



الاتحاد الدولي لرفع الاثقال

به کیتی نیوده وئته تی بو به زرکردنه وهی قورسای

بنه ما هونه ریه کانی فیئرکردنی به زرکردنه وهکان

ناماده کردنی

د. اسماعیل مولود صالح

د. صمد محمد رهزا

2024-2023

بەرزكردنەوہى جۆرى نەتر(بەرزكردنەوہ بۆسەرسىنگ لەسەرسىنگ بۆ سەرەوہى سەر)
□ بەھەردوك دەست .

□ كە پىك دىت لە دوو بەش (Clean & jerk)

بەشى يەكەم (Clean) واتا بەرزكردنەوہ بۆسەرسىنگ

(بار) ى بەرزكردنەوہكە بەشىوہى ئاسۆيى لەپىش قاچى يارىزانەكە دەيىت پاشان بارە كە دەگىرپت بەھەموو پەنجەكان روو لەخوار وپشتى دەست روو لەدەرەوہ دەيىت پاشان دەست دەكرپت بەراكىشانى (بار) ە كە بەيەك جۆلە بى راوہستان لەسەرزەوہ بۆسەرسىنگ وشانەكان، بەرىگاي كردنەوہى پى يەكان ونوشتانەوہى ئەژنۆكان ، لەكاتى راکىشانى ئاسنەكە(بارە) كە بەرانی و بەشى سەرەوہى ران واتا (حەوز) ى يارىزان دەخلىسكىت وە نايىت بارەكە بەسىنگ بکەوئت تاكو دەگاتە سەر شانەكان واتا كوۆتاي جۆلە بۆ سەر سىنگ كاتىك بارە كە لەسەر سىنگ جىگىر دەيىت ھەردوك ئانىشكەكان نوشتانەوہى تەواو بەخۆيانەوہ دەبينن ،وہ پاشان يارىزانەكە ھەلدەستىتەوہ وپى يەكان لەسەر يەك ھىل دەبن دوى گەرەنەويان وەلەھمان كاتدا ئەژنۆكان تەواو راست دەبن وتوند دەكرپن تاكو نەنوشتىتەوہ ،وہليردا كاتى ديارى كراو نىەبۆھەستانەوہى يارىزان وراوہستان لەسەر يەك ھىل.

بەشى دووہم لەسەرسىنگ بۆسەرەوہ (Jerk) كە بەھەردوك دەست بەرزەدەكرپتەوہ

يارىزان پاش ئەوہى كە بەشى يەكەم تەواو دەكات كە برىتى يە لەراكىشان قورسايى بۆ سەرسىنگ (Clean) بەبى جۆلە دەوہستىت پيش دەست پىكردى بە بەرزكردنەوہى لەسەر سىنگ بۆ سەرەوہ ليردا جۆلەى بەرزكردنەوہ كە بۆسەرەوہ بەنوشتانەوہى ئەژنۆكان وراستكردنەوہى ئەنىشكەكان بۆئەوہى بارەكە بەشىوہىكى ستونى لەسەر سەر بيىت وەپاش كردنەوہى پى يەكان بۆ پاش و بۆ پيشەوہ وە كوكردنەويان بۆسەريەك ھىل پاش راستكردنەوہى ئەژنۆكان و ئەنىشكەكان وەستان بەبى جۆلە تاكو ھىماى ناو بژيوان دەردەكەوئت بەھىنانە خوارەوہى ئاسنەكە بۆ سەر تەختەى شانۆ بەومەرجهى دەستەكانى تا راستى شانەكانى بەيىتتە خوارى. ناو بژيوانان بەزوترين كات ھىماى ھىنانە خوار بۆ يارىزان نيشان دەدەن تا قورسايى يە كە بەيىتتە خواروہ بەبى جۆلەى ھەموو بەشەكانى لەشى.

قۇئاغەكانى بەرزكردنەۋەى (كلين) راکيئشان بۇ سەرسينگ:

1. وضع البدء... (ۋەستانى دەستپيكردن)
2. مرحلة انتزاع الثقل... (ليكردنەۋەى قورسايى لە زەۋى و راکيئشانى يەكەم)
3. مرحلة انثناء الركبتين... (قۇئاغى نوشتانەۋەى ئەژنۇكان بەيەكەۋە)
4. مرحلة السحبة الثانية... (قۇئاغى راکيئشانى دوۋەم (زيادكردىنى خيىراى كۆتاي)
5. مرحلة هبوط ووالسقوط تحت الثقل... (قۇئاغى دابەزىن بۇ ژيىر قورسايى يەكە)
6. مرحلة نهوض والثبات... (قۇئاغى ھەستانەۋە و جيگير بوون).

قۇئاغەكانى بەرزكردنەۋەى (جرگ) لەسەرسينگ بۇ سەرەۋە

1. وضع الاستعداد... (قۇئاغى ئامادە)
2. مرحلة هبوط وثنى الركبتين... (قۇئاغى ھاتنە خوارو نوشتانەۋەى ئەژنۇكان.
3. مرحلة الدفع وفتح الرجلين اماماً وخلفاً... (قۇئاغى پالدان و كردنەۋەى قاچەكان بۇ پيئشەۋە پيئشەۋە)
4. مرحلة نهوض والثبات... (قۇئاغى ھەلسانەۋە و جيگير بوون)

قۇئاغەكانى بەرزكردنەوہ نہتر

بەرزكردنەوہ بۇ سەر سینگ و لەسەر سینگ بۇ سەرہوہى سەر

■ بەرزكردنەوہ بۇ سەر سینگ

1 -وہستانی نامادہ و دەستپیک لە-:

بۇ دەست پیکردن بەرزكردنەوہى قورسايى لەسەر زەوى كە بریتىيە لە راکيڭشانى قورسايەكە لەسەر زەوى بۇ پيڭشەوہى سینگ لە ناستى شانەكان وە نوشتانەوہى ئەنيشكەكان بەشيۆەيەك بىت دوور بىت لە ئەژنۆكان وە سەرکەمىك لار بىت بۇ پيڭشەوہ، و اباشترە پيەكان بەئەندازەى حەوز كراوہ بن، وە گرتنى بارەكە دەبىت بە شيۆەى خەتافى بىت كە باشترين جۆرى گرت منە، دەبىت سینگ بۇ پيڭشەوہ بىت شانەكان كەمىك لار بىنەوہ بۇ پيڭشەوہ وە بىنين بۇ پيڭشەوہ بىت و اباشترە لە دوورى 2.70-3 م بىت وە پشت راست بىت ژوورەوہ و كەمىك قوسى تيدا بىت بۆلاى، پشتى دەستەكان روو لە پيڭش پەنجەكان روو لە خوار، وە ليڭرەدا دوو جۆر دەست پيک هەيە.

دەست پيکى دىناميکى (جولە) كە لە دەست پيکدا ياريزان هەولدەدات لەگەل بارەكە بە شيۆەى جولاوکە بریتىيە لە جولەى حەوزى و خوگونجاندن بە بارەكە و هەولى ليکردنەوہى قورسايەكە دەدات .

دەست پيکى وەستاو كە بریتىيە لە نەجولاندنى هيچ بەشيکى لەسى ياريزان لە کاتى دەستپيک بۇ ليکردنەوہى قورسايەكە لە زەوى.

2.قۇئاغى ليکردنەوہ و قۇئاغى راکيڭشانى يەكەم

ئەم قۇئاغە ديارى دەكرىت لە ساتى نيوان ليکردنەوہى قورسايەكە لە تەختەكەو گەيشتن بە ئەژنۆكان. ليڭرەدا بارەكە لەکاتى راکيڭشانى لە نزىك ترين خالى بنكەى قورسايى دەبىت)
مرکز الثقل) ي ياريزان دەبىت وە بەگەيشتنى بۇ ناستى ئەژنۆكان قۇئاغى راکيڭشانى يەكەم توو دەبىت. و اباشترە گوڭشەى ئەژنۆ لە نيوان 145-155 بىت.

3. قۇناغى جولەي ئەژنۇكان

كاتىك قورسايەكە دەگاتە ئاستى ئەژنۇكان لەوكاتەدا جومگەي ئەژنۇكان و پيەكان دەگاتە زياترين ئاستى راست بوونەوہى يەكەم، وە كۇتاي دىت بە زياترين نوشتانەوہى، ليۋرەدا بارەكە دەگاتە سى بەشى يەكەمى ران وە پيكان پاريزگارى لە شوينى خويان دەكەم و دە میننەوہە لەسەر تەختەكە وە دەست و قۇلەكان ھەربە راستى دەمیننەوہە وە پشت روو لە پيش دەبى ليۋرەدا دەستەكان دەورىكى كاريگەريان ھەيە لە راست بوونى بارەكە و نزيكى لەلەش وە شانەكان بۆسەرەوہ كە ئەويش كاريگەرى خۇي

4. قۇناغى راکيشانى دووم :

بە يەككە لە گرنگترين راکيشانەكان دادەنریت لە بەرزکردنەوہ ئۆلۆمپيەكان وەك خەتف و نەتر، لەم قۇناغەدا قورساييەكە خيراترين قۇناغ تۇماردەكات وە بە تاودانى كۇتاي دادەنریت كە زۇرترين ھيژ دەكەويۋتە سەر بارەكە و قورسايەكە وە ئەنجامى ئەوھيژەش لە بونى راست كردنەوہى قاچەكان بەگشتى و ھەوز و بەرزکردنەوہى شانەكان بۆ پشتەوہ وە بەرزکردنەوہى پاژنەي پيكان بۆ بەرزترين ئاست تا دەگاتە ئاستى بەرزکردنەوہى بۆسەر پەنجەكان وە لەكاتى كە ياريزان دەگاتە بەرزترين ئاستى راکيشان وە لەسەر پەنجەكانى وە بە خۇھەلدانى بە كردنەوہى ھەردو پيكانى بە كەمى بۆ تەنیشت بۆ وەرگرتنى باشترين دانیشتن وە بەرزکردنەوہى ھەردو ئەنیشكى بۆ سەرۋەو سوراندنيان وە نابيۋت ليۋدانى بار لە رانەكان بيۋت بە پيچەوانەوہ دەبيۋت بە رانەكان لە بارەكە بدریت تاكو ھيژ زياتر پەيدا بكات بۆ راکيشانى. ھەيە بۆ راست بونى لەش بۆ ئەوہى قورسايەكە لە لەش نزيك بيۋت.

5 - قۇناغى ھاتنەخوار (دانیشتن) :

دەست پى دەكات لە ساتى گەيشتنى ياريزان بە راست بوونەوہى تواو تا دەگاتە ھالەتى مانەوہى تواو لە كاتى دانیشتن، ليۋرەدا قورساييەكە جيگير دەبيۋترلەسەر شانەكان بە نوشتانەوہى ئەنیشكەكان و سورانى باسكەكان، لەكاتى كە ياريزان دەگاتە باشترين راست بوونەوہى ھەلدەستيت كەميك نوشتانەوہ لە پەلەكانى خوارەوہى لەش ئەم گۇرانكارىيەش لە جومگەكان و بەشەكانى لەش بۆ خۇنامادەكردن بۆ ھالەتى جولەي تەقینەر كە ھاوكارى ياريزان دەكات لە قۇناغى چەسپاو بۆ قۇناغى فرين ليۋرەدا ھەر راست بوونەوہيەك لە جومگەكان و ماسولەكەان دروست بيۋت لە پەلەكانى خوارەوہى لەش دەبيۋتە ھۆي دروست بونى جولەيەكى باش .

لېرەدا جۆر ھاتنە خوارو دانىشتن ھەيە كە برىتېن لە دانىشتنى بەجولە كە لەو كاتەدا كە يارىزان خۆى راست دەكاتەو دەيەوئىت دابنىشىت لەسەر پى يەكان پىيەكانى دەكاتەو بۇ تەنىشت خۆھەلدىنى بۇ تەنىشتەكان و كىردنەوھى پى يەكان بۇ تەنىشت وە دانىشتنى دووھم كە ھەمان راست بونەوھو دانىشتنە بەلام بى ئەوھى پى يەكان بىكاتەو تىنھا لەسەر پى يەكانى دادەنىشىت و بى كىردنەوھو خۆھەلدىنى. لەكۆتايىدا كە يارىزان لە دانىشتنىكى تواو دا خۆى دەچەسپىنىت ھەموو قورسايەكە دەكەوئىتە سەر پى يەكانى و پىشتى توند دەكات سەرى بەرز دەكات و روو لە پىشەوھ دەبىت وئەنىشكەكانى دەسورنىت بۇ سەرەوھ بەرزى دەكاتەو تا ئامادەكارى بىكات بە زوو ترين كات ھەلسىتەوھ.

6 - قۇناغى ھەلسانەوھو چەسپاندىن

پاش جىگىر بونى قورسايى لەسەر سىنگ دەست دەكرىت بە ھەلسانەوھو تا يارىزان دەگاتە حالەتى راوھەستان وە ئامادە دەبىت بۇ كىردارى دووھم لەسەر سىنگ بۇ سەرەوھى سەر.

بەرزكىردنەوھو لەسەر سىنگ بۇ سەرەوھو و قۇناغەكانى

1. قۇناغى ئامادە :

راوھەستان بە شىوھەبەكى راست وە ماوھى نىوان پىيەكان بەئەندازەى ھەوز بىت پەنجەكان پى روو لە پىشەوھ بن وە شانەكان كەمىك لارن بۇ پىشەوھ وئەنىشكەكان ئامازە دەكەن بۇ پىشەوھ و بۇ خوارەوھ كە فار بۇ سەر لەش دەبەن وە لېرەدا بارەكە لەسەر ھەردوو ماسولەكەى شان وئىسكى (ترقوھ) دەبن وەسەر لەحالەتى ئاساى دەبىتو كەمىك پالەدەنىت بۇ پىشەوھ، وە سىنگ بەرزە ، وەپىشت ھەندى چەمانەوھى ھەيە بۇ بۇ ژورەوھ وە ھىلى شاقولى دەكەوئىتە نىوان ھەردوو ك پىيەكان.

2. قۇناغى ھاتنە خوار:

لېرەدا يارىزان قاچەكانى كە برىتېن لە ئەژنۇكان و ھەوز جومگەى پى يەكانى دەنوشتىنىتەوھ، وە ئەو نوشتانەوھش نابىت زۆر قول بىت بۇ خوارەوھ، كىردارى ھەلسانەوھو راست كىردنەوھى ئەژنۇكان ھىواشن ھىزىكى زۆر و خىرايەكى زۆر نادات بۇ پالنانس قورسايەكە بۇ سەرەوھ، لېرەدا پىويستە ھەردوو ك ئەنىشكەكان روو لە پىشەوھ و خوارەوھى سىنگ بن وە پىويستە يارىزان پارىزگارى لە پىشت و سىنگ بىكات بە ھىزو چەسپاو بىمىننەوھ، ھەرەوھ ھەردوو ك پى يەكان بە چەسپاوى لەسەر تەختەكە بىمىننەوھ ، قورسايەكە بە شىوھى نوشتاوى و ئامادەكارى دەبىت بۇ پى يەكان وە چەسپاوه لەسەر سىنگ بە شىوھەبەكى وە دەستەكان زۆر توند بارەكەى نەگرتىت.

3. قۇناغى پالنان وكردنهوهى قاچهكان :

قۇناغى ناماده دورىكى كاريگهري ههيه بۇ خۇنامادهكردن بۇ قۇناغه كه جولەى ليدانى تهقىنەرى بۇ سەرەوه تىدايه، كه به راست كردنهوهى جومگهكان و ماسولكهكانى قاچهكان دىت لهيهك كاتدا له پىناو گواستنهوهى كردارىكه بۇ جولەى پالنانى قورسايهكه بۇ سەرەوه يه ، ئەمەش پاش ئەوهى كه جولەكانى هەلبەزىنەوهى يهك له دواى يهكى قورسايهكان دىت، يارىزان هەلدەستىت به پالنانى بۇ سەرەوه لهگەل گرنكى دان به جولەى هەلبەزىنەوهى قورسايهكه بۇ سەرەوه بۇ پالنانى قورسايهكه بۇ سەرەوه به هاوكارى هيزى كيشەرى پشت ليرەدا قورسايهكه سينگ جى دەهيلىت بۇ سەرەوه تا يارىزانەكه دەگاته ناستى وهستانى لهسەر پەنجهكانى قاچى، وه بههاوكارى جومگهكانى قولەكانى و شانەكانى بۇ كردارى نەتر بۇ سەرەوه وه قاچى پيشهوه دكهويته سەر پىي پيشهوه به تهواوى لهسەر تهختهكه وه پىي ي پشتهوه كه پالنهره بۇ پشتهوه به هيزىكى زور دكهويته سەر پىي ي پشتهوه لهسەر پەنجهكانى بهتهواوى ، ليرەدا پيوسته ههماهنگيهكى تواو ههبيت له نيوان قاچهكان ودهستهكانى له پىناو پالنان بۇ سەرەوه وهستانى (چەسپاندنى).

4 - قۇناغى هەلسانەوهو جيگير بوون

پاش جيگير بوونى قورسايى وه راوهستانى ، يارىزان هەلدەستىت به كۆكردنهوهى قاچهكانى بۇ تهواوكردنى بهرزكردنهوهكهى به راست كردنهوهى قاچهكانى تا لەش بەرز دەبيتهوه لهگەل قورسايهكه بۇ سەرەوه له حالەتى كردنهوه، وه له جولەى هەلسانەوهسەر بۇ پيشهوه دكهويته وه به مىلى پال دەنىت بۇ پيشهوه، وه قورسايهكه دەستهكان هەليان گرتوه بهراستى لهسەر سەر كهمىك بۇ پشتهوه، ئەنیشكهكان بهتهواوى قفل بوون ويارىزان بهرزكردنهوهكهى تواو دەكات و لەش له حالەتى كۆتايدايه ، ليرەدا پىي يهكان بهقەدەر شانەكان يان كهتر كراوتهوه وه لهسەر يهك هيل دەبن.

المراحل الفنية لرفع الی الصدر ثم النتر لأعلى

* مرحلة الاستعداد الی رفع الی الصدر (الكليين)

1- وضع البدء

يستعد الرباع للبدء برفع الثقل من الارض والذي يتم فيه سحب الثقل الى امام الصدر في مستوى الكتفين مع انثناء قليل في الذراعين وميل الرأس قليلاً للخلف بسرعة مع إدارة المرفقين للأسفل وللا امام حتى يستقر الثقل على الصدر ، و"يفضل ان تكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين و"يمسك الرباع الثقل بكلتا اليدين وبقبضة الخطافية ،ويكون الكتفان مائلتين الى الامام بعض الشيء والصدر مرتفعاً ويكون الظهر قليل التقوس والعمود النازل من الثقل الى الصدر يمر بالركبتينة ويكون اتجاه النظر الى الامام بحدود (2.70م-3م) أماماً اسفل وهناك نوعان من البدء المتحرك (الديناميكي) والثابت (الستاتيكي) وفي البدء المتحرك يتفاعل الرباع مع قضيب الثقل بحركات تهيء الانتزاع بحركة الجذع والورك عالياً-اسفل واماماً-خلفاً ،اما البدء الثابت فيكون الرباع في وضع مستقر بدون حركة من لحظة انتزاع الثقل"

2- مرحلة انتزاع الثقل ومرحلة السحبة الاولى؛

تحدد هذه المرحلة بين لحظة انتزاع الثقل من الطبله ووصوله الى مستوى الركبتين . هنا يتحرك قضيب الثقل ليكون اقرب الى مركز ثقل الرباع ويصل منطقة الركبتين، و ينتهي وضع البدء عند وصول الثقل الى مستوى الركبتين بزاوية تتراوح بين (145 - 155) .

3- مرحلة حركة الركبتين ؛

انه عندما يصل الثقل الى مستوى الركبتين وفيما تكون مفاصل الركبتين والكاحلين بأقصى امتداد اولى لهما وتنتهي بأقصى انثناء اولى لمفصلي الركبتين والكاحلين ويصل الثقل الى مستوى الثلث السفلي للفخذين وتحفظ القدمان بوضعهما الكامل على الطبله والذراعان بامتدادها الكامل ويكون النظر متجهاً الى الامام والجذع يقارب الوضع العمودي" تؤدي الذراعان دورهما في وضع الامتداد الكامل والثقل قريباً من الجسم ورفع الكتفين عالياً في حركة الجسم للامتداد الكامل بالمحافظة على الثقل قريباً من الجسم"

4- مرحلة السحبة الثانية :

تعد من اهم المراحل في الرفعات الاولمبية اذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة اقصى سرعة له بمرحلة التعجيل النهائي وذلك من خلال اعلى واعظم قوة تسلط على قضيب الثقل ويتم انتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على كرتي القدمين والاصابع". وفي أعلى ارتفاعها الثقل ويكون الرباع مستنداً الى مشطي القدمين وبقفزة خفيفة الى الجانبين للوصول الى وضع القرفصاء العميق ويصاحب حركة السقوط ورفع المرفقين للأعلى ، ان سرعة التي يحصل عليها الثقل في مرحلة السحبة الثانية يجب ان لاتتجز بواسطة ضرب قضيب الثقل ، فإذا حصل ضرب الرباع بالفخذين

5- مرحلة الهبوط والسقوط :

تبدأ من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين، عند وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل يقوم بإجراء انثناء بسيط في مفاصل الاطراف السفلي للجسم ويتم هذا التغير في مفاصل واجزاء الجسم لغرض التهيو لحالة من الحركة المتفجرة تساعد الرباع على الانتقال من مرحلة الارتكاز الى مرحلة الطيران، إذ ان اي امتداد لانجاز عمل عضلي سريع يجب ان يسبقه انثناء في مفاصل الجزء الذي سيؤدي الحركة ". وتنقسم مرحلة السقوط الى قسمين سقوط بدون الارتكاز يبدأ من لحظة وصول الرباع الى اقصى انثناء له في مفصلي الركبتين بعد وضع الامتداد الكامل حتى لحظة لمس القدمين الطبلية وقسم الثاني هو سقوط بالارتكاز يبدأ من لحظة لمس الرباع بقدميه للطبلية حتى الاستقرار في وضع القرفصاء، وفيه يسقط الثقل من اعلى ارتفاع له حتى اوطأ ارتفاع في نقطة التثبيت في وضع القرفصاء ". وعند التثبيت في وضع القرفصاء يجب ان يضع الرياضي جسمه تحت قضيب الثقل لخلق قاعدة صلابة لاسناد التخليص ، ويسقط قضيب الثقل على عضلات الكتفين لحظة وصول المرفقين اعلى دوران لهما باتجاه الامام وتوقف ثني الركبتين وهنا الخط الساقط من قضيب الثقل على كرتي القدمين ويجب ان يكون الجذع مشدوداً لان ميله المفرط الى الامام قد لاينقذ سقوط الثقل بخطوة سريعة باتجاه الامام"

6- مرحلة النهوض والثبات:

بعد ان يستقر الثقل على الصدر تتم عملية النهوض حتى يصل الرباع الى وضع الوقوف" ويستعد لعملية الثانية هو رفع من الصدر الى اعلى الرأس.

الرفع من الصدر الى الاعلى ومراحله

1- الوضع الابتدائي :

ان وقوف الرباع بشكل منتصب ،المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين والمشطان مؤشران الى الامام، والكتفان مائلتان الى الامام والمرفقان يكونان مؤشرين الى الامام-اسفل ومضغوطين الى الجسم ،الثقل على العضلتين الداليتين وعظمي الترقوة، الراس في وضع طبيعي مندفعاً قليلاً الى الخلف ، والصدر مرتفعاً والظهر قليل التقوس،والخط النازل من الثقل يقع تحت وسط القدمين والثقل

2- مرحلة الهبوط:

انه يثني الرباع الرجلين من مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين ،وهذه الثنية يجب ان لاتكون عميقة الى الاسفل بحيث يكون الهبوط غير مبالغ فيه لان عملية إمتداد الركبتين سوف تكون بطيئة ولاتعطي الرباع الدفع الكافي من القوة والسرعة لدفع الثقل الى الاعلى و المرفقين متجهين امام واسفل صدر الرباع و يجب ان يحتفظ الرباع بالوضع المنتصب للصدر والجذع، ويجب الثني بكلتا القدمين بكامل استنادها على الارض، الثقل في وضع الانتشاء التمهيدي للرجلين يكون مستقراً على الصدر ومحتفظاً بوضعه المريح واليدان غير قابضتين على الثقل بقوة" .

3- مرحلة الدفع وفتح الرجلين:

ان الوضع الابتدائي دوراً كبيراً في التهيئة لهذه المرحلة التي يجب ان تكون فيها حركة النتر انفجارية، وتأتي بمد مفاصل وعضلات الرجلين في وقت واحد ومن اجل ان ينقل العمل هذا الى

حركة الدفع والنتر الى الاعلى للثقل و بعد حركات الارتدادات(الذبذبات) المتكررة للأقراص ،يقوم الرباع بالدفع الى الاعلى مع استغلال حركة ارتداد الاقراص الى الاعلى للقيام بالدفع الى الاعلى بتأثير القوة المطاطية لعمود الفقري و هنايكون الثقل قد بدا بمغادرة الصدرالى الاعلى ويكون الرباع مستنداً على مشطي القدمين وبذلك تساعد مفاصل الذراعين والكتفين بعملية نتر الثقل و الرجل الامامية تسقط على القدم كاملة على الطبله ،بينما الرجل الخلفية (المدفوعة) الى الخلف بشدة تسقط على مقدمة القدم الخلفية لأمشاط كاملة ويجب على الرباع ان يكون عنده توافق بين الرجلين والذراعين معاً من اجل التوافق بالدفع الى الاعلى والثبات.

4- مرحلة النهوض والثبات :

بعد استقرار الثقل وثباته يبدأ الرباع بتجميع رجليه وذلك لاكمال الرفعة يمد رجليه حتى يرتفع الجسم مع الثقل الى الاعلى من وضع الفتح ففي حركة النهوض يسقط الرأسه الى الامام ويضغط بذقنه الى الاسفل ، والثقل محمول على الذراعين الممتدتين فوق الرأس قليلاً الى الخلف والمرفقان مقفلان وعندها يكمل الرباع رفعة النتر ويكون الجسم في وضعه النهائي ،وتكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الكتفين أو اضيق من ذلك وتكونان متوازيتين وعلى خط واحد.



رېزبەندى جۆلەكانى بۆسەرسىنگ لەسەر سىنگ بۆسەرەو

□