

-تقلص في العضلات .

-عدم القدرة على التأقلم الحراري .

ماهي الطريقة الصحيحة لتناول المكملات ؟

-يفضل استخدام الأقراص التي تحتوي على نوع واحد أي مركب واحد وليس العديد هذا يسهل للفرد تغيير الجرعة بأنواع أخرى عديدة في نفس الوقت .

-تؤخذ مع الطعام الطبيعي أفضل لكي تتفاعل مع المواد الغذائية الطبيعية وتدخل عملية الهضم معها و الامتصاص إن المكملات الغذائية ذات التركيز العالي تسبب عسر الهضم أو ارتباك معوي عند تناولها على المعدة الفارغة .

-مكملات الفيتامين ج يمكن أخذه بمفرده وفي أي وقت أو بعد عصير الفاكهة .

-مكملات الأحماض الأمينية أيضاً يمكن تناولها بمفردها .

-لصعوبة بلع الأقراص تبلع مع عصير غليظ القوام (طماطم مزيج فاكهة).

المكملات المعدنية والفيتامينات :

من الضروري اعتماد غذاء متوازن للحصول على كمية كافية من المعادن والفيتامينات وفي حالة عدم توفر الكميات المطلوبة وبشكل كافي حينئذ فقط يمكن اعتماد المكملات الغذائية من المعادن والفيتامينات من الجدير بالذكر ان الخلايا الحية تعتمد على المعادن لتكون سليمة من الناحية الغذائية و الوظيفية لأن المعادن تدخل في تركيب سوائل الجسم و العظام والدم و تساعد في المحافظة على وظائف الأعصاب وتنظيم نشاط العضلات في الجسم و كذلك القلب والجهاز الوعائي علماً أن المعادن تختزن في العظام والأنسجة العضلية .

أما الفيتامينات فتعمل كمساعدات أنزيمية لأداء الوظائف التي تتضمن إنتاج الطاقة والنمو والالتئام ولكون جميع الأنشطة الأنزيمية تشمل المعادن فإن المعادن ضرورية للاستفادة من الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية والجسم البشري يجب أن يحافظ على توازن كيميائي سليم و هذا التوازن يعتمد على مستويات المعادن في الجسم و مستوى كل معدن يؤثر على الآخر فإذا اختل توازن أي منهما فإن جميع الأخرى تتأثر وهذا يؤدي إلى اختلال التوازن و بالتالي المرض بصورة عامة فإن المعادن تكون على نوعين الكبيرة والتي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة مثل (MG-NA-CA-K) المعادن الصغيرة نحاس ،حديد وغيرها .

أسباب الأخطاء الفنية و المحاولات الفاشلة عند اللاعبين :

١ - نقص مرونة المفاصل و خاصة الأكتاف والورك و القدمين واليدين .

٢ - عدم وضوح الصورة الذهنية للحركة .

٣ - عدم كفاية تطورات القدرات البدنية و التوافقية .

٤ - نقص المهارات الحركية .

هذا و لأخذ وضعية الجلوس أهمية أساسية في تعليم رفع الأثقال إذ أن الأخطاء الحاصلة من وضع الجلوس تؤثر سلباً على بقية الحركات الجزئية .

مراحل إقامة بطولة جمهورية برفع الأثقال

أولاً: يضع اتحاد رفع الأثقال في مطلع كل عام خطة سنوية يعين فيها مواعيد و أماكن البطولات .

(ناشئين - شباب - رجال) - (ناشئات - شبابات - سيدات)

(بطولة كأس الجمهورية) - (البطولات الدولية والقارية)

إقامة المعسكرات الخارجية

ثانياً: بناء على خطة الاتحاد تضع اللجان الفنية في المحافظات خططها السنوية لإقامة بطولة المحافظات ويتشكل منتخب المحافظة من ثمانية لاعبين احتياط و إداري وحكم و مدرب .

ثالثاً: يعقد الاتحاد قبل البطولة مؤتمر للعبة يحضره المدربون و الحكم و الإداريين يسجل خلالها أسماء فريق كل محافظة و أوزانهم .

رابعاً: تبدأ عملية الميزان بعد انتهاء المؤتمر ومدته ساعة يحضر الميزان المدرب ع اللاعب مصطحباً هويته وحكام البطولة الثلاث في حال عدم تحقيق اللاعب لوزنه المسجل في المؤتمر خلال ساعة يرفض من البطولة .

خامساً: بعد الميزان بساعتين تبدأ المسابقات حيث يعلن سكرتير البطولة عن إحماء اللاعبين قبل البدء بربع ساعة ويقوم اللاعبون مع الحكام بالعرض حيث يعلن السكرتير اسم اللاعب و المحافظة ويقوم اللاعب بالإحماء يرفع من ٨ – ١٢ رفعة في (٤-٥) مجموعات ويتوقف قبل أن يصل إلى قم المحاولة الأولى أقل وزن من (٥-٧) كغ .

سادساً: عند الانتهاء من رفعت الخطف يعطي سكرتير اللعبة ١٠ دقائق إحماء للنتر وبعد انتهاء المسابقة تعلن النتائج الفردية مع نتائج المحافظات .

-عدد اثنين أو أكثر من جهاز لمبات قرارات الحكام وكل جهاز به ثلاثة (٣) لمبات بيضاء و ثلاث لمبات حمراء مثبتة ، وأفقياً قرارات الحكام للاعبين و الجمهور .

-لوحة تحكم أو أكثر مجهزة بثلاث إشارات حمراء و ثلاث إشارات أخرى بيضاء.

-تضيء تحكم أو أكثر بمجرد أن يضغط الحكم على الأزرار الخاصة بها و توضع هذه اللوحات الخاصة بالتحكم على منضدة الجيوري .

-كمان أنها مزودة بإشارة ضوئية يمكن استخدامها لاستدعاء أحد الحكام أو جميعهم إلى منضدة لجنة الجيوري ز

أطوال و أوزان الراباع المثالية :

الطول والوزن:

١٥٠ سم + ٣ سم	٥٤ كغ + ٢ كغ
١٥٣ سم + ٣ سم	٥٩ كغ + ٢ كغ
١٥٥ سم + ٣ سم	٦٤ كغ + ٢ كغ
١٦٢ سم + ٣ سم	٧٠ كغ + ٢ كغ
١٦٥ سم + ٣ سم	٧٦ كغ + ٢ كغ
١٦٦ سم + ٣ سم	٨٣ كغ + ٢ كغ
١٧٢ سم + ٣ سم	٩١ كغ + ٢ كغ
١٧٨ سم + ٣ سم	٩٩ كغ + ٢ كغ
١٨٠ سم + ٣ سم	١٠٥ كغ + ٢ كغ
١٨٤ سم + ٣ سم	١٠٨ كغ + ٢ كغ

مواصفات ميزان رفع الأثقال :