

رفع الأقال

التقلص العضلي: Spasm

تعريف التقلص العضلي:

هو حدوث التشنج عضلي زائد دون إنذار سابق في عضلة أو مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرد وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق وأكثر عضلات الجسم تعرضا لهذه الإصابة هي (عضلة سمانة الساق -باطن القدم -العضلات الخلفية والأمامية الفخذية)

الأسباب العامة للتقلص العضلي :

الاستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول على فترات الراحة البيئية أو نقص في بعض عناصر اللياقة

النقص الشديد في كمية الأكسجين أو الجليكوجين أو الأملاح في الجسم

عدم العناية بوسائل الإحماء المناسب (التسخين)

عدم الحصول على الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح

عدم انتظام الدورة الدموية بالعضلة أثناء المجهودات المستمرة

أعراض التقلص العضلي :

انقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالبا في الساق

الإحساس بالألم الشديد مكان العضلة المتقلصة وربما الطرف كله

عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة أو العضلات المصابة المحيطة بها

عند فحص العضلة المتشنجة نجدها متصلبة لا يستطيع اللاعب تحمل ملاسة أصابعنا لها

الإسعافات الأولية للتقلص العضلي :

سرعة اتخاذ اللاعب الأفضل أوضاع الراحة على أرض الملعب ثم تشجيعه على مد المفصل التي تعمل عليه العضلة المتقلصة بحيث تكون الحركة في عكس الاتجاه الطبيعي الذي تعمل عليه العضلات

بعد التأكد من حصول العضلات على الاسترخاء وإزالة حالة التوتر يمكن استعمال حركات التدليك المسحي السطحي بواسطة بعض الدهانات المدفئة والمزيلة للألم تدريجيا

عدم محاولة استخدام حركات التدليك العميق أو العنيف السريع أثناء الإصابة

عمل كمادات ساخنة للمنطقة المصابة

المصطلحات في رفع الأثقال

- ١) الرفعات الكلاسيكية:- وهي الرفعات التي تؤدي في برنامج السباقات في رفع الأثقال ، وتشمل رفعة الخطف ورفعة الرفع الى الصدر ثم النتر وتسمى بالرفعتين الاولمبية .
- ٢) مجموعة الرباع:- وهي مجموع افضل رفعة في كل من الخطف والرفع الصدر ثم النتر والتي تجرى حسب القانون الدولي لرفع الأثقال .
- ٣) الخطف:- هي اولى الرفعات الكلاسيكية التي تؤدي في المسابقة يرفع فيها بار الثقل من الطلبة حتى كامل امتداد الذراعين بحركة واحدة فوق الراس اذ يسقط الجسم تحت قضيب الثقل بإحدى الطريقتين ، اما بفتح القدمين اماما- خلفا Split او السقوط الى وضع القرفصاء Squat ثم النهوض وجعل القدمين على خط واحد مع الجذع وبار الثقل منتظر اشارة الحكم بإنزال الثقل .
- ٤) الرفع الى الصدر ثم النتر عاليا:- هي الرفة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في المسابقة ، والتي تؤدي بقسمين: الرفع الى صدر والنتر.
- ٥) وضع البدء:- وهي الوضع الذي يتخذه الرباع عندما يكون الثقل على الطلبة قبل البدء بالرفع .
- ٦) السحب:- وهي الحركة التي يقوم بها الرباع لرفع الثقل من الطلبة الى اقصى ارتفاع للثقل مع امتداد الرجلين، اي المرحلة التي تفصل بين انفصال الثقل عن الطلبة ووضع الامتداد الكامل للشروع في مرحلة السقوط تحت الثقل .
- ٧) الامتداد الكامل:- هو الوضع الذي يصل اليه الرباع من خلال المد الكامل لمفاصل الجسم نهاية مرحلة السحبة الثانية ينتقل بعدها للسقوط تحت الثقل .
- ٨) الرفع من الوضع المعلق:- رفع الثقل في الخطف او الرفع الى الصدر وهو معلق باليدين اي لا يمس الثقل الطلبة ويؤدي من ارتفاعات مختلفة.
- ٩) السقوط بفتح القدمين اماما-خلفا:- السقوط تحت الثقل بفتح القدمين اماما-خلفا بعد الوصول الى وضع الامتداد الكامل، وتكون زاوية الركبة الامامية قائمة تقريبا والرجل الخلفية ممدودة او مثنية قليلا، وتستخدم في رفعة الخطف والرفع الى الصدر وفي النتر بطريقة Split .
- ١٠) سقوط القرفصاء:- ويتم السقوط تحت الثقل الى كامل ثني مفاصل الرجلين سواء في رفعة الخطف او الرفع الى الصدر او النتر بطريقة Squat

(١١) نصف القرفصاء :- احد التمرينات المساعدة لتقوية عضلات الرجلين وتستخدم طريقة لنثر الثقل اذ يكون ثني مفاصل الرجلين خصوصا الركبتين التي تصل زاويتيها بحدود ٩٠ درجة او يساوي ارتفاع الورك الركبة.

(١٢) عرض القبضتين :- وهي المسافة بين القبضتين وهما ممسكتان ببار الثقل وتكون في رفعة الخطف عريضة وفي قسم الدفع الى الصدر بقدر عرض الكتفين تقريبا.

(١٣) قبضة الخطف :- وتكون المسافة بين القبضتين عريضة بقدر المسافة بين المرفقين او طول ذراع+ عرض الكتفين .

(١٤) قبضة النثر :- وتكون المسافة بين القبضتين بقدر عرض الكتفين او اكبر قليلا وتستخدم لأداء ارفع الى الصدر ، وهناك من يقوم بزيادة المسافة بين القبضتين لأداء النثر.

(١٥) قبضة الرفع الى الصدر :- وتكون المسافة بين القبضتين بقدر عرض الكتفين او اكثر قليلا وتستخدم لأداء قسم الرفع الى الصدر وهناك رابعين لا يغيرون مسافة القبضة لأداء النثر.

(١٦) القبضة الاعتيادية :- وتسمى ايضا بالقبضة البسيطة وفيها تقبض اليد بار الثقل بأربعة اصابع تكون اعلى البار والابهام يكون اسفل البار ويكون باطن الكف متجها الى الاسفل .

(١٧) القبضة الخطافية :- وفيها تقبض اليد بار الثقل بأربع اصابع تكون اعلى البار والابهام يكون اسفل البار وتحت اصبعي الشاهد والوسطى ويكون باطن الكف متجها الى الاسفل . وتستخدم في رفعة الخطف والرفع الى صدر احيانا النثر .

(١٨) القبضة بكامل الكف :- وتكون الاصابع الخمسة قابضة على بار الثقل سواء من الاعلى لأداء السحب او الضغط وتسمى Over hand grip او من الاسفل وتسمى under hand grip لأداء تمرينات الكيرل وغيرها . ولا تستخدم في الرفع الكلاسيكية الا نادر في النثر .

(١٩) القبضة العكسية :- يتكون فيها اتجاه الكفين باتجاه معاكس وتستخدم في مسابقات السحبة الميتة .

(٢٠) الثبات :- تثبت الثقل فوق الراس بكامل امتداد الذراعين طبقا لقواعد المسابقة .

(٢١) التوقف:- التوقف في أثناء الاداء سواء السحب او النتر وهو من الاخطاء القانونية.

(٢٢) الانحراف او الاختلاف:- تخلف احدى الذراعين بالامتداد خلال عملية الرفع .

(٢٣) القتل او اللف:- لف الجذع وبار الثقل باتجاه واحد او اتجاهين مختلفين وعدم موازاتهما للقدمين وهو خطأ قانوني .

(٢٤) لمس الركبة:- لمس الركبة او الركبتين للطلبة في أثناء الرفع لمس الذراع للركبة في قسم الرفع للصدر وهو خطأ قانوني .

(٢٥) لمس المرفق:- لمس المرفق او الذراع للركبة او الفخذ في قسم الرفع للصدر وهو خطأ قانوني .

(٢٦) ضربة الفخذ:- ضرب بار الثقل بالفخذين في مرحلة السحب الثانية (الانفجار) وهي خطأ قانوني.

(٢٧) لحظة النتر:- لحظة اداء عملية الدفع في قسم النتر ومغادرة الثقل الصدر .

(٢٨) ثني الركبتين:- ثني الركبتين نهاية مرحلة السحب الاولى عندما تصل الركبتان الى اقصى امتداد اولي لهما لأداء عملية الامتصاص وتسمى بالإثناء المزدوج للركبتين وهي مرحلة تفصل بين السحبين الاولى والثانية .

(٢٩) الثقل المستخدم بالأحماء:- وهو الثقل الذي يستخدم في الاحماء ويكون وزنه قليلا نوع ما .

(٣٠) رفعة البدء:- وهو وزن الثقل الذي يمثل المحاولة الاولى في رفعة الخطف والرفع الى الصدر ثم النتر ،ويحدد في المسابقات من قبل اللجنة المنظمة او الاتحاد الدولي.

(٣١) معدل الثقل الوسطي:- مجموع الاوزان المرفوعة في الوحدة التدريبية مقسوما على عدد التكرارات في الوحدة التدريبية واليوم التدريبي ويمكن ان تكون لأسبوع تدريبي او شهري .

(٣٢) حجم التدريب:- مجموع الاوزان المرفوعة في الوحدة التدريبية او اليوم التدريبي او الاسبوعي او الشهري.

(٣٣) الشدة:- وتحدد بمتوسط الثقل المرفوع قياسا لأقصى قدرة للرباع وتحسب بالنسبة المئوية .

٣٤) الرفع من المنصة الكرسى :- الرفع من ارتفاعات مختلفة سواء كانت حمالات واطئة او كراسي .

٣٥) شريط الرفع :- وهو عبارة عن قطعة من الجلد او القماش السميك يستخدمها الرباع بلفها على بار الثقل ورسغه تستخدم في السحب للرفعات الثقيلة واحيانا في الرفعات الكلاسيكية ويمنع استخدامها في المسابقات.

٣٦) التمرينات المساعدة :- وهي التمرينات التي تستخدم لتطوير قدرات الرباع فمنها الغرضية التمهيدية ومنها الغرضية البنائية.

٣٧) التوازن :- وهي عملية استقرار الرباع في اثناء الرفع وفي الاوضاع النهائية للرفع خصوصا وضع القرفصاء والثبات في الوقوف نهاية الرفة ، وفيها يكون مركز الثقل المركب للرباع والثقل ضمن قاعدة الارتكاز.

٣٨) السحبة المينة :- وهي الرفة التي يؤديها الرباع بسحب الثقل الى مستوى منتصف الفخذ تقريبا بكامل امتداد الرجلين ، وفي المسابقات لرفعات القوة تستخدم القبضة المعاكسة او المختلفة .

٣٩) التدريب بجهاز الایزومتریک :- وهي التمرينات المختلفة التي تؤدي على الجهاز ويكون العمل العضلي ثابتا في التمرينات .

٤٠) نتر السبلات (المختلفة) :- وهي عملية النتر بفتح احدى الرجلين اماما وتثبيت الثانية او تحريكها الى الجانب.