

الفرقة الثانية

لائحة دراسية قديمة

رفع الأثقال

WEIGHTLIFTING

د/بناجي محمود رضوان



□ أهمية ممارسة رياضة الأثقال :

● أولاً : من الناحية البدنية والفنية :

● تؤدي ممارسة رياضة رفع الأثقال إلى تغيير المستويات الكلية للقوة.

● تطور ممارسة رياضة رفع الأثقال السرعة والمرونة والقوة الكلية والعضلات المنسقة بالجسم .

● تنمية الإحساس بالتوقيت عن طريق تنمية خاصية الحس العضلي.

● التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي خلال التدريب والمنافسة .

● يتميز لاعبي رفع الأثقال بتجنيد أكبر عدد من الألياف العضلية سريعة الإنقباض والتي تتميز الرباعين بصفة العدو السريع .

● تتطلب ممارسة رياضة رفع الأثقال وقتاً طويلاً لإتقان الجوانب الفنية المعقدة لرفع الأثقال .

● تعد أحد وسائل القياس في المجال الرياضي .

● **ثانياً : من الناحية الصحية :**

- تعتبر وسيلة علاجية ووقائية تحقق القوام المثالي.
- رياضة رفع الأثقال بريئة من تشوية القوام وإعاقة النمو لدي الناشئين حيث تشير الدراسات العلمية إلي التأثيرات الإيجابية لرياضة رفع الأثقال علي الناشئين.
- تعمل علي وقاية الجسم من التشوهات القوامية.
- تعمل علي زيادة كفاءة عمل الأجهزة الحيوية.
- تنمي القوة العضلية والتحمل العضلي.
- تنمي العظام وخاصة المادة الصلبة والنسيج الأسفنجي لنهاية العظام.
- تطور النمو البدني المورفولوجي للناشئين.
- لا تسبب أي تشوهات في العمود الفقري.

● ثالثاً : من الناحية النفسية والاجتماعية :

- تنمي الصفات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة لمحاولة تحقيق الصبر.
- تزيد التعارف بين المتنافسين وتوحد أسس الصداقة.
- تساعد علي تنظيم أسلوب حياة الرباع.
- تمنح الرباع مكانة إجتماعية مرموقة.
- تعتبر إحدى الوسائل الإعلامية للبلد.
- يمكن للرباع الواحد الحصول علي ثلاثة ميداليات في مسابقة واحدة.
- يمارسها الرجال والنساء وفي مختلف الأعمار السنية .

الرفعات الكلاسيكية



- يوضع البار أفقياً أمام ساقى الرباع . ويتم القبض عالية بحيث تكون سلاميات الأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج . ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس أما بفتح القدمين أو بثني الركبتين . ويهر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أى جزء من الجسم سوى القدمين أثناء رحلة الثقل لأعلى .



رفعة الخطف باليدين

تابع

- وبعد انتهاء الرفع يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين ، وتكون القدمان على خط واحد حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية وعند إنزال الثقل يجب عدم ثني المعصمين إلا بعد أن يتعدى عمود الأثقال (البار) مستوى أعلى الرأس للرباع ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة سواء كانت بفتح الرجلين أو بثني الركبتين، وعند الثبات في نهاية الحركة تكون القدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع وعمود الأثقال (البار) وتعطى إشارة الحكم بإنزال الثقل عندما يصبح الرباع بدون حركة تماماً في جميع أجزاء جسمه .

Start

v1

v2

vmax

rearranging of the bar

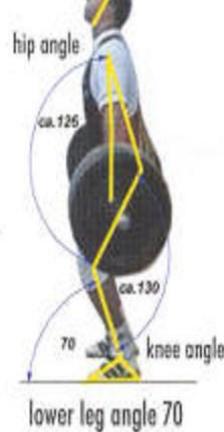
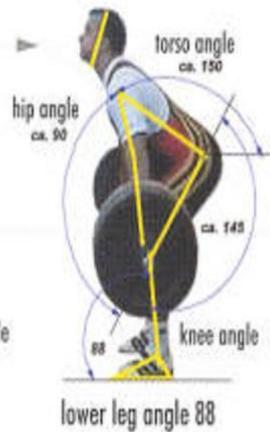
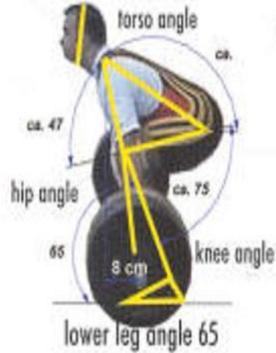
sitting position

Video: IAT Leipzig; Athleten: M. Maier, O. Conrad

Elaborated by: J. Böttcher and E. Deutscher – in coordination with the IAT Leipzig Dr. Lippmann

Snatch

parallel shift



1

2

3

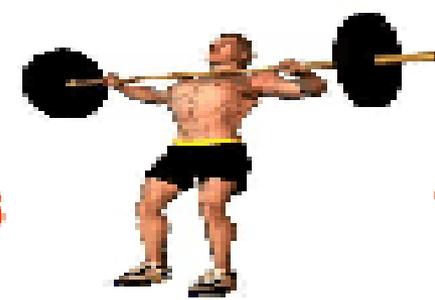
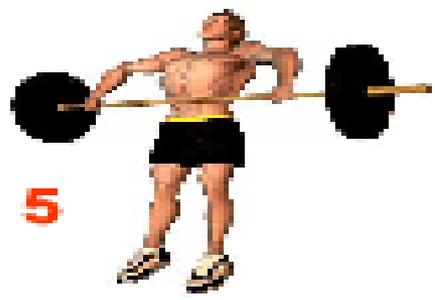
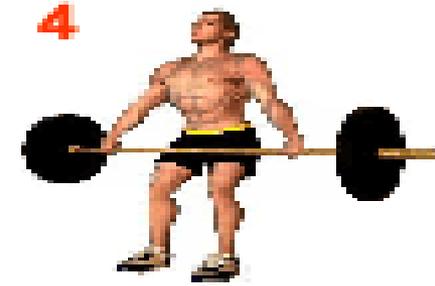
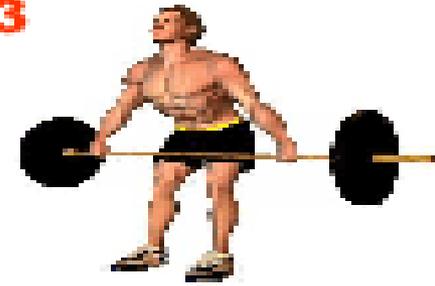
4

5

6

7

8



رفعة الكلين والنظر



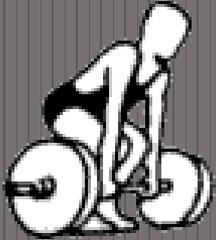
الجزء الأول حركة الكلين :

- يوضع عمود الأثقال أفقياً أمام ساقى الرباع ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يسحب فى حركة واحدة من الأرض إلى الكتفين أما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثنى الركبتين
- وفى أثناء الحركة قد ينزلق عمود الأثقال (البار) على الفخذين والحوض ، ولكن يجب عدم ملامسته للصدر قبل نهاية حركة الكلين

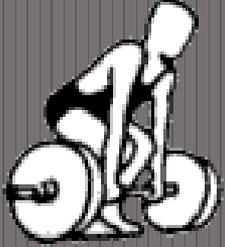
الرفعات الكلاسيكية

تابع

رفعة الكلين والنظر



- حيث يستريح عمود الأثقال (البار) على عظمتي الترقوتين أو على الصدر فوق حلمتي الصدر أو على الذراعين المنتهيتين إنثناء 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 توقف محدد على أن تكونان القدمان في خط واحد مع الجذع وعمود الأثقال (البار) .



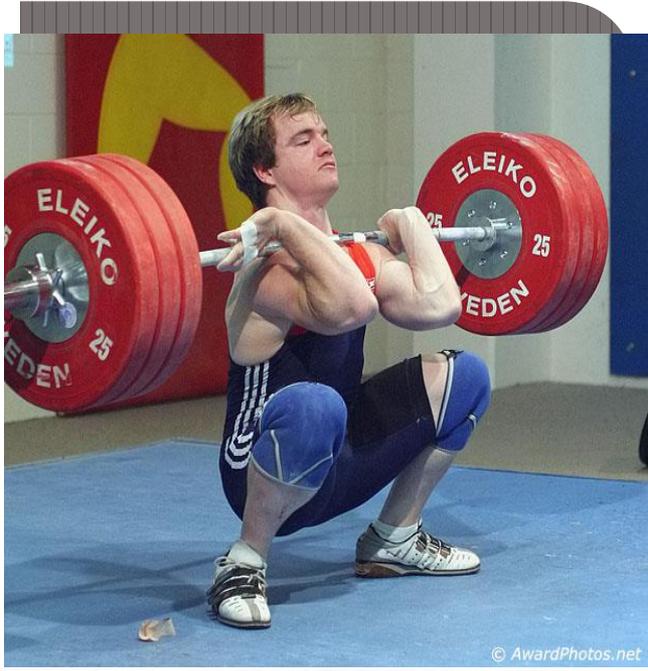
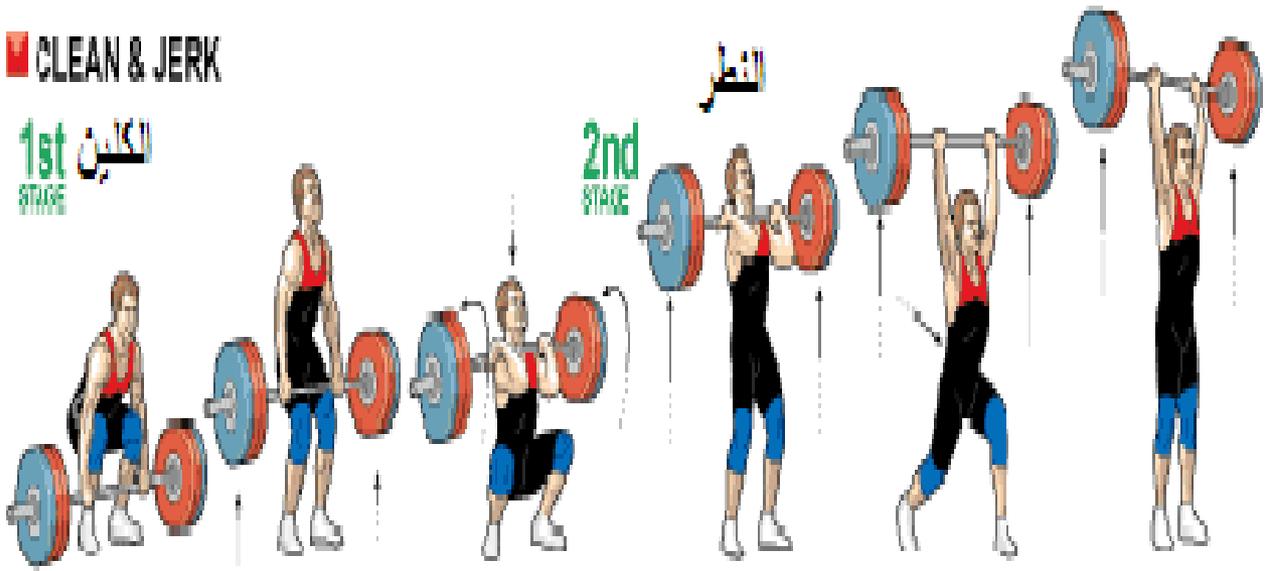
رفعة الكلين والنظر

الجزء الثانى حركة النظر :

- تتم حركة النظر لأعلى بثنى الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين على كامل امتدادهما ليكون عمود الأثقال (البار) عمودياً فوق الرأس ، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات لانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية حيث يعطى الحكم الإشارة بإنزال الثقل بمجرد ثبات الرباع بدون حركة فى جميع أجزاء جسمه .

CLEAN & JERK

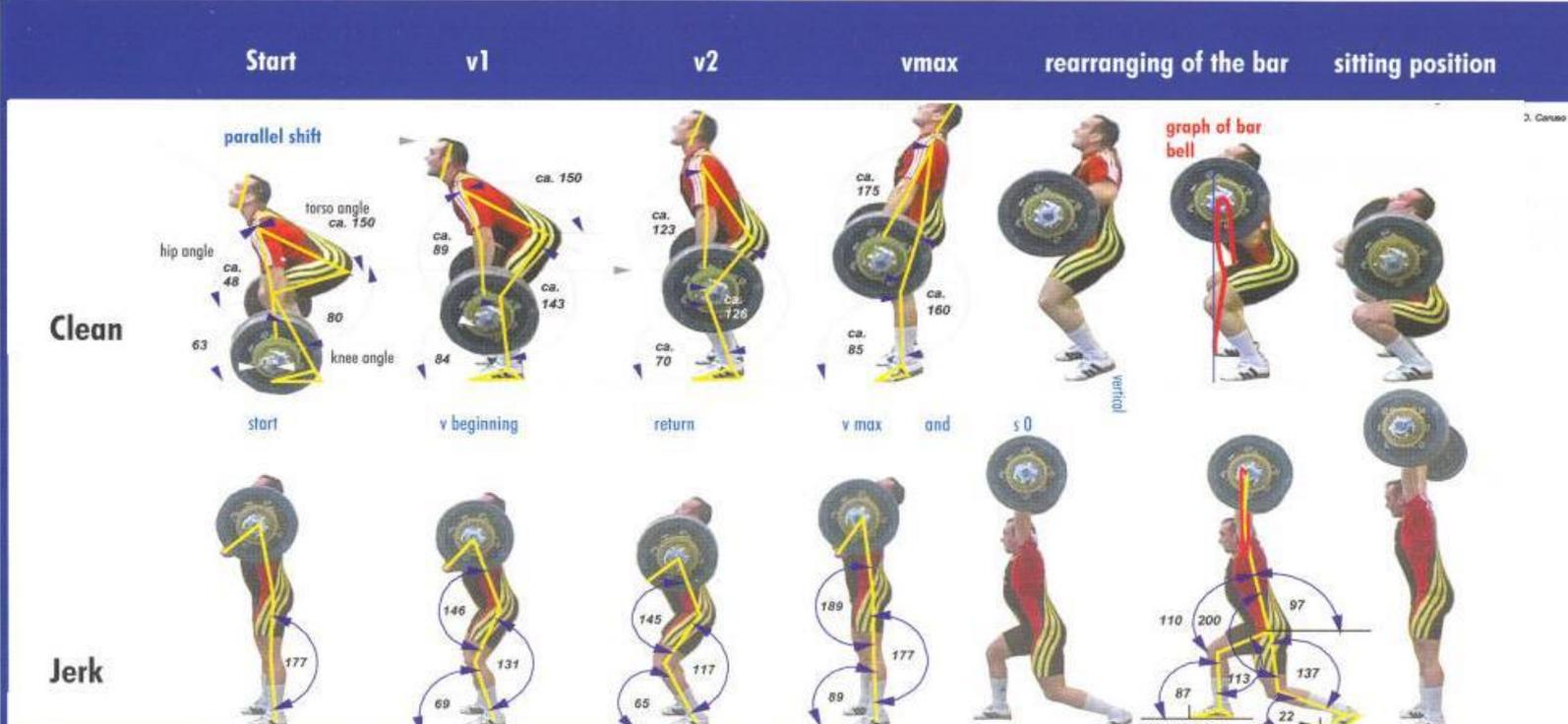
1st STAGE
الكنين



© AwardPhotos.net



© AwardPhotos.net



الأجهزة والأدوات المستخدمة

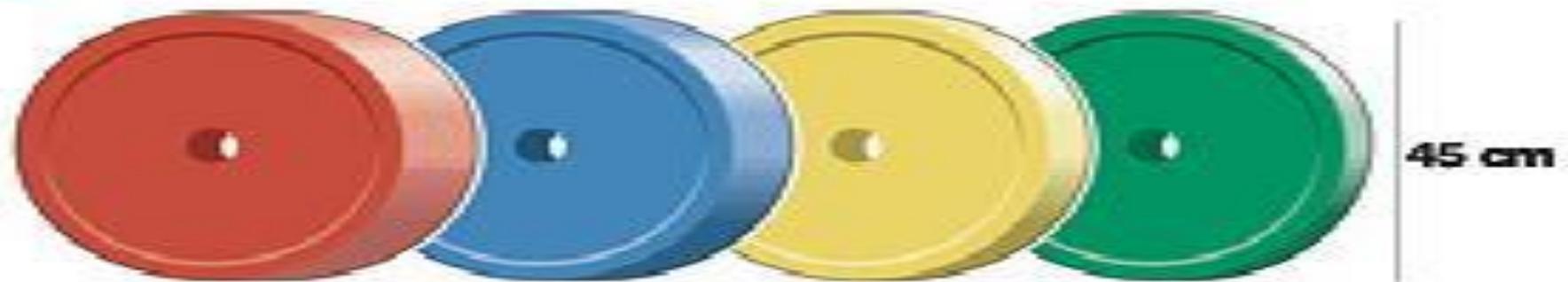
The bar

- ▶ Made of steel
- ▶ Loaded with discs at each end
- ▶ Weight: 15 kg (women), 20 kg (men)



The discs

- ▶ Made of lead



25 kg

20 kg

15 kg

10 kg



5 kg



2.5 kg



1.25 kg



0.5 kg



0.25 kg

الأجهزة والأدوات المستخدمة

أولاً : عمود الأثقال (البار)

تابع

عمود الأثقال المستخدم في مسابقات الرجال

- وزنة (٢٠) عشرون كيلو جرام .
- طوله الكامل (٢٢٠) سم بنسبة خطأ (١) ملليمتر .
- قطر عمود الأثقال (٢٨) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,٠٣ ملليمتر .
- قطر الأسطوانة الخارجية (٥٠) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,٠٢ ملليمتر .
- المسابقة الداخلية لعمود الأثقال بين الحاجزين (١٣١ سم) بنسبة خطأ ٠,٥ ملليمتر .
- عرض الحاجز الداخلى بما فيه اسطوانته (٣٠) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,١ ملليمتر .
- يجب أن تكون هناك شرشرة لتسهيل قبض اللاعب ووضع اليدين .

الأجهزة والأدوات المستخدمة

أولاً : عمود الأثقال (البار)

تابع

عمود الأثقال المستخدم في مسابقات السيدات

- وزنه (١٥) كيلو جرام .
- طوله الكامل (٢١٠) سم بنسبة خطأ ١ ملليمتر .
- قطره (٢٥) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,٠٣ ملليمتر .
- قطر الأسطوانة الخارجية (٥٠) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,٠٢ ملليمتر .
- المسافة الداخلية لعمود الأثقال (البار) بين الحاجزين (١٣١) سم بنسبة خطأ ٠,٥ ملليمتر ..
- عرض الحاجز الداخلى بما فيه اسطوانته (٣٠) ملليمتر بنسبة خطأ ٠,٠١ ملليمتر .
- يجب أن يكون هناك شرشرة لتسهيل قبضة اللاعبه ووضع اليدين

الأجهزة والأدوات المستخدمة

ثانيا : الأقرص المعدنية

تابع

• ٢٥ كيلو جرام / لون أحمر

• ٢٠ كيلو جرام / لون أزرق

• ١٥ كيلو جرام / لون أصفر

• ١٠ كيلو جرام / لون أخضر

• ٥ كيلو جرام / لون أبيض

• ٢,٥٠ كيلو جرام / لون أحمر

• ٢ كيلو جرام / لون أزرق

• ١,٥ كيلو جرام / لون أصفر

• ١,٠ كيلو جرام / لون أخضر

• ٠,٥ كيلو جرام / لون أبيض



الأجهزة والأدوات المستخدمة

ثانيا : الأقراص المعدنية

تابع

- قطر اكبر الأقراص ٤٥٠ ملليمتر بنسبة خطأ (١) ملليمتر.
- القرص الذى يكون قطرة ٤٥ . ملليمتر يجب أن يغطى بالكاوتشوك أو البلاستيك ومغلف بلون ثابت ، أو على الأقل يطفى باللون على الحرف الخارجى .
- الأقراص التى يقل وزنها عن ١٠ كيلو جرام يمكن صنعها من المعدن الخالص .
- يجب أن يكتب على جميع الأقراص ما يفيد وزنها بوضوح

الأجهزة والأدوات المستخدمة

ثالثاً : المحابس

تابع

- لكي يتم تثبيت الأقراص مع عمود الأثقال (البار) تستخدم لكل عمود أثقال عدد اثنين من (المحابس) زنة الواحدة منها ٢,٥ كيلو جرام .
- ٣ نسبة الخطأ المسموح به في الأثقال التي تزيد عن (٥) كيلوجرامات يجب أن يكون + ٠,١ % ونسبة ٠,٠٥ للأثقال التي تقل عن (٥) كيلو جرامات بأجمالى قدرة + ١٠ جرام فقط .
- عند تركيب الأقراص فى عمود الأثقال يجب أن يكون أكبرها من الداخل وأقلها من الخارج بالتدرج كما يجب أن توضع بحيث يمكن الحكم قراءة الأوزان المكتوبة على الأقراص .
- كما يجب قفل الأقراص الموجودة على عمود الأثقال (البار) باستخدام المحابس .

