

## المحاضرة الاولى :-

### مقدمة تاريخية عن رياضة رفع الاثقال :-

تعد رياضة رفع الاثقال هي من الرياضات التي تتصف بالقوة على امر العصور حيث ان العصور القديمة الانسان القديم والمعيد البيبة والحياة التي يعيشها من رفع الصخور ومطارة الحيوانات من اجل البقاء على قيد الحياة وسد ثغرات الكهوف بواسطة رفع صخور كبيرة كل هذه هي شواهد موجودة تعطي فكرة عن بداية استخدام القوة وهي الرفع والحمل .

حيث ان الحضارات القديمة الاغريق والرومان والمصريين وبلاد الرافدين . ان حضارة الاغريق يعتبرون القوة البدنية هي وسيلة في بناء سلالة من الجيل الجيد القوي والجيوش القوية التي تحمي بها حضاراتهم وملوكهم وان اعتباراتهم في هذه الامور تعتبر القوة البدنية لديهم هي اساس العمل والبناء للشباب وحمل الصخور الكبيرة وخير مثال هو الملك ( ميلو ) الذين كان يحمل ( عجل ) ويسير به ويركض ومع مرور الوقت اصبح ثورا كبيرا وهي نوع من القوة واستعراض امام الناس وساحات العرض تعد هذه اللعبة من الالعاب التي تبرز فيها صفة القوة وهي كانت هذه الفعالية ضمن برامج الالعاب الاولمبية في اول دورة اولمبية اقيمت عام ( 1896م )، ويذكر اقيمت اول مسابقة منفصلة لرفع الاثقال في وزن واحد وشملت نوعين من الرفعات هي النتر بيد واحدة والنتر باليدين وعلى مر السنين وتاسس الاتحاد الدولي عام ( 1920 ) ونظمت اوزان المتنافسين وعدد الرفعات واكتسبت اللعبة صفتها الرسمية ، وهذه الفعالية كباقي الفعاليات جري عليها تطوير في الاجهزة وتعديلات في قواعدها الفنية ، اذ يتنافس الرباعون على وفق

اوزانهم التي حددها اتحاد رفع الاثقال ، فضلا عن تطوير الرفعات واقتصار المنافسة من عام (١٩٧٣) على رفعتي الخطف باليدين والنتر باليدين وتسمى هذه الرفعتان بالرفعات النظامية

اما في العراق تعتبر هذه اللعبة من الالعاب القديمة حيث عثر المنقبون في اثار بابل على وثائق تاريخية تثبت ممارسة قدامى العراقيين لهذه اللعبة

وكان التدريب يهدف الى تقوية اجسام المقاتلين واعدادهم للحرب اذ ان معظم الوثائق التي تشمل الصور والمجسمات للجنود كانت تصورهم وهم يتمنون بقبضات من الحديد وفي نهاياتها الاحجار الطويلة .

ومن جانب الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعات فان رفعة الخطف تستغرق وقتا اقصر قياسا الى رفعة النتر ، ويقسم اداوها الى الاقسام الاتية (الوضع الابتدائي ، حركة التهيؤ ، حركة السحب ، الامتداد ، ثني الرجلين ، القرفصاء ، ونشر الذراعين )، اما رفعة النتر فيتمكن الرباع فيها من رفع ثقل كبير ولاسيما انها الرفعة الاخيرة في الترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف ، ويمكن عندها التكهن بنتيجة السباق

### الإحماء :

هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع .

قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين..، والملاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها .

## أهداف الإحماء:-

للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية لا بد من الاطلاع عليها لاستشعار أهميتها..؛ فمن أهداف الإحماء:

١. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
٢. إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .
٣. زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
٤. تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية .
٥. رفع درجة حرارة الجسم .
٦. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
٧. الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
٨. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.

## أهمية الإحماء:

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيز كبير من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة ، و طبعا تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لكن قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب للأداء و انخفاض في التركيز و تزايد حدة التوتر في الملعب. و ظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الانفعال الشديد ، وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب

## أنواع الإحماء:

- ١ . الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.

## ٢ . الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.

والإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته.

والإحماء العام هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله...، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخاصة أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها...، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل .

حيث ان الاحمال في درس مادة رفع الاثقال يختلف عن الفعاليات الاخرى أي ان كل فعالية رياضية لها احماء خاص ومنها مايتشابه في العضلات العاملة او التمارين ، لعبة رفع الاثقال من الفعاليات الرياضية الفردية التي لها احماء خاص يمارس ( العصا ) حيث ان

العصا الخشبية هي الاداة التي يمارس فيها الرباع الاحماء الخاص  
وسوف نتطرق اليها بالتفصيل .

الاحماء العام ( التمارين ) :-

١- تمارين الهرولة والاركاض :-

- المشي ثم المشي على امشاط ثم المشي على الكعب
- الهرولة
- الهرولة مع حركات الذراعين
- الهرولة مع حركة الذراعين تدوير الذراعين للامام - للخلف
- الهرولة مع حركة الذراعين مس الارض بالتناوب - او  
الذراعين معا .
- الركض مع رفع الركبتين عاليا .
- الركض الخانبي مع تطويح الذراعين جانبا .
- الركض ثم التبديل الى الحبل على قدم واحدة ثم الاخرى .
- الهرولة ثم القفز اعلى مايمكن - الهرولة ثم الجلوس

٢- تمارين القفز :-

- القفز بارتقاء في المكان - او بحبل القفز .
- القفز لاجتياز حواجز والقدمان مضمومتان وبمساعدة حركة  
الذراعين - وبمختلف السرعة .
- الهرولة ثم القفز ثلاث قفزات متتالية - ثم الثبات ثم من  
الثبات ثلاث قفزات - رفع الشدة في بعض الاحيان الى  
تحميل الطالب - الرباع بعض الاثقال الخفيفة .

يتم اجراء الاحماء العام من خلال اجراء التمارين التالية :-

يجب ان يكون اساس عمل احماء العام اما يكون من الاعلى الى الاسفل او العكس ، حيث يكون الاداء التمارين

-تمارين الرقبة : امام - خلف - يمين - يسار .

-تمارين الاكتاف :- تدوير الاكتاف من وضع الوقوف فتحا تخلص تدوير الاكتاف امام - خلف .

-تمارين الذراعين :- تدوير الذراعين امام - خلف .

-تمارين الجذع :- فتل الجذع يمين - يسار - مع الثبات على جهة - ثني ومد الجذع للامام الاسفل .

-تمارين الورك والرجلين .

### تمارين العصا :-

تعتبر العصا من الادوات التعليمية المهمة في تدريب رفع الاثقال حيث ان الاحماء الخاص اساس تمارينه هو العصا ولا بد من معرفة مواصفات العصا :-

- مصنوعة من الخشب الصقيل ومدورة الحافات .
- الطول هو ١,٢٠ سم .
- السمك من ٣ الى ٣ ونصف سم .

### الوقت الاحماء :-

- يستغرق تمارين العصا بين (١٠-١٥) دقيقة .
- ٩٠% من الدروس في بداية دروس تعليمية لاتعطي تمارين العصا في البداية بكاملها بل تعطي تدريجي من السهل الى الصعب .

هنالك لابد ان يكون العمل على اداء تمارين المرونة بالعصا :-

-ان يبدأ من السهل الى الصعب

-ان تمارس يوميا .

-ان تمارس بسعة كبيرة .

هنالك فوائد من تمارين العصا :-

- وسيلة تعليمية للاداء الحركي وصقله وبيان اخطائه
- ويمكن تجزئة الاداء الحركي ثم جميع اجزائه وبواسطتها عرض النماذج الجيدة .
- يمكن استخدامها لتمرين الاحماء الخاص قبل التمرين او قبل المسابقة .
- تعمل على تطوير صفة المرونة في البداية هنالك تمارين كثيرة تؤدي فيها مرونة الاكتاف .
- يمكن استخدام تمارينها لتحريك جميع مفاصل الجسم
- على المدرس ابتكار تمارين يتم تطبيقها بالعصا