

محاضرة طرق تدريس الرياضات الفردية

رفع الأثقال

د/ ناجي محمود رضوان

في حالة الإستفسار يرجى التواصل على

E-mail : [drnagymm2000@gmail.com](mailto:drnagymm2000@gmail.com)

موضوع المحاضرة

تعليم رفعة الكلين



## تعليم الرفعات الكلاسيكية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال :

التعلم هو عملية تغيير أو تعديل شبه دائم في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط معين أو التدريب عليه بشرط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل ناتج عن النضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة .



المهارات الحركية متنوعة ومتعددة وتختلف فيما بينها في درجة صعوبتها فمنها مهارات سهلة وبسيطة ومنها مهارات صعبة معقدة ، فكلما النوعين من المهارات تحتاج إلى تعلم لاكتسابها فلذلك يعتبر التعلم الحركي هو ذلك الفرع من التعلم الذي يهتم بتعليم المهارات الحركية .

كما أن التعليم يتضمن تنمية وتطوير شخصية المتعلم وقدراته وإستعداداته وإكسابه المزيد من المهارات المختلفة والسعى نحو تعديل سلوكه وإستجاباته بصورة تتفق مع الأهداف التعليمية الموضوع ، ومن ناحية

أخرى فإن نجاح عملية التعليم تتطلب ضرورة توافر العديد من العناصر المادية والإجتماعية والنفسية التي يمكن أن تسهم في مساعدة المتعلم على النشاط الفاعل مع البيئة التعليمية في إطار الموقف التعليمي بصورة تساعد المتعلم على إكتساب المعارف والمعلومات والمهارات والخبرات والإتجاهات المرغوبة .

وتعد المرحلة الأولى من مراحل تعليم الرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال من المرحل الصعبة في العمل التعليمي ، حيث يظهر الأداء بشكل يفتقر للتناسق والتوافق لأنها تكون حركة صعبة ومعقدة بالإضافة إلى أن المتعلم يشرك عدد من المجموعات العضلية التي ليس لها علاقة بالحركة مما يعيق المسار الحركي الصحيح .

وبعد مرور فترة من التعلم يتحسن الأداء لدى المتعلم وخاصة بعد تثبيت الأداء ، فإذا لم يتم تثبيت الأداء في الوقت المناسب والوقت المحدد لذلك فإن مدة الممارسة في الوحدات التعليمية والتمرينات التعليمية يجب أن تزداد بالتدرج ، فإذا لم يتم ذلك فإن المهارات تكون غير ثابتة في الذاكرة وتمحي منها بسهولة ، فالرباعيين دائماً يجاهدون من أجل أداء الرفعات بشكل تلقائي .

**بعض الإرشادات للمدربين الذين يعملون مع الأطفال والشباب في رفع الأثقال:**

- **التطوير على المدى الطويل** : ليس من الممكن تحديد ما إذا كان المبتدئ القادم الذي يدخل إلى غرفة التدريب سيستمر ٣ أسابيع أو ٣ سنوات أو سيكون له عمر مميز في ممارسة رياضة رفع الأثقال ، لذا فإن الإجراء المناسب الوحيد هو أن يفترض المدرب أن الرياضي يستحق أن يُعامل على أنه مستقبل طويل الأمد في الممارسة ، حيث أن هناك قدر كبير من العبء على المدرب وبالتالي اعتماد نهج المهنية والنظر في الإحتياجات الطويلة الأجل للرياضي .
- **التركيز والحرص** : يجب على المدرب الحفاظ على مستوى عالٍ من الإهتمام عند تدريب الرياضيين المبتدئين في سن مبكرة ، وبصرف النظر عن كونه واجب فإن الإهتمام الكبير الذي يظهره المدرب هو عامل مهم يساعد على تحفيز المبتدئين .
- **راقب**: إبدل جهداً لمراقبة كل أداء وتمارين يقوم به الرياضي المبتدئ عن كثب ، بشكل أساسي يجب أن يكون تحليلك حول جودة الحركة التي تلاحظها وإذا كانت الجودة أقل مما تعتقد أنه مرغوب لأي سبب من الأسباب فإن مهمتك كمدرب هي وصف مسار العمل الذي يحسن من جودة الحركة .
- **تطوير القدرات الأساسية**: النجاح في رفع الأثقال يعتمد على سرعة الحركة ، التوازن ، التنسيق ، المرونة ، الأداء الصحيح بالإضافة إلى القدرة والقوة ، ومن الخاطئ في رفع الأثقال التركيز على تطوير القوة في التدريب المبكر للأطفال والمراهقين .
- **التكنيك** : يجب على المدرب التأكد من أن المبتدئ يطور من فنيات الأداء، وأن لديه ثقة كبيرة في قدراته الخاصة والأداء تحت مختلف الضغوط كالأداء في المسابقات الهامة ، وإذا كان الرياضي المبتدئ يعاني من الفشل المتكرر في التدريب في وقت مبكر من مسيرته التدريبية فمن المرجح أن يكون له أثر ضار كبير في وقت لاحق في حياته التنافسية .
- **التغذية المرتدة** : هي ردود الفعل التي يتم الحصول عليها من نظم التحفيز من الجسم التي تمكن الرياضي من تعلم مهارة معقدة ، والقدرة على تلقي ومعالجة التغذية المرتدة من أجهزة التحفيز داخل الجسم ، مثل جميع الحواس ، وهي ليست متطابقة في جميع الأفراد ، وتنتجمن التعليقات التي يتلقاها المدرب من المدربين ، ويجب على المدربين أن يكونوا حذرين من الإفراط في تقديم تغذية مرتدة معززة في شكل لفظي ، خاصة مع المبتدئين حيث يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية ، ويمكن إعطاء التغذية المرتدة بصرياً أو سمعياً .
- **التشجيع** : تتمثل مهمة المدرب في التشجيع ولكن هذا لا يتعلق فقط بتحسين أداء الرياضي ، ولكن بتشجيع الرياضيين على الإستمرار في السعي نحو تحقيق أهدافهم .
- **حجم الممارسة** : يتطلب تطوير مستوى عالٍ من المهارة حجماً كبيراً من تكرار المهارات المطلوبة بمستوى عالٍ من الدقة ، بدلاً من دفع المبتدئين نحو الأوزان القصوى في التدريب

مما يؤدي إلى زيادة الأعباء على المبتدئين وفشلهم في الأداء، من الأفضل أن نكرر مجموعات بشدة تناسب مع قدراتهم البسيطة .

- **التكيف :** يحتاج الجسم إلى أوقات للتكيف مع التدريب لأي رياضة وخاصة للمبتدئين ، ويجب أن يدرك المدربون تأثير التدريب على العظام والعضلات والنسيج الضام ، وأن يفهموا أن هناك حدوداً لقدرة الجسم على التعامل مع الإجهاد الناتج عن التدريب ، فيما يتعلق بتدريب الأطفال والشباب .

### مراحل التعلم الحركي :

- **مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :** يقوم المعلم في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية تقديماً سمعياً ومرئياً ، ويقوم المتعلم بإستقبال المهارة الحركية والتعرف على خصائصها وشروط أدائها والتفكير في مكوناتها لفهمها ، ثم يقوم بالأداء الفعلي لها لإكتساب المسار الحركي بشكل عام دون اعتبار لمستوى جودة الأداء ، ويلاحظ أن الأداء في هذه المرحلة يبدو ضعيفاً بعيداً عن السلاسة والإتقان .

- **مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :** هذه المرحلة تستغرق وقتاً أطول من المرحلة السابقة ، وفيها يقوم المعلم بتقديم التغذية الرجعية للمتعلمين بهدف توجيههم وإرشادهم وإصلاح الأخطاء في حين يقوم المتعلم بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به وتنقيحه من الأخطاء ، ويلاحظ أنه بزيادة التطبيقات وإستمرار التغذية الرجعية أن الأداء وشكل الحركة أصبح أكثر إتساقاً وإنسيابية واقتصاداً في الجهد حيث تقل الأخطاء .

- **مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :** يقوم المعلم في هذه المرحلة بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية مراقبة وتقييم للمستوى ، في حين يقوم المتعلم بتطبيق الأداء تحت مختلف الظروف والطرق التي يشكلها المعلم ، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الأداء أصبح يؤدي بشكل تلقائي ولا يحتاج لبذل جهد ذهني كما يستطيع المتعلم أداء الحركات في ظروف تتميز بالصعوبة دون أن تتأثر بآثار سلبية شديدة.

وهناك شروط أساسية لابد من توافرها لحدوث التعلم سواء كان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً

أم اجتماعياً ، بل أن التعلم لا يمكن أن يتم بدونها وهذه الشروط هي :

- **الدافعية:** وتعنى وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بهدف الوصول إلى الهدف المنشود .
- **الممارسة:** وتعنى أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض .
- **النضج:** ويعنى وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع محور التعلم .

ومن الأسباب الأساسية في عدم تقدم الرباعين في رياضة رفع الأثقال هو إكتسابهم الأداء الفني الغير جيد والذي يستوجب أن يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول الرباع إلى مرحلة ثبات الأداء والتي قد يصعب فيها تغير أداءات الرباع الفنية .



## أساليب التدريس المستخدمة في رياضة رفع الأثقال :

يجب أن يدرك المدربون أن فترة التعلم الأولية للمبتدئين في رفع الأثقال مهمة للغاية وستترك إنطباعاً لا يمحي في حالة تعليم وتدريب المبتدئين، وهناك مستوى متزايد من المسؤولية لضمان أن منهجية التدريب المستخدمة ترقى إلى مستوى توقعات المجتمع وتوفر للمبتدئين بداية جيدة لحياتهم المهنية في الرياضة بشكل عام وممارسة رياضة رفع الأثقال بشكل خاص.

ومن الملاحظ أن العديد من مدربي رفع الأثقال يعلمون بنفس الطريقة التي تعلموا بها بغض النظر عن من قام بتعليمهم فمن الواجب تجنب ذلك ، وعند التعلم فإنه من الأمور الحاسمة أن تكون نظامياً لأن بناء الدرس يعتبر محك لعمليات التعلم ، ومن الضروري تبني طريقة في تعلم رفع الأثقال حتى يستطيع المدرب تحقيق الأغراض الأساسية في عمليات التعلم بهدف :

- تعجيل عمليات التعلم .
- إستفادة أكبر عدد من المتعلمين .
- تعليم التوالى الصحيح لصعوبات .
- التعلم بإستخدام كل الإمكانيات والتسهيلات والنظم.

إن أساليب التدريس بإختلاف أنواعها هي وسائل الإتصال الحقيقية لرسالة التعلم سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهارياً أو نفسياً أو قيمياً ، وتختص أساليب التدريس بالمدرس ، لذا عليه أن يختار أفضل الأساليب والتي تناسب قدراته وقدرات الطلاب اللفظية والنفس حركية وإهتماماتهم وخبراتهم وعدد الطلاب الذين يدرس لهم .

أن مفهوم الأسلوب فى مجال التدريس يعنى شكلا متميزا فى تنفيذ الدرس يتخذه المعلم أو المدرب كوسيلة لتعليم طلابه أو لاعبيه ، وقد يتبنى المدرس أسلوباً واحداً أو أكثر وقد يفرض الموضوع المطلوب تعليمه أو المرحلة السنوية للمتعلم أسلوباً خاصاً يسهل وصول المعلومات .

إن كل أسلوب من هذه الأساليب له دور معين وحدود معينة فى تنمية المتعلم من الناحية البدنية والاجتماعية والانفعالية ، والمعرفية ، وكل أسلوب ترتبط أهميته بالظروف التي تهيئها وتوفرها العملية التعليمية ، ولا يوجد فى علاقات التعليم والعلم أسلوب أفضل من الآخر يمكن أن يحقق جميع أهداف العملية التعليمية ، ولكن يمكن أن يحقق فقط جزءاً منها .

ومن خلال ما تم سردة من معلومات حول التعلم وأساليبه يتضح أن كل أسلوب لتعليم المهارات الحركية له صفاته وخصائصه والتي يمكن من خلاله تعليم المهارات الحركية في الرياضات المختلفة ، لذلك سوف نتعرض لأهم أسلوب لتعليم الرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال وهي :



## الطريقة الجزئية العكسية :

تعتبر هذه الطريقة من أفضل الأساليب المستخدمة في تعليم الرفعات الكلاسيكية ( الخطف – الكلين والنظر ) بالإعتماد على الاسلوب العكسي والبدء فيه يكون من نهاية المهارة المراد تعلمها إلى بدايتها.



وهي طريقة تدريس تعتمد على تقسيم الرفعة إلى أجزاء صغيرة يُعلم كل جزء على منها منفردا ، وذلك بالتسلسل العكسي للأداء الفني ، ولا يتم الانتقال إلى الجزء التالي قبل إتقان المتعلم للجزء الأول ، وعندما يتم تعلم الجزء الثاني لا بد من ربط الجزئين معاً وهكذا حتى يتم تعلم جميع أجزاء الرفعة ثم الربط بين هذه الأجزاء لأداء الرفعة كلها كوحدة واحدة وبالتسلسل الفعلي للأداء المهاري كنتيجة لتعلم جميع أجزاء الرفعة والتدريب عليها .

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الهامة في تعليم الرفعات الكلاسيكية ، والتي يتم تقسيم الحركة إلى أجزاء بقصد تقديمها بصورة مبسطة إلى المتعلمين ، حيث يبدأ المعلم أو المدرب بتعليم المهارة من نهايتها إلى بدايتها .

### مميزات الطريقة الجزئية العكسية في تعليم رفع الأثقال :

- لا يحدث تداخل حيث أن كل جزء جديد من المهارة يتلو جميع الأجزاء التي سبق تعليمها .
- كل خطوة لا تزيد في الصعوبة عن سابقتها .
- التركيز فقط يكون على الجزء الجديد من المهارة .
- عدم شعور المتعلم بالتوتر أو القلق وذلك لبساطة الخطوة .
- سهولة وفعالية عملية تصحيح الأخطاء في الأداء .
- سرعة معدل عملية التعلم وإكتساب الأداء المهاري الجديد .
- حجم الأخطاء أقل بسبب الشعور بالكفاءة والعوامل النفسية والثقة بالنفس .
- تكرار الأداء بإتقان يؤدي إلى الإرتقاء بالمهارة بأكملها .
- قلة عدد التدريبات الخاصة بكل مهارة .

وهناك أخطاء كثيرة في سير الحركات أثناء التدريب على تعلم الرفعات الأولمبية النظامية والتي يكون سببها الرئيسي ما يلي :

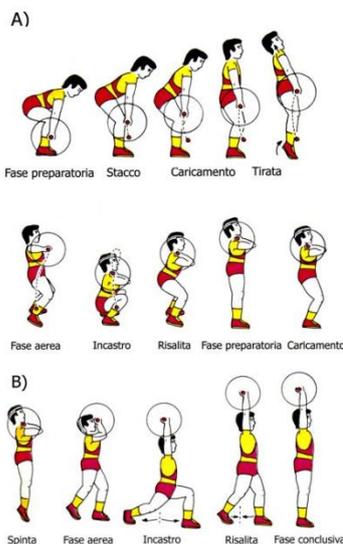
- أن تعلم الرفعة يتم بأوزان ثقيلة والتي تفوق إمكانية قوى التوافق الحركي عند الرباع .
- عدم وضوح الصورة الجيدة لتكنيك الرفعة عند الرباع ، ولذلك لا يتمكن من معرفة أداء الحركة الصحيحة.
- التعلم الخاطئ في تدرج عملية التدريب على تكنيك الرفعات .
- تعلم الرباع سير بعض الحركات الخاطئة .
- قلة تهيؤ أو استعداد الرباع على التحميل الخاص لرياضة رفع الأثقال .

### الجزء العملي :

#### رفعة الكلين والنظر :

#### الوصف القانوني لرفعة الكلين والنظر :

#### الجزء الأول : الكلين :



يوضع عمود الأثقال أفقياً أمام ساقَي الرباع ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يسحب في حركة واحدة من الأرض إلى الكتفين إما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثني الركبتين ، وفي أثناء الحركة قد ينزلق عمود الأثقال على الفخذين والحوض ، ولكن يجب عدم ملاسة عمود الأثقال للصدر قبل نهاية حركة الكلين حيث يستريح عمود الأثقال على عظمتي الترقوتين أو على الصدر فوق الصدر أو على الذراعين

المثنيتين انثناءً كاملاً ، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والركبتان مشدودتان قبل تأدية حركة النظر لأعلى ، ويمكن للرباع أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكلين بدون توقيت محدد على أن تكون القدمان في خط واحد مع الجذع وعمود الأثقال.

#### الجزء الثاني : النظر :

تتم حركة النظر لأعلى بثني الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين على كامل إمتدادهما ليكون عمود الأثقال عمودياً فوق الرأس، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد مع إمتداد الذراعين والرجلين والثبات لإنتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية حيث يعطى الحكم الإشارة بإنزال الثقل بمجرد ثبات الرباع بدون حركة في جميع أجزاء جسمه.



### التحليل الفني لمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر:

رفعة الكلين والنظر هي الرفعة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في المسابقة ، وهي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة ، وفيها يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة المتوسطة بحيث لا تتعدى إتساع الكتفين ، تؤدي هذه الرفعة بعد الإنتهاء من محاولات رفعة الخطف وتقسّم الى قسمين يُكمل إحداهما الآخر وهما :

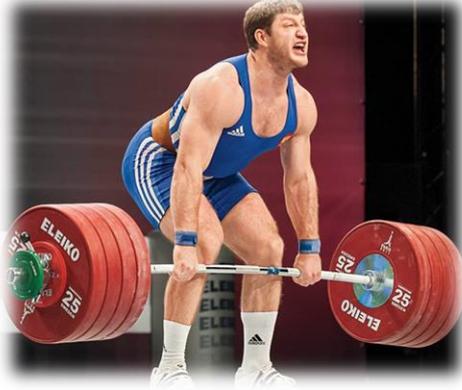
- الجزء الأول : الكلين clean ( الرفع حتى أعلى الصدر )
- الجزء الثاني : النظر jerk ( رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى إمتداد للذراعين فوق الرأس )

ورفعة الكلين النظر إحدى الرفعات الأولمبية التي تتنوع فيها أساليب الأداء الحركي كأسلوب النظر بفتح الرجلين أو أسلوب النظر الثابت أو أسلوب النظر بثني الركبتين ، ولكل أسلوب من هذه الأساليب مزاياه الحركية التي يجب أن تُستثمر إستثماراً دقيقاً وفقاً لمكانات وقدرات الرباع ومواصفاته الجسمية .



## الجزء الأول : الكلين Clean ( الرفع حتى أعلى الصدر)

### ١- وضع البدء :



وفيها يقف الرباع بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأثقال بإتساع الحوض ويكون المشطان متوازيين أو للخارج قليلاً.

ويكون الخط الوهمي العمودي الساقط من عمود الأثقال عمودياً على نقطة إتصال الأصابع مع مشط القدم ثم وفيه يقوم الرباع بثنى الرجلين والنزول للقبض على عمود الأثقال ، حيث تكون المسافة بين قبضتي اليدين بإتساع الكتفين ، وتكون زاوية مفصل

الركبة المنحصرة بين الساق وخلف الفخذ حوالي ٩٠-١٠٠ درجة وهذا يعني أن يكون الحوض في مستوى أعلى قليلاً من الركبتين، وتصبح الركبتين للخارج في إتجاه المشطين وتكون زاوية مفصل الكاحل حوالي ٧٠-٨٠ درجة وزاوية الحوض المنحصرة بين الصدر والفخذ من الإمام حوالي ٥٥-٦٠ درجة .

وفي هذا الوضع يجب أن يكون الجذع مسطح ومنتصب (مشدود) ويكون الكتفين في وضع فوق عمود الأثقال أو للأمام قليلاً ، ويكون الذراعين مفرودة تماماً والمرفقين للخارج وتحتفظ الرأس بنفس زاوية ميل الجذع ويكون النظر للأمام ولأسفل ، وخلال هذا الوضع يجب أن يشعر الرباع بأن وزن جسمه موزع على كلا القدمين بالكامل من الأصابع حتى الكعب، وهذا من شأنه يؤكد أنه في وضع متزن يمكنه من البدء لرفع عمود الأثقال من على مربع الرفع (مربع الرفع). ويعتبر هذا الوضع هو ما يجب أن يكون عليه الرباع في لحظة مغادرة الثقل سطح مربع الرفع .

### ٢- مرحلة السحبة الأولى :

بعد حركة بسيطة للحوض إلى أعلى يبدأ نزع الثقل لأعلى من على مربع الرفع بفعل العضلات الكبيرة للجسم (المادة للرجلين ، والظهر) حيث يتم بواسطتها التغلب على القصور الذاتي لعمود الأثقال وإكسابه السرعة المناسبة .

ونتيجة لذلك تتغير قيمة زوايا مفاصل (القدمين والركبتين والحوض) فتصبح زاوية القدم حوالي ٩٠ درجة وتبقى زاوية الفخذ كما هي تقريباً وكنتيجة طبيعية لتغير الزوايا يصبح الظهر موازياً للأرض تقريباً كما تصبح الكتفين في وضع للأمام قليلاً عن عمود الأثقال الذي يتحرك في إتجاه الساقين ، وخلال هذه المرحلة من السحب حتى وصول عمود الأثقال لمستوى الركبتين يجب أن تبقى عضلات الظهر على حالتها من الشد وكذا المحافظة على إمتداد الذراعين دون حدوث أى انثناء بها .

### ٣- مرحلة السحبة الثانية :

عندما يتعدى عمود الأثقال مستوى الركبتين والجزء السفلى من الفخذين، يجب على الرباع أن يحاول تقليل ذراع المقاومة المتواجد بين نقطة الإرتكاز فى الحوض ، وبالتالى يقوم الرباع بدفع الحوض بقوة للأمام ولأعلى فى إتجاه عمود الأثقال ، حيث يبدأ عمل العضلات للمادة للظهر فى هذه المرحلة بفعالية عن المرحلة السابقة فى عملية رفع الثقل ، وكلما زاد إرتفاع عمود الأثقال كلما تمكنت تلك العضلات من العمل بصورة أفضل.

وبمجرد أن يرتفع عمود الأثقال إلى مستوى الثلث السفلى أو الأوسط من الفخذين تتحرك الركبتين للأمام بحيث تقع أسفل عمود الأثقال فى وضع متقدم عن القبضتين ، وأيضاً خلال هذه اللحظة يكون خط الكتفين متقدم عن خط عمود الأثقال والذراعين على كامل إمتدادهما.

وعندما يصبح الجذع فى وضع عمودى تبدأ عملية الإمتداد الكامل للجسم التى تتميز بالإنفجارية نظراً للزيادة فى القوة المتولدة نتيجة إلى عمل العضلات المربعة المنحرفة بجانب العضلات المادية للرجلين والجذع فى ظروف ميكانيكية ملائمة، وهذا من شأنه يؤدى لاكتساب عمود الأثقال إلى سرعة حركية قصوى (تعجيل) لأعلى.

ومع نهاية المرحلة الثانية للسحب والإمتداد الكامل للجسم حيث يكون عمود الأثقال فى مستوى الحوض، نلاحظ ميل الرأس للخلف قليلاً وانتقال الرباع للارتكاز على مشط القدم، وبدء انثناء قليل فى المرفقين استعداداً للهبوط لاستقبال الثقل.



#### ٤- مرحلة السقوط بثنى الرجلين لإستقبال الثقل فى وضع الجلوس:

عند وصول الرباع لوضع الإمتداد الكامل يلاحظ أن عمود الأثقال يكتسب تسارع وقوة دافعة لأعلى يتحرك بها الثقل دون أن يبذل الرباع أى مجهود أى يتحرك البار تحت تأثير القصور الذاتى .

وفى نفس هذا التوقيت من طيران عمود الأثقال ، تنفصل القدمين عن الأرض وتتحرك للجانبين قليلاً وتثنى الركبتين بسرعة للوصول لوضع استقبال الثقل ، حيث تشير الركبتين للخارج فى نفس إتجاه القدمين.

وخلال هذه الفترة السقوط لإستقبال الثقل ، تتحرك المقعدة والفخذين للأمام ولأسفل بسرعة ، مع دوران المرفقين حول محور عمود الأثقال حتى تصل أماماً فى مستوى الكتفين ، حيث أن هذا الوضع للمرفقين والجذع يساعد على تثبيت وتأمين وضع البار أعلى الصدر والكتفين ومنعه من السقوط خلال مرحلة النهوض بالثقل ، كما أن ملاسمة المرفقين للركبتين أو الفخذين خلال وضع الإستقبال للثقل يعتبر خطأ قانونى يسبب فشل الرفة.

وفى وضع إستقبال الثقل نلاحظ أن عمود الأثقال يستقر على أعلى الصدر والكتفين ، وتكون الركبتين منثنية كاملاً بحيث تلامس عضلات خلف الفخذين مع عضلات سمانة الساقين ، وأحياناً فى حالة السقوط العميق نجد الحوض فى وضع بين الكعبين الرباع بالوضع العمودى للجذع فوق قاعدة الإرتكاز وأن يكون مسطح القدمين كاملاً على الأرض والمرفقين للأمام والرأس حرة فى وضعها الطبيعى .

#### ٥- النهوض بالثقل ( الوقوف ) :

بعد إستقبال الثقل على الكتفين يتم النهوض بالثقل بفعل العضلات المادة للرجلين والظهر معاً مع المحافظة على وضع المرفقين والجذع فى وضع عمودى ، ولكن فى بعض الأحيان تكون قوة عضلات الرجلين غير فعالة فى النهوض فيقوم الرباع بالميل بجذعه للأمام قليلاً وتقوم عضلات الظهر بعمل فعال بمعاونة العمود الفقري على النهوض ، وهذه الحركة تؤدي بالرباع إلى فقد توازنه وفى بعض الأحيان تكون سبباً فى سقوط الثقل .

#### الخطوات التعليمية لمهارة الكلين والنظر باليدين بالطريقة الجزئية العكسية:

١. ( وقوف ، تباعد القدمين باتساع الحوض ، مسك عمود الأثقال أسفل الذقن ملامس لعظمتى الترقوة ) ثنى الركبتين كاملاً .
٢. ( وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) مد الركبتين عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً ، الساعدين موازيين للأرض من الخارج ) مد الركبتين عالياً مع رفع أماماً عالياً ، الساعدين موازيين للأرض ، وثنى الركبتين نصفاً .
٣. ( وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) مد الركبتين عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً ، الساعدين موازيين للأرض وثنى الركبتين كاملاً .
٤. ( وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع العضدين أعلى من الكتفين ، عمود الأثقال أمام الصدر ورفع الكعبين .
٥. ( وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع العضدين أعلى من الكتفين ، عمود الأثقال أسفل الذقن الساعدين موازيين للأرض ويشيران للأمام وثنى الركبتين نصفاً .

٦. (وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع العضدين أعلى من الكتفين ، عمود الأثقال أسفل الذقن الساعدين موازيين للأرض ويشيران للأمام وثنى الركبتين كاملاً .
٧. (وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً مع ميل الجذع أماماً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، القبضتين ملامستين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع العضدين أعلى من الكتفين ، عمود الأثقال أسفل الذقن ، الساعدين موازيين للأرض ويشيران للأمام وثنى الركبتين نصفاً .
٨. (وقوف ، فتحاً ، ثنى الركبتين نصفاً مع ميل الجذع أماماً مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، الساعدين ملامستين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع العضدين أعلى من الكتفين ، عمود الأثقال أسفل الذقن ، الساعدين موازيين للأرض ويشيران للأمام وثنى الركبتين كاملاً .
٩. (وقوف ، تباعد القدمين باتساع الحوض ، انثناء ، مسك عمود الأثقال ، المساعدين موازيين للأرض ، عمود الأثقال أسفل الذقن ملامس لعظمتى الترقوة ) ثنى الركبتين نصفاً .
١٠. (وقوف ، تباعد القدمين باتساع الحوض ، انثناء ، مسك عمود الأثقال ، المساعدين موازيين للأرض وعمود الأثقال أسفل الذقن ملامس لعظمتى الترقوة ) ثنى الركبتين نصفاً ثم مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً .
١١. (وقوف ، تباعد القدمين باتساع الحوض ، انثناء ، مسك عمود الأثقال ، المساعدين موازيين للأرض وعمود الأثقال أسفل الذقن ملامس لعظمتى الترقوة ) دفع الأرض بالقدمين للوصول لوضع الطعن أماماً مع رفع عمود الأثقال عالياً .
١٢. (وقوف فتحاً ، ثنى الركبتين تصفياً مع ميل الجذع أماماً ، مسك عمود الأثقال أسفل الركبتين ، الساعدين ملامسين للركبتين من الخارج ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً عالياً ، الساعدين موازيين للأرض ، عمود الأثقال أسفل الذقن ملامس لعظمتى الترقوة وثنى الركبتين كاملاً ثم مدّها ثم دفع الأرض بالقدمين للوصول لوضع الطعن أماماً مع رفع عمود الأثقال عالياً ثم ضم القدم الأمامية إلى الخلفية .