة السكون التام الى الحركة (٣(

وثبت ان الجسم لا يتحرك الااذا كان مقدار القوة كافياً للتغلب على قصوره الذاتي فضلاً عن المقاومات الخارجية الاخرى وان القوة التي تؤدي التحريك الثقل تبلغ بين (103-130%)من وزن الرباع + وزن الثقل. وتستغرق هذه المرحلة ابتداءاً من تسليط القوة حتى لحظة انتزاع الثقل من الطبلة (٠.١٥ – ٠.٢٥ ث) (٤)

السحبة الاولى:

تسمى بمرحلة التعجيل الاولي وتتخذ هذه المرحلة بين لحظة انتزاع الثقل من الطبلة ووصوله مستوى الركبتين خلاب هذه المرحلة تبقى الذراعان على امتدادهما ومهمتهما فقط القبض على البار الحديدي وحمله بفعل حركة الرجلين والجذع . وهنا يتحرك البار ليكون اقرب الى مركز ثقل الرباع ويصل منطقة الركبتين , يستغرق زمن مرحلة السحبة الاولى في رفعة الخطف مابين (٠.٣٤ 0.63 – ث)(٥)

تعمل العضلات الباسطة على مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين عملاً متحركاً في حين يكون عمل عضلات الجذع والكتفين والذراعين عملاً ثابتاً (٦)

تبدأ الحركة الفعلية لعمود الثقل (البار) من قبل الرباع بشد كل من العضلات ذات الرؤوس الاربعة الفخذية و العضلة المأكمية) الاليوية) في الورك والعضلة الناصبة للعمود الففري

مرحلة حركة الركبتين:

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلتي السحبة الاولى والثانية , وتبدأ من لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين عندما تكون الركبتان في اقصى امتداد اولي لهما وتنتهي عند الثلث السفلي من الفخذين واحياناً عند منتصفهما , يتراوح زمن هذه المرحلة في رفعة الخطف بين (٠.٠٨ – ٠.١٨ ث)

مرحلة السحبة الثانية :

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلة حركة الركبتين ومرحلة السقوط تح الثقل وتعد من اهم المراحل في الرفعات الاولمبية اذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة اقصى سرعة له وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي , وذلك من خلال اعظم واعلى قوة تسلط على بار الحديد ويتم انتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على كرسي القدمين والاصابع.

ان دور الذراعين في رفع الثقل الى اعلى هو اقل بقليل مما نتصوره اذ ان لعضلات الرجلين والجذع والاكتاف الدور الرئيسي في ذلك والتي تولد قوة انفجارية تمنح البار

الحديد السرعة باتجاه الاعلى بشكل كاف ولبعض الوقت الذي يسمح للرباع بالسقوط تحت الثقل.

تستغرق مرحلة السحبة الثانية مابين (٠.١٢ – ٠.٢٦ ث) في رفعة الخطف (٢)

-مرحلة السقوط :

وتسمى مرحلة اعادة ترتيب الجسم والسقوط النشط او مرحلة التعجيل التقصيري (السلبي) لسقوط الثقل والثبات.

وتبدأ من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الراس بكامل امتداد الذراعين تستغرق هذه المرحلة مابين (٠.١٥ – ٠.٣٨

مرحلة النهوض:

ان مرحلة النهوض في رفعة الخطف تتطلب من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع , لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك مركز ثقل الرباع الى الامام او الخلف مما يؤدي الى فقدان التوازن وسقوط الثقل.