

جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الأنبار  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسة الأولية

## مفردات مادة رفع الاثقال

### المرحلة الأولى

الأسبوع الأول : مدخل إلى رياضة رفع الاثقال مع استذكار تاريخي.

إن هذه الرياضة هي من اهم الرياضات لإبراز صفة القوة في جميع العصور فهي قديمة قدم التاريخ وموجودة بحكم البيئة والحياة الاجتماعية التي كان يعيش فيها الانسان في عهود التاريخ وان العرب والاغريق والرومان والمصريين القدماء وقدامى العراقيين في منطقة ما بين النهرين عام 776 ق.م قد زاولوا هذه الرياضة كل حسب طريقته الخاصة ، وفي الدورة الاولمبية الاولى التي اقيمت عام 1896 اقيمت أول مسابقة منفصلة لرفع الاثقال وتم رفع الاثقال بطريقتين الاولى رفع النتر بيد واحدة والثانية رفع النتر باليدين وفي عام 1920 تم تاسيس الاتحاد الدولي لرفع الاثقال وتم تنظيم أوزان المتنافسين وعدد الرفعات واكتسبت اللعبة صفتها الرسمية.

وتطورت الرفعات في البطولات الثلاث التي اقيمت في الالعاب الاولمبية للأعوام (1896-1904-1906) اقتصرت على نوعين من الرفعات هي (النتر بيد واحدة والنتر باليدين)، أما البطولة الأولمبية الاولى المقامة عام (1920) فقد شملت ثلاث انواع من الرفعات وهي (الخطف بيد واحدة والنتر بيد واحدة - عكس التي رفعت الخطف والنتر باليدين) وفي الدورة الاولمبية الثامنة التي اقيمت في باريس عام (1924) شملت المنافسة على خمسة أنواع هي(الخطف باليد الواحدة - النتر باليد الواحدة عكس اليد التي رفع فيها رفعة الخطف - الضغط باليدين - الخطف باليدين - النتر باليدين) وفي المؤتمر الدولي لرفع الاثقال الذي عقد في مدينة براغ عام (1925) أقر اقتصار البطولات الأولمبية والعالمية والدولية على الرفعات التي تؤدي باليدين فقط وذلك لاسباب فنية لصالح الرباع.

لقد اقيمت اول بطولة نظامية في العراق عام (1944) في النادي الاولمبي سابقا ومركز شباب الاعظمية حاليا وقد اسس اتحاد رفع الاثقال رسميا المرحوم صبري الخطاط يوم (11/5/1950) وبعد سنتين من تاسيس الاتحاد اصبح عضوا في الاتحاد الدولي ، وفي عام (1960) احرز العراق المداالية الاولمبية الاولى ببطلها الأولمبي عبد الواحد عزيز وهو البطل الوحيد الذي حقق لقطرنا فوزا اولمبيا مرموقا منذ عام (1948) وهي السنة التي تعد بداية المشاركات في الدورات الاولمبية بالنسبة للألعاب الاخرى وليست لرفع الاثقال.

### الأسبوع الثاني: الاعداد النفسي لرياضي رفع الاثقال.

يحتل الإعداد النفسي دوراً هاماً في منظومة الإعداد الشامل للرياضيين وبالرغم من ذلك فإن معظم المدربين لايهتمون بتنمية القدرات النفسية الكامنة للرياضيين، ولكن في الآونة الأخيرة زاد تركيز واهتمام العلماء على دراسة الجانب النفسي، وعند تساوي القدرات البدنية والمهارية والخطئية لطرفي المنافسة سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.. فإن العوامل النفسية تحسم نتائج المنافسات في أغلب وهنا نذكر قصة المصارع الأمريكي البطل "بروس بوم جارتنر" الفائز بالميدالية الذهبية في وزن (130) كيلوغرام في المصارعة الحرة بدورة لوس أنجلوس 1984 والذي أثبتت الفحوص الطبية إصابته بمرض السرطان وبالرغم من ذلك تحقق له هذا النصر بفضل قوة إرادته الجبارة وتصميمه على تحقيق هدفه وإعتلاء منصة تتويج المركز الأول . ويجب أن يتكامل الإعداد النفسي مع الجوانب الأخرى للإعداد وتتفاعل معاً لتكوين إنموذج لمستوى البطل الرياضي، ويهتم الإعداد النفسي بتنمية القدرات النفسية والإرادية الكامنة للرياضيين لتحقيق الثبات النفسي أو الإنفعالي لديهم بهدف بذل أقصى جهد ممكن للفوز بالمنافسات وتنمية السمات الإرادية كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة والمثابرة والتصميم من الأغراض الأساسية للإعداد النفسي.

ويوجد إرتباط كبير بين الإعداد العقلي والإعداد النفسي وكلاهما يهتمان بتعبئة قوى وطاقات اللاعب العقلية والنفسية وتكوين اتجاهات إيجابية للمنافسات. ويلعب البعد النفسي دوراً أساسياً عند إنتقاء اللاعبين الجدد، حيث يرى بعض العلماء أن الرياضي الذي يتميز بقوة الإرادة والتصميم والحماس يستطيع أن يعوض بعض نواحي القصور في الجانب البدني أو المورفولوجي...

## مفهوم الإعداد النفسى :

يعتمد علم التدريب الرياضى فى العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة (بدنى- مهارى- خطي- نفسى) للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الذى يمارسه. وقد أصبح علم النفس الرياضى الميدانى من أهم العلوم الحديثة التى دخلت مجال النشاط الرياضى، والتي تسهم بقدر كبير فى تصوير وتنمية مستوى اللاعب، حتى أصبح فى إمكان أى لاعب تحقيق مستويات كبيرة عن طريق الإعداد النفسى المتكامل، ولايستطيع تحقيقها فى حالة عدم اكتمال إعداده النفسى وقد أصبحت دول العالم على علم تام بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الإعداد المختلفة (بدنى - مهارى- خطي) حتى أصبح أبطال العالم فى مختلف أنواع النشاط متقاربين فى هذه العناصر من حيث المستوى، ولذلك أصبح التنافس الآن فى كيفية تطوير وتنمية الإعداد النفسى بأحدث الأساليب العلمية، لتحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز. وإذا نظرنا إلى علم النفس الرياضى نجد أنه يعتمد على إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية، والعوامل النفسية المتعلقة بالسلوك الرياضى الميدانى.

وإذا نظرنا إلى شخصية اللاعب والعوامل النفسية المتعلقة بسلوكه وإنفعالاته وإستجابته خلال النشاط الرياضى، نجد أنهم يعتمدون أساساً على العمليات العقلية العليا، وتعتبر العمليات العقلية العليا من أهم المواضيع الحديثة التى تلعب دوراً كبيراً فى مجال علم النفس الرياضى الميدانى، وذلك لتأثيرهم الكبير على سلوك اللاعب الحركى وإنفعالاته وإستجاباته خلال ممارسته للنشاط الرياضى لارتباطهم الوثيق واعتمادهم على عمليات التذكر الحركى والإحساسات فى النشاط الرياضى والإدراك والتصور والتفكر والانتباه وسرعة رد الفعل، والتي تعتبر من أهم العمليات النفسية فى مجال النشاط الرياضى.

كيف يتم الإعداد النفسى للرياضى بطريقة سليمة من خلال الطبيب المسئول عن الإعداد النفسى للفريق أو المعد النفسى للرياضيين؟

**الإعداد النفسى يبدأ منذ مراحل مبكرة بالنسبة للرياضى ويتم على عدة مراحل وكما يلي :**

**أولاً : مرحلة الاختيار:** ويتم ذلك باختيار الرياضى للعبة المناسبة والتي تتناسب مع إمكانياته النفسية أي التي تتعلق بشخصيته وتكوينه النفسى فكل لعبة لها متطلباتها

النفسية الخاصة بها وهنا يظهر دور التخصصات فى الألعاب الرياضية، وتبدأ عملية الاختيار على مرحلتين:

1. **المقابلة الشخصية:** ويتم هذا عن طريق مقابلة الرياضي ومن خلالها يتم معرفة شخصيته.. هل هو اجتماعي أم إنطوائي أم عنيف أو صاحب قرار؟ هل تعامله عقلي؟ أم إندفاعي أو عضلي.  
وبناءً على هذه المقابلة يتم تحديد شخصية الرياضي وبذلك يتم بواسطة الأخصائي النفسي الذي لديه الخبرة الكافية تحديد شخصية الرياضي وأهم ملامح هذه الشخصية...

2. **الاختبارات والمقاييس النفسية:** من خلال عدد من اختبارات نفسية يمكن تحديد مواصفاته الشخصية.. يمكن رسم شكل بياني من خلاله.. يمكن تحديد شخصية الرياضي.. فمثلاً الشخص الإيجابي الاجتماعي هل تنتابه حالات من الفزع أو القلق المفاجيء؟ هل هو بطيء متكاسل فى أداء النشاط المطلوب منه، كل هذه الصفات يمكن إستنباطها من خلال المقابلة الشخصية والمقاييس النفسية وبتحديد هذه الصفات يمكن تصنيف الأشخاص ومن ثم يتم تحديد اللعبة التي تتناسب مع شخصيته سواء كانت لعبة فردية أو جماعية حيث أن كل لعبة لها صفاتها النفسية المميزة لها.

**ثانياً: مرحلة الإعداد أثناء التدريب:** خلال عملية أو مرحلة التدريب لابد أن يكون هناك متابعة نفسية لحالة الرياضي للوقوف على الحالة النفسية فمن الممكن أن نلاحظ عدم وجود دافع لديه أثناء التدريب وأن الرياضة بالنسبة له مجرد هواية وليست للبطولات وكذلك فى حالة التوقف المفاجيء للرياضي أثناء التدريب فيجب معرفة سببه، هل السبب مشكلة عائلية؟ أم عند إندماجه مع زملاءه فى اللعبة أو غير ذلك؟ ، وهنا يأتى دور الأخصائي النفسي فى توجيه الرياضي إما للإستمرار فى اللعبة أو لتغيير هى للعبة أخرى أو حل مشكلاته الخاصة.

**ثالثاً: الإعداد النفسى قبل المنافسة:** تعتبر من أهم مراحل الإعداد النفسى فيجب أن نتعرف على كل الجوانب النفسية للرياضى حيث المعيشة والنوم والأكل والحالة المزاجية وما إذا كان لديه إحساس بالمسؤولية أم لا، وهل هو مشحون قبل المنافسة أم تنتابه حاله من التراخى؟ وعلى ذلك يجب ملازمته خلال 24 ساعة لتحسين حالته وخاصة فيما يتعلق بوجدانه وفكره وتركيزه وحتى قراءته فيجب متابعتها حيث يجب أن يعرف المدرب ما يقرأه وما لا يجب قراءته وخاصة من القراءات التي قد تزيد من شحنه وتؤثر عليه، كما هو الحال عند الإطلاع على الصحف يوم المباراة أو قبلها بأيام قليلة ومايكتب فيها، وقد تبدو هذه الأمور صغيرة للبعض ولكنها مؤثرة جداً على آراء اللاعب.

رابعاً: الإعداد النفسي أثناء المنافسات: يجب ملازمة اللاعب في هذه المرحلة وخاصة في الألعاب الفردية وذلك للإطمئنان عليه وخاصة في حالة فشله في إحدى محاولاته أو تشاؤمه قبل دخول المباراة، كل هذه السلوكيات يمكن أن تنتاب أي رياضي قبل المنافسة لذا وجب وجود أخصائي نفسي بجانبه لمحاولة التهدئة أو التحفيز، فاللياقة النفسية تسير على خط أحد مع اللياقة البدنية، و تلك العوامل الداخلية التي تتعلق بذات الرياضي ودواخله وتكوينه النفسي والشخصي. أما العوامل الخارجية فيها تأثير مباشر أو غير مباشر على شخصية الرياضي وهي متعددة مثل تحسين حالته أو ظروفه وكذلك رعاية أسرته في حالات السفر مما يسبب له نوعاً من الراحة ويبعث فيه الطمأنينة لذا فإن دور الأخصائي النفسي هام وضروري بالنسبة للرياضي في مراحل التدريب المختلفة.

### الأسبوع الثالث: الاصابات في رفع الأثقال.

#### أنواع الاصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقال:

1. تمزق عضلات العضد الثنائية الرؤوس ناتج عن الاجهاد وتداخل العضلات.
2. تمزق العضلات العليا للصدر بسبب التداخل مع عضلات الكتف.
3. نوبات من الصداع الحاد الناتجة عن رفع الرأس إلى وسادة المقعد الخشبي خلال تنفيذ التمارين مثل الضغط من الجلوس.
4. إجهاد باطن الفخذين.
5. وهن الأضلاع ناتج عن تمارين ضغط الساقين إلى الأعلى مع تقارب الركبتين إلى حد التصادم بعضلات الصدر.
6. تصلب العنق الناتج عن رفع العمود الحديدي الطويل فوق الرأس.
7. توتر عضلات الأذرع الأمامية الناتجة عن تمرين قتل عضلات العضد برفع العمود الحديدي الطويل فوق الرأس أو خلفه.
8. توتر عضلات الصدر ناتج عن محاولة رفع عمود حديدي طويل فوق الرأس.
9. خلع في العمود الفقري.
10. خلع في الكتفين.
11. خلع في المرفقين.
12. خلع في الركبتين.
13. ارتفاع ضغط الدم مما يسبب الصداع.
14. نزيف داخلي ناتج عن ارهاق كبير وحاد.

ولمنع حدوث الإصابات لابد من مراجعة القواعد التالية الهامة:  
أولاً . ضرورة اجراء تمارين الإحماء بشكل جيد.  
ثانياً . رفع الأثقال بشكل تصاعدي.  
ثالثاً . تنفيذ وضعية صحيحة للجسم (التكنيك الصحيح) .  
رابعاً . توازن العضلات.

إن الأنواع الأساسية للإصابات في رياضة رفع الأثقال هي كما يأتي:

1. الاجهاد والتوتر والالتواء.
  2. التهاب الأوتار.
  3. الخلع ( إزاحة العظام من أماكنها الأصلية ) والكسر ( انكسار العظام ).
1. الاجهاد والتوتر : عبارة عن تمدد زائد أو تمزق عضلي مترافق أو غير مترافق مع إصابة الأوتار بالتمزق أيضاً.
  2. الالتواء : تمدد زائد أو تمزق رباطات الجسم.

والأسباب الرئيسية للاجهاد والالتواء هي كما يأتي:

1. عدم تنفيذ تمارين الاحماء بشكل مناسب.
2. أي التقاف جسدي خلال رفع الأثقال.
3. رفع الثقل من الأوزان بما يزيد عن القدرة أو محاولة تحقيق رفع سريع لوزن ثقيل مع عدم الراحة لفترة كافية.
4. إجهاد العضلات في مكان إصابة سابقة خاصة قبل الشفاء التام.

ويتم تصنيف إصابات الاجهاد والتوتر والالتواء كما يأتي:

1. إصابات الدرجة الأولى : وهي عبارة عن تمزق ألياف قليلة مع بعض الانتفاخ في موقع الإصابة.
2. إصابات الدرجة الثانية : تمزق جزئي مترافق بانتفاخ عضلي.

الاجهاد الشائع للعضلات في رياضة رفع الأثقال :

1. عضلات الصدر والظهر .
  2. عضلات الذراع .
  3. عجز الأوتار وضعفها .
  4. إصابات العضلات الرباعية الرؤوس.
- الالتواءات الشائعة في رياضة رفع الأثقال :

1. عضلات الكتفين .
2. عضلات الركبة .
3. عضلات المعصم .

4. عضلات الكاحل .  
وما يتوجب على رافع الاثقال فعله عند حصول الاصابة هو الآتي :
1. الراحة .
  2. استعمال الثلج .
  3. التدليك والضغط .
  4. رفع المنطقة المصابة لعزلها .

#### الأسبوع الرابع: انواع المسكات للبار الحديدي في رفع الاثقال .

1. **المسكة الاعتيادية:** يتم المسك من جانب واحد الذي يدور فيه كل اصابع الكف من جهة واحدة من عمود الثقل , فان هذه المسكة تكون نادرة الاستعمال إلا في تمارين ضغط الحديد . وهذه المسكة تكون غير مجدية في حركة اوصول الثقل إلى الصدر (الكلين) .

2. **مسكة الإبهام:** وهي المسكة التي تحوط الابهام للبار من جهة الاصابع الاربعة.

3. **المسكة الخطافية:** وهي المسكة التي يدور الابهام أولاً حول عمود الثقل ثم تدور بقية اصابع الكف من الجهة الاخرى بحيث يبقى الابهام محصوراً بين أصابع الكف وعمود الثقل . وتعد هذه المسكة من أفضل أنواع المسكات لانها تجنب عضلات الكف شداً عضلياً غير ضروري .

#### الأسبوع الخامس: التمرينات النظامية وشبه النظامية في رفع الاثقال.

- هي التمرينات التي تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة.
- تهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلباتها كما تعد وتمهد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بهذه الانشطة.
- وهي الوسائل المساعدة التي تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة للمهارات والفعاليات الرياضية المختلفة.
- إعداد اللاعب وتنمية قدراته الحركية والمهارية في النشاط الرياضي المختص.

#### التمرينات النظامية البنائية في رفع الاثقال :

وهي التمرينات التي تستخدم لغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية , وتشمل تمرينات لتقوية العضلات ومطاطيتها , وتمرينات لمرونة المفاصل والسرعة والمطاولة والاسترخاء والرشاقة والتوازن

### **التمرينات النظامية الخاصة التمهيدية في رفع الاثقال :**

وتستخدم لأغراض الاعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة التي اتخذت اشكالها من اشكال المهارات المتعلمة وأجزائها وهي تخدم في المقام الاول فن الاداء الحركي , هي تمرينات تشبه في تكوينها الحركي للرفعات الاولمبية نفسها وتعمل فيها العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة نفسها بأسلوب الرفعات الاولمبية وتهدف الى البناء المباشر للمستوى العالي للرباعين و تخدم تعلم وتطوير فن الاداء للرفعات الاولمبية.

### **التمرينات شبه النظامية في لعبة رفع الاثقال :**

هي التمرينات التي تكون جزءا من التمرينات النظامية , او اداء التمرينات النظامية بشكل كامل من ارتفاعات مختلفة للثقل او الرباع مثل تغيير وضع الثقل من وضع البدء على الطبلية الى ارتفاع اعلى من الطبلية بوضع الثقل على الحملات الواطئة او المتوسطة أو العالية, أو رفع الثقل من الوضع المعلق , أو وقوف الرباع على ارتفاع والثقل على الطبلية.

### **ماذا تهدف اليه التمرينات النظامية في لعبة رفع الاثقال؟**

1. تعمل التمرينات النظامية الخاصة في الاتجاه الحركي المؤدى في المهارة المطلوبة
2. تعمل على تطوير القوة والسرعة للمجموعات العضلية العاملة لتأدية الرفعات الاولمبية , وتطوير الاحساس بالحركة.
3. تهدف إلى ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة والمقابلة او المضادة مع ارتباط ذلك بعمل التنمية والتقوية العضلية.
4. تعمل التمرينات البدنية الخاصة على الاقتصاد في زمن التعلم , إذ أن بناء التعلم الحركي يتعلق دائماً باللياقة البدنية المتوافرة وبعض الأسس الحركية.
5. تعمل على بناء الرباع بناءً فنياً وتزيد من مهارة حركته وانها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه



## كيف تؤدي التمرينات الخاصة في لعبة رفع الاثقال؟

تؤدي التمرينات الغرضية الخاصة في رفع الاثقال بأسلوبين:

**الأول:** الذي يتشابه فيه المسار الحركي للتمرينات الخاصة مع تمرينات المنافسات إلى حد كبير, ولكن تختلف في درجة حملها أو أنها تحتوي على عناصر مركبة .

**الثاني:** يتمثل بالتمرينات التي تحتوي على جزء من المسار الحركي في الرفعات الاولمبية الخطف والنتز , وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات بقيم (القوة- الزمن- المسار) نفسها عند اداء حركات المنافسات.

**الأسبوع السادس : إمتحان نظري.**

**الأسبوع السابع : مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف.**

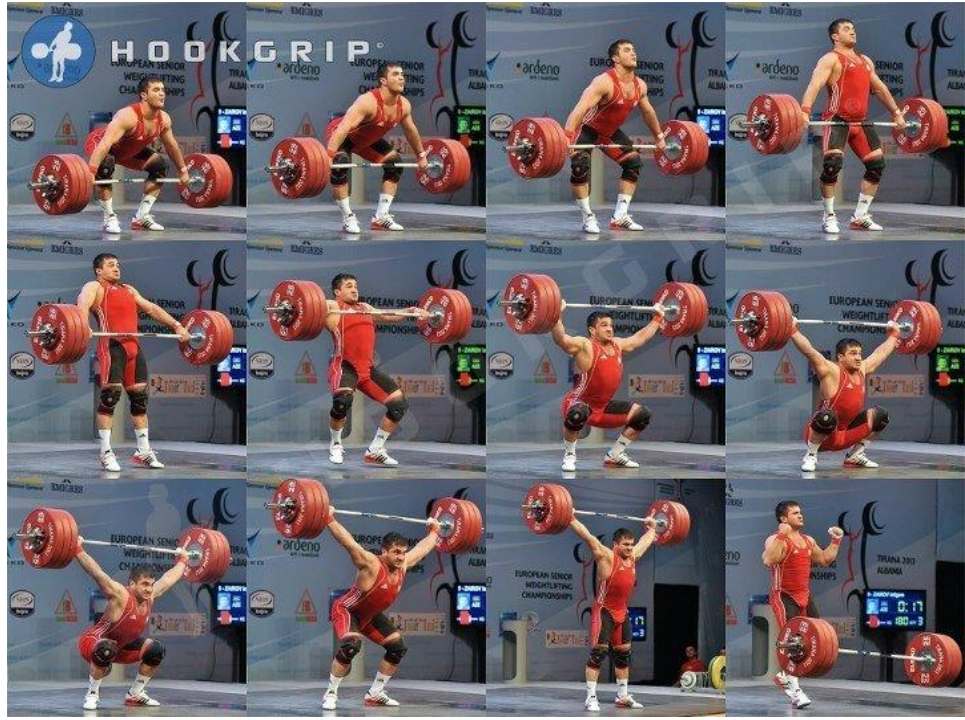
وتعرف بانها عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطبلة إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الراس وبدون توقف وهي من الرفعات السريعة ويستغرق وقت الاداء من لحظة مغادرة الثقل لخشبة الرفع من دون حساب زمن الاستعداد من (3-5) ثواني .



إن أفضل تقسيم لمراحل الأداء الفني لرفعه الخطف هي :

- 1 - مرحلة البداية.
- 2 - مرحلة السحب الأولى.
- 3 - مرحلة حركة الركبتين.
- 4 - مرحلة السحب الثانية.
- 5 - مرحلة نشر الذراعين والسقوط تحت الثقل.
- 6 - النهوض والثبات في وضع الوقوف.





1 - وضع البداية : يقف الرباع أمام عمود الثقل ( البار ) على أن يكون منتصف عمود الثقل والقدمان بكاملها على الطبله وإتجاه المشطين إلى الإمام أو مائل إلى الخارج قليلاً ، والمسافة بين القدمين تختلف من رباع إلى آخر حسب المواصفات والضخامة الجسمانية للرياضي ، وعلى العموم كقياس موحد تكون بقدر عرض الوركين تقريبا .



2 - **مرحلة السحب الأولى** : تبدأ من لحظة ارتفاع الثقل من الطبلية بفعل قوة عضلات الرجلين إذ أن تنفيذ مرحلة السحب الأولى تعتمد بشكل كبير على قوة وإمتداد عضلات الرجلين .

3 - **مرحلة حركة الركبتين** : تسمى هذه المرحلة بمرحلة الامتصاص ، إذ أنها تبدأ من لحظة وصول الثقل إلى مستوى الركبتين وتنتهي عند دخول الركبتين أسفل الثقل إذ في نهايه إمتداد الرجلين في مرحلة السحب الاولى يقوم الرباع بإدخال ركبتيه تحت عمود الثقل لغرض نقل مركز الثقل المركب إلى الأمام على المشطين ( أي سقوط العمود الذي ينزل من مركز الثقل المركب الى الارض ضمن قاعدة الإتزان وهي المسافة التي بين المشطين ) .

4 - **مرحلة السحب الثانية** : إن أكثر الرباعين يبديون مرحلة السحب الثانيه لحظة وصول عمود الثقل أسفل الثلث الأخير من الفخذين على أن تكون الذراعان بكامل إمتدادهم لان الانثناء المبكر للذراعين في مرحلة السحب الثانية يصعب معه عمل العضلات الماددة للذراع وكذلك رفع الكتفين ، أما الوقت المناسب لثني الذراعين في أثناء عملية السحب الثانية يكون في نهاية المرحلة مصحوباً برفع الكتفين عالياً وعند وصول الثقل إلى بداية الثلث الأخير من الفخذين تبدأ عملية تعجيل الثقل إلى الاعلى وأخذ وضع الإمتداد اذ ترفع كعبا القدمين للرباع وتمتد ركبتاه فيستقيم الظهر وترفع

الكتفين ويميل الرأس قليلاً الى الخلف ويأخذ جسم الرباع الإمتداد الكامل وأن خط سير الثقل في هذه المرحلة يتجه بعيداً عن الرباع نتيجة حركة الجذع عالياً ، وأن أفضل انطباق لمركزي ثقل الجسم والثقل يكون في وضع الامتداد الكامل إذ أن الثقل قد وصل إلى مستوى مفصلي الوركين أو أعلى بقليل .

**5 - مرحلة السقوط تحت الثقل :** تبدأ لحظة وصول الرباع إلى وضع الإمتداد الكامل حتى إستقراره في وضع القرفصاء والثقل فوق الرأس بكامل إمتداد الذراعين .

**6 - مرحلة النهوض والثبات :** تبدأ هذه المرحلة من وضع القرفصاء وتنتهي بامتداد كامل للإطراف السفلى والإستقرار بوضع الوقوف والذي تكون فيه القدمان بخط مستقيم ، وان عملية النهوض بالثقل من وضع القرفصاء تتطلب توافقاً عضلياً كلياً للمجاميع العضلية التي تعمل على النهوض بالنسبة للرباع لأن عدم التوافق يؤدي إلى تحرك الرباع إلى الأمام والى الخلف وهذا يؤدي إلى إقلاق توازن الرباع والثقل معاً مما يؤدي إلى تحرك الرباع إلى الأمام أو الخلف لغرض المحافظة على الثقل بعدم السقوط مما يتطلب جهداً اضافياً كبيراً من قبل الرباع وفي أحيان كثيرة يؤدي ذلك إلى سقوط الثقل .

**الأسبوع الثامن: درس عملي وتطبيقي لمهارة رفعة الخطف.**

**الأسبوع التاسع : درس عملي وتطبيقي لمهارة رفعة الخطف.**

**الأسبوع العاشر: مراحل الأداء الفني لرفعة النتر.**

تتكون رفعة النتر من جزئين هما " الرفع إلى الصدر " (الكلين) ثم " الرفع من الصدر إلى أقصى إمتداد للذراعين " (النتر) وتقسم رفعة النتر من أجزاء ومراحل وعناصر وهي :

**أولاً : رفعة الكلين :**

**1 . الوضع الابتدائي لرفعة الكلين :**

**أ. وقفة الأستعداد :**

- يقف اللاعب بحيث تكون المسافة بين القدمين في حدود إتساع الحوض.
- المشطان متوازيين أو للخارج قليلاً ويقع البار فوق العضلة الأخيرة من أصبع الأبهام للقدمين تقريباً وذلك لتسهيل الأستخدام الأمثل لعضلات الرجلين.

- ان الأداء السليم لحركة الكلين يعتمد على الوضع الأبتدائي الصحيح.
- 2. الجلوس أمام البار :

- بعد تثبيت القدمين على الأرض جيداً ينزل الرباع للقبض على البار بحيث لاتتعدى القبضة إتساع الكتفين , حيث إن إتساع القبضة له أثره في حركة النتر لأعلى من على الصدر.
- عندما تكون مرونة مفصل الكتف محدودة فيجب أن تزيد القبضة عن إتساع الكتفين.
- يجب الدقة في تحديد إتساع القبضة التي تتناسب مع كل رباع على حده و يكون ذلك بالخبرة وتكون زوايا (القدم - الركبتين - الحوض) حوالي 180 درجة.
- يكون الظهر من أسفل مقوساً للأمام ومغلق بقوة والذراعان على كامل إمتدادهما والكتفين فوق البار أو للأمام قليلاً والرأس يكون في وضع طبيعي والنظر للأمام ولإسفل (في حدود الطيلة).

**ملاحظة:** تقوس الظهر يفيد في أنه يخلق مجالاً أفضل لعمل عضلات الرجلين التي تستخدم بقوة في بداية الرفة كما يجعل حركة البار عند الرفع من الأرض قريبة جداً من الساقين وفي حركة الإمتداد النهائي للجسم تنشأ روافع موفرة للمجهود تبعاً لذلك

### ب. البدء الديناميكي وحركة الكلين :

1. قبل نزع الرباع للثقل من فوق الطيلة فإنه يقوم بدفع المقعد قليلاً وبذلك تتغير قيمة زوايا المفاصل (قدم - ركبة - حوض ) فتصبح زاوية القدم حوالي 90 درجة وزاوية الركبة أكبر قليلاً من 90 درجة وتبقى زاوية الفخذ كما هي تقريباً من (60- 70) درجة وكنتيجة طبيعية لتغير الزوايا يصبح الظهر موازي تقريباً.
2. تتقدم الكتفين للأمام وبفضل عمل عضلات الرجلين يرتفع البار لأعلى حتى مستوى الركبتين.
3. عندما يصل البار إلى مستوى منتصف الفخذ تقريباً تبدأ الحركة الانفجارية للعضلات المادة للفخذ والجذع وفي نفس التوقيت تتحرك الركبتين أسفل البار وفي وضع متقدم عن القبضة مع ملاحظة أن الذراعين على كامل إمتدادهما و حيث أن الثني المبكر للذراعين في بداية الحركة الانفجارية (السحب الثانية) يعتبر خطأ كبيراً حيث يتسبب في تغير إتجاه البار بعيداً عن جسم الرباع.
4. حيث تكون الكتفين متقدمتين للأمام عن مستوى البار كما يتحرك مركز ثقل الرباع للأمام وسوف يعمل الإنقباض القوي للعضلات المادة للجذع والرجلين بسحب الثقل لأعلى في حين أن ثقل البار يعمل علي فرد الذراعين ليتجه للإسفل

- وتعتبر هذه حركة مضادة لإتجاه الرفع فتقل سرعة إندفاع البار لأعلى وبذلك تتلاشي الحركة الانفجارية إلي حد كبير.
5. إن الأقباض القوي للعضلة المربعة المنحرفة وتحرك الرأس للخلف ويتحرك اللاعب لنقل مركز ثقله على المشطين وثني الذراعين ويؤدي ذلك إلى وصول البار إلي أقصى سرعة له ولأقصى مسافة لأعلى ليصل البار إلي مستوى عظم الحوض أو أعلى قليلاً وفي نفس التوقيت نجد أن الفخذين والمقعد يتحركان للأمام ولإسفل البار مع تحريك القدمين للجانب مسافة محدودة لأنه إذا زادت المسافة بين القدمين فتحدث صعوبة في حركة الوقوف بالثقل كما أن المسافة الضيقة بين القدمين تجعل حركة الكلين عالية.
6. يؤدي ذلك إلى فشل الرفة خصوصاً في الرفعات القصوى مما يجعل الوضع مناسب لإتمام عملية السقوط تحت البار وذلك بثني الركبتين كاملاً حتى تصبح عضلات الفخذ الخلفية ملامسة لعضلات السمانة ويصبح الجذع عمودي على قاعدة الإرتكاز والبار مستند على الكتفين المرفقين للأمام , حيث يكون العضد مع الجذع زاوية (شبه قائمة) والساعد مع العضد زاوية (حادّة) والرأس يصبح وضعه حراً في الوضع الطبيعي.
- ج . الوقوف من الجلوس :**

1. السقوط الجيد تحت البار يسمح للرباع بعملية وقوف جيدة.
2. نتيجة لعملية الإرتداد الناتجة من هذا السقوط ولما يتطلبه الوقوف من الجلوس بالثقل لقوة في عضلات الرجلين والمحافظة على إستقامة العمود الفقري والجذع ويأتي ذلك من خلال الإلتزان الجيد على القدمين ثم مد الركبتين مع الإحتفاظ بإستقامة الظهر والمرفقين للأمام ولأعلى وبهذه الحركة تنتهي رفعة الكلين عن طريق ثني الركبتين كاملاً وهو الإسلوب المفضل لجميع الرباعين حيث لا يستدعي رفع البار إلى مسافة كبيرة.

#### **ثانياً : مرحلة النتر باليدين :-**

1. تتم هذه الرفة مباشرة بعد إتمام رفعة الكلين.
  2. والغرض منها دفع الثقل إلى أقصى إمتداد للذراعين فوق الجسم طبقاً للوائح القانون الدولي لرفع الأثقال.
  3. تبدأ هذه الرفة مع نهاية حركة الوقوف من الجلوس لرفة النتر .
- أ . الوضع الإبتدائي للنتر :** يقوم الرباع بتعديل وضع البار على الكتفين وتعديل وضع الرجلين بعد عملية الوقوف ليصبح وضع الإستعداد للنتر كما يأتي :-
1. يقف الرباع والقدمين بإتساع الحوض أو أقل قليلاً ومتوازيين وعلى خط واحد.
  2. الجذع عمودياً علي قاعدة الإرتكاز والبار أمام الجسم مستنداً على الكتفين ومحمل

قليلاً على الذراعين والمرفقين يشيران للأمام ولإسفل قليلاً.  
3. الرأس للخلف قليلاً والصدر لأعلى.  
4. الجزء السفلي من الظهر مقوس للأمام قليلاً.  
ب. **النتر لأعلى** : بعد إتمام الخطوات السابقة يبدأ الرباع في عملية نتر الثقل وتتم كالآتي :

1. يقوم الرباع بثني مفصلي الركبتين والقدمين مع الاحتفاظ بالجذع عمودياً.
2. النزول لأسفل قليلاً وسريعاً على العقبين (وليس على المشطين) وإلا تسبب ذلك في نقل حركة للأمام.
3. بعد النزول لإسفل تتوقف الحركة بصورة مفاجئة حيث تبدأ أقرص الحديد في الارتداد لأعلى نتيجة لمرونة البار.
4. وفي هذه اللحظة من إرتداد الأقرص تبدأ عملية فرد الركبتين بنشاط وقوة لزيادة إندفاع البار لأعلى ومع رحلة الثقل لأعلى يرتفع العقبين وتعمل عضلات الذراعين لإستكمال الحركة.
- ج. **مرحلة فتح القدمين ثم الوقوف** : أثناء الدفع الناتج من مد الركبتين فإن الرباع يقوم بإستعمال الرجلين وذلك لإستعمال القوة الكبيرة لعضلات الرجلين ويتم ذلك كما يأتي :

1. تفتح القدمين بسرعة إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، وفي نفس خط عملهما .
2. مقابلة الأرض بالكعبين وليس بالمشطين في بداية الفتح وبسرعة تصبح القدم بالكامل على الأرض.
3. توضع القدمين على الأرض بقوة وبسرعة.
4. تتحرك القدم الأمامية حوالي (1.5 - 2) قدم وتترك الأرض أولاً عند حركة الفتح في حين تكون القدم الخلفية على المشط ، وتوضع القدمين بحيث يكون الكعبين للخارج والمشطين للداخل.
5. يضع الرباع جسمه أسفل البار ، والكتفين أسفل البار والمقعد للأمام وتكون زاوية الركبة الأمامية 90 درجة وكذلك زاوية مفصل القدم حوالي 90 درجة.
6. يضع الرباع جسمة أسفل البار ولكن الإرتكاز أكبر على القدم الأمامية.
7. يكون البار محمل على الذراعين وهما على كامل إمتدادهما وخلف الرأس قليلاً مع مد المرفقين ودورانهما للخارج ليكون الذراعين بجوار الرأس.
8. في العودة لوضع الوقوف تنخفض رأس الطالب للأمام بحيث تضغط الذقن على الصدر ثم تتحرك القدمين لمكانهما الأصلي وبإتساع الكتفين مع الثبات.
9. يلاحظ أن يكون البار في تجويف اليد وليس على السلاميات.



الأسبوع الحادي عشر: درس عملي وتطبيقي لمهارة رفعة النتر.

الأسبوع الثاني عشر: درس عملي وتطبيقي لمهارة رفعة النتر.

الأسبوع الثالث عشر: إمتحان عملي لمهاتري الخطف والنتر.

الأسبوع الرابع عشر: الاخطاء الشائعة في رياضة رفع الأثقال.



1. **عدم الإحماء:** وهنا لا بد من الأحماء قبل البدء في رفع الأثقال لمدة لا تقل عن 15 دقيقة أمر حيوي مهم للغاية لضمان تهيئة العضلات حتى لا تتعرض للشد ولتقليل معدل الاحتكاكات بين المفاصل لتفادي إنزلاق الفقرات فضلاً عن تهيئة القلب للمجهود الكبير الذي ستبذله.

2. **الإسراف:** لا بد من الحرص على عدم تكرار رفع الأثقال بشكل مفرط دون الحاجة إلى ذلك لما يسببه من إرهاق شديد وقد يجعل الرباع عرضة للإصابات مما يؤثر سلبياً على العضلات وحجمها.

3. **التنفس بطريقة خاطئة:** إن معظم المبتدئين في رياضة رفع الأثقال قد يتنفسون بشكل غير صحيح مما قد يتسبب في إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية فالتنفس من الفم من أكثر الأخطاء شيوعاً وينبغي تجنبه إلا في حالات ضيق التنفس وأعلم أن الطريقة المثلى للتنفس هو الشهيق عند رفع الوزن والزفير عند خفضه وأحرص أن يكون الزفير ببطء.

4. **المبالغة في الثقل المرفوع:** قد يغتر البعض ويحاول أن يبالغ في الأثقال التي يرفعها دون أن يدرك أن رفع ثقل يفوق إمكانياته قد يبعده عن الملاعب للأبد لما يسببه هذا الأمر من إصابات خطيرة.

5. **تكرار نفس التمرين :** من الأخطاء الشائعة أيضا التي يقوم بها ممارسوا رياضة رفع الأثقال هي تكرار نفس التمرين لفترات طويلة مما يؤدي إلى عدم إكتساب مزيداً من العضلات بسبب الروتين الذي يدفع الجسم لحالة من السكون لذا يجب عليك أن تتنوع في التمرينات لكسب المزيد من القوة العضلات بشكل مستمر وممارسة مختلف أنواع التمرينات لكافة أجزاء الجسم.

6. **عدم الراحة:** لا بد من الحرص على أن التمتع بقدر معقول من الراحة بعد أداء التمرينات لأنه خلال فترة الراحة يتم إصلاح الألياف العضلية التالفة وإنشاء ألياف جديدة فهذه العملية تحتاج إلى وقت، فساعات الراحة تضمن للرباع في إكتساب العضلات لذا يجب أن يحتوي جدول التمرينات الخاص على يوم على الأقل للراحة أسبوعياً.

#### **الأسبوع الخامس عشر: القانون الدولي لرفع الأثقال.**

**الحكم :** إن الواجب الرئيسي للحكام هو التركيز على متابعة الرباعين وجميع الحكام الدوليين يجب أن يكون لديهم البطاقة الدولية المجددة والمحرومة من الاتحاد الدولي . ويقسم الحكام الدوليين إلى فئتين درجة ثانية ودرجة أولى . وهناك دراسة لتكون درجة ثالثة وتجدد كل 6 سنوات.

**الحكام في المسابقات:** وفق القانون الدولي يتم إختيار ثلاث حكام إثنان للجانب وحكم وسط . ويصل عدد الحكام بشكل عام لإدارة السباق حسب القانون الدولي إلى (36) حكم وكما يأتي:

4 إذاعة

4 مراقبين فنيين

4 ميقاتي

8 حكام البطولة

14 حكام الجوري

1 رئيس لجنة الحكام

1 سكرتير عام البطولة

**الميداليات:**

1. في الدورات الأولمبية والقارية والعربية تمنح ميدالية واحدة للفائزين بالمجموع للأوائل .
  2. في البطولات العالمية والقارية والدولية تمنح ثلاث ميداليات ذهب وفضة وبرونز للفائزين الأوائل في محاولات الخطف والنتر والمجموع.
- المشاركون:** يعتمد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على رفعتين هما الخطف والنتر وتمنح ثلاث محاولات للخطف وثلاث للنتر .
- عدا بطولات الأشبال :** فانها غير خاضعة للقانون الدولي لكنها تخضع لقانون وتعليمات الاتحاد المعني للبلد وتكون على فئتين هما:

1. **البراعم:** من عمر (9-12) سنة واوزانها (27+32+40+48+48) كغم.
2. **الأشبال:** من عمر (13-14) سنة واوزانها (32+38+44+50+56) كغم وتحتاج إلى إدارة وتحكيم جيدة من قبل خبراء لأنجاز مثل هكذا بطولات لأهمية هذه المرحلة في خلق طاقات جديدة لتمثيل البلد في البطولات.

#### **مميزات مكان الاحماء (القاعة الداخلية):**

1. يجب أن تكون قريبة من طلبة المسابقة .
2. مجهزة بعدد كافي من الطبلات الخشبية.
3. وجود مادة البورك (بودرة المانيزيا).
4. مجموعات من سيتات الحديد.
5. لوحة تسجيل وعليها أسماء المتسابقين قبل بداية المسابقة.
6. مكبر صوت متصل بميكرفون المذيع.
7. منضدة للطبيب المختص.
8. ساعة ايقاف تعمل سوية مع المسابقة.
9. إنموذج من جهاز التحكيم يوضح قرارات الحكام.
10. شاشة فيديو كما في صالة المسابقة لإعادة العرض للمحاولات المشكوك في صحتها أو بالعكس.

#### **الحد الأدنى للمشاركة:**

1. في بطولة الناشئين (13) سنة عالمياً.
  2. في بطولة الشباب والجامعات للرجال أو النساء (15) سنة عالمياً.
  3. في الدورات الأولمبية والعالمية للمتقدمين الرجال والنساء (16) سنة.
- فئات وزن الرجال:**

1. المتقدمين والشباب (8 أوزان) وهي:

( 56 + 62 + 69 + 77 + 85 + 94 + 105 + 105 ) كغم.

2. الناشئين (8 أوزان) وهي:

( 50 + 56 + 62 + 69 + 77 + 85 + 94 + 94 ) كغم.

3. أولمبياد الشباب (6 أوزان) وهي:

( 56 + 62 + 69 + 77 + 85 + 85 ) كغم باعمار (15 - 16) سنة.

**فئات وزن النساء:**

1. المتقدمين والشابات (7 أوزان) وهي:

( 48 + 53 + 58 + 63 + 69 + 75 + 75 ) كغم.

2. الناشئات (7 أوزان) وهي:

( 44 + 48 + 53 + 58 + 63 + 69 + 69 ) كغم.

3. أولمبياد الشباب (5 أوزان) وهي:

( 48 + 53 + 58 + 63 + 63 ) كغم.

وجميع الفئات والاوزان يمكن المشاركة بلاعبين اثنين بوزن واحد على أن لا يتجاوز الحد القانوني ولكل فئة.

هناك نوعين من العمود (الشفة) في رياضة رفع الاثقال وهي:

مواصفات العمود (الشفة)	الرجال	النساء
الوزن	20 كغم	15 كغم
القطر	28 ملم	25 ملم
الطول	220 سم	210 سم
اللون	أزرق	أصفر

**الطبلية:** وتكون مربعة الشكل طول ضلعها (4) م وتصنع من الخشب أو البلاستيك ويجب أن تكون هناك مسافة (متر واحد) فراغ يحيط بها وتكون خالية من العوائق . إرتفاعها من (5-15 سم) ويجب وضع عائق حديدي

مرد طولہ (2) م أمام فراغ الطبلۃ وذلك لمنع تدحرج الحديد وسقوطه من المسرح.

**مسرح المسابقة:** يجب أن يكون مربع الشكل طول ضلعه (10) أمتار وإرتفاعه (متر واحد) توضع زهور وورود حول محيطه وتوجد عليه حافظات الأقراص ولايحق لإي حكم أو مدرب أو أداري الصعود عليه عند بدء المسابقة سوى الأقراص المستخدمة في رياضة ومسابقات رفع الاثقال وحسب القانون الدولي.

<u>اللون</u>	<u>الوزن</u>
الأحمر	25 كغم - 2.5 كغم
أزرق	20 كغم - 1.5 كغم
أصفر	10 كغم - 1 كغم
أبيض	5 كغم - 0.5 كغم ويكون لونه أبيض ستيل
كلبس	2.5 كغم

**ملاحظة مهمة:**

1. توضع الأقراص في داخل الشفت (البار) من الأكبر ثم الأصغر.
2. قطر أكبر الأقراص 450 ملم أي 45 سم.
3. يجب أن تغطى الأقراص بالبلاستيك وتغلف بلون ثابت قانوناً.

الأستاذ الدكتور  
وعد عبد الرحيم فرحان  
أستاذ المادة