

المحاضرة الخامسة

الأسس التي يعتمد عليها لاختيار لاعب رفع الأثقال:

أ- الأسس البدنية:

١- الاستعداد البدني (قوة-سرعة-ليونة-تحمل)

٢- تناسب الجسم: (التيب) القسم العلوي بقدر القسم السفلي

عندما يكون اللاعب القسم العلوي اطول من السفلي يكون افضل بالخطف

عندما القسم السفلي اطول من العلوي يكون اللاعب افضل بالنتر

لأن قانون العمل = القوة × المسافة

٣- عرض الرسغ: وهذا تابع لعامل الوراثة لأن الثقل يتوزع على مساحات الجسم لذلك يجب أن تكون مفاصل لاعب الأثقال عريضة

٤- العمر: لا يتجاوز ١٠ سنوات

٥- سلامة الأطراف والمفاصل والعمود الفقري

ب- الاسس النفسية:

الرغبة-دافع-حب المنافسة-الثقة بالنفس-الذكاء-سرعة رد الفعل-القدرة على التركيز-العلاقة الاجتماعية-قوة الإرادة

ت- الأسس الاجتماعية:

١- الوضع الاجتماعي

٢- الأعمال التي يقوم بها (جسمية-ذهنية)

٣- البيئة الثقافية (درجة الثقافة)

٤- عدد أفراد الأسرة

الأسس الوراثية:

١- الطول (قصير-متوسط-طويل) ٢- القوة ٣- الهيكل العام ٤- الذكاء

ملاحظة: يمكن تطوير القوة والذكاء عن طريق التدريب

الصفات العملية التي يجب أن تتوفر في لاعب رفع الأثقال:

قوة-سرعة-ليونة-مفاصل-تكنيك

١-القوة:ويؤثر في القوة

١-التركيب العضلي

٢-العامل النفسي(الدافع والإرادة)

٣-العامل النفسي

٤-العامل الوراثي:القوة=الكتلة×التسارع

ب-السرعة

ت-ليونة المفاصل:الظهر والأكتاف

ث-التكنيك:ويؤثر في التكنيك:١-سرعة رد الفعل-٢-الذكاء-٣-التوقيت الصحيح-٤-بناء العضلة

الأمر التي يجب مراعاتها بالنسبة للاعب رفع الأثقال:

١-التغذية-٢-الجمهور-٣-تغيير الطقس-٤-تغيير الوقت-٥-المساج

أجزاء الجسم المعرضة للتحمل العالي أثناء رفع الأثقال:

١-مفصل الرسغ-٢-مفصل الركبة-٣-مفصل القدم-٤-مفصل الورك-٥-الفقرات السفلى من العمود الفقري

حساب نقاط مهارات الخطف للناشئين:أقل من (١٧) سنة

النقاط=الإنجاز(كغ)÷وزن الجسم×٣٠

حساب نقاط مهارات النتر للناشئين

النقاط=الإنجاز(كغ)÷وزن الجسم×٢٥

حساب نقاط مهارات الخطف للشباب(١٧-٢١) سنة

النقاط=(كغ)÷وزن الجسم×٥٠

حساب نقاط مهارات النتر للشباب

النقاط=(كغ)÷وزن الجسم×١٠٠

الحركات الخاطئة لرفعة الخطف:

التوقف أثناء رفع الثقل(البار)

٢-ملامسة البار رأس اللاعب عند نهاية الرفع

الحركات الخاطئة لرفع النتر الصدر(كلين):

١-وضع البار على الصدر قبل دوران المرفقين

٢-ملامسة المرفقين أو العضد للركبتين أو الفخذ

الحركات الخاطئة للنتر للأعلى :

١-أي محاولة ظاهرة لم تكتمل لتأدية النتر وتشمل خفض الجسم وثني الركبة

٢-أي ارتداد مقصود للبار لمحاولة الاستفادة من حيث يجب أن يقف الرباع بدون حركة قبل تأدية النتر للأعلى

الحركات الخاطئة لجميع الرفعات المشتركة (خطف+نتر):

١-السحب من الثقل المعلق (ربط البار من اليد بالحملات)

٢-ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم بخلاف القدمين

٣-الامتداد الغير الكامل للذراعين والساقين بنهاية الرفع

٤-التوقف أثناء فرد الذراعين وتكملة الرفع ضغطا

٥-ثني الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفع

٦-ترك اللوحة الخشبية أثناء تأدية الرفع أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية

٧-إنزال الثقل قبل إشارة الحكم

٨-سقوط الثقل من الأعلى (خلفا أو أماما) بعد إشارة الحكم بإنزاله

عدم تساوي القدمين والبار من خط واحد موازي للجسم بعد انتهاء الرفع

عدم وضع البار بالكامل على اللوحة الخشبية اذا يجيب وضع البار أولا بعد إنزال الثقل