

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

محاضرات مادة رفع الأثقال:

انواع المسكات للبار الحديدي

والتمرينات النظامية وشبه النظامية في رفع الأثقال

محاضرة تقدم بها

مدرس مساعد

قصي رشيد سبتي

أستاذ مادة رفع الأثقال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

أولاً :انواع المسكات للبار الحديدي في رفع الأثقال:

١.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 ايصال الثقل إلى الصدر (الكلين) .

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

٣.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 .

ثانياً : التمرينات النظامية وشبه النظامية في رفع الأثقال:

- 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.

١. 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

٢. 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 وتخدم تعلم وتطوير فن الاداء للرفعات الاولمبية.

٣. 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؟

١. تعمل التمرينات النظامية الخاصة في الاتجاه الحركي المؤدى في المهارة المطلوبة

٢. تعمل على تطوير القوة والسرعة للمجموعات العضلية العاملة لتأدية الرفعات الاولمبية , وتطوير الاحساس بالحركة.

٣. تهدف إلى ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة والمقابلة او المضادة مع إرتباط ذلك بعمل التنمية والتقوية العضلية.

٤. تعمل التمرينات البدنية الخاصة على الاقتصاد في زمن التعلم , إذ أن بناء التعلم الحركي يتعلق دائماً باللياقة البدنية المتوافرة وبعض الأسس الحركية.

٥. تعمل على بناء الرباع بناءً فنياً وتزيد من مهارة حركاته 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 والنتر , وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات بقيم (القوة- الزمن- المسار) نفسها عند اداء حركات المنافسات.