

المحاضرة العاشرة

كيفية إعداد الرباع و ماهي الصفات البدنية التي يتمتع بها الرباع :

الصفات البدنية للرباع :

إن عنصر اللياقة البدنية هي القوة والسرعة و المطاولة و الرشاقة (القابلية الحركية) بالنسبة لرياضي رفع الاثقال فإن عنصر القوة و السرعة تشكلان أهمية خاصة في عملية التدريب وفي أثناء تطوير هذه العناصر أثناء التدريب فإن العناصر تتداخل مع بعضها بنسب مختلفة حسب نوع التدريب ونوع الرياضة المراد تدريبها أن الصفات الجسمية للرياضي تلعب دور مهم جداً للوصول إلى المستويات العالية وإن الموهبة التي يمتلكها الرباع تعزز من هذا الدور .

على المدرب أن يعمل على زيادة الكفاءة الأجهزة الحيوية للجسم التي يمكنها أن تقدم أقصى معونة ممكنة من أجل زيادة الجهد العام و يلعب العامل الارادي (العامل النفسي) دوراً مهماً للرباع في تنمية هذه الصفات عن طريق :

-الممارسة الفعلية لنواحي النشاط الحركي ثم تطوير الصفات البدنية لدى الرباع .

-التدريب المنظم و المدروس و الذي وضع حسب القواعد العلمية التي من خلالها يتم تدريب الرباع لتطوير هذه الصفات.

-إن العناصر (القوة والسرعة و المطاولة و القابلية الحركية) مرتبطة الواحدة مع الاخرى بصلات وثيقة جداً وتخدم الواحدة الأخرى.

-هنالك عوامل تلعب دور مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها العمر و الراحة و التدريب اليومي ويتم تطوير الصفات البدنية بشكل تدريجي .

في حال التوقفات وعدم ممارسة التدريب الرياضي بشكل منتظم فإن معدلات الصفات البدنية سوف تنخفض بشكل متباين ولفترة زمنية من ٥-٧ أيام .

يجب أن تمارس تطوير اللياقة البدنية إلى جانب ممارسة تمارين تطوير المهارات الحركية في رفع الأثقال وهي رفعتي الخطف والنتر .

أهمية ممارسة رفع الأثقال :

تحقق رياضة رفع الأثقال التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وذلك من خلال التدريب والمنافسة نظراً لما تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من توافق و تناسق كبيرين وتعمل على تنمية الإحساس بالتوقيت حتى يصل إلى درجة الآلية بتنمية خاصية الحس العضلي واستخدامه بدقة في أداء الحركات الرياضية وكذلك تنمي السمات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة والتعارف بين المنافسين وتطور تمارين رفع الأثقال قابلية الفرد بالارتقاء بالقابلية البدنية ، و خلقت رياضة الحديد المجال الطبي فأصبحت وسيلة علاج طبية ووقائية وتحقق لمارسيها القوام الرشيق و المنتاسق ، ولم تقصر على الرجال فقط بل تعدتها كذلك إلى ممارستها من قبل النساء لتحقيق القوام الرشيق ، وتعد رياضة رفع الأثقال إحدى وسائل القياس في المجال الرياضي لقد راج الكثير من الدعايات بأن رياضة الأثقال تعيق عملية النمو وتحد من الحركة وتخلق تشوهات في القوام وعلى هذا الأساس عقدت اللجنة الطبية في اللجنة الأولمبية الدولية اجتماعات عديدة الغرض منها معرفة صحة هذه الدعايات وخرجت بحصيلة الحديد ورفع الأثقال ولفترة طويلة لفحوصات طبية ، ولم تظهر نتائج الفحوصات أية تشوهات بدنية على الرياضيين الذين تم إخضاعهم للفحص الطبي وإن النمو البدني لهم (الشكل المورفولوجي) كان بقياسات أحسن و أفضل من الرياضيين الذين لا يمارسون مثل هذه التمارين كما أنها ساعدتهم على تحقيق الانجازات الرياضية الجيدة وتحقيق الأرقام العالية في الكثير من الرياضات التي تكون فيها المنافسات بتحقيق الأرقام القياسية .

وأنه حدث تطور في عمل الأجهزة الحيوية للجسم ولم تحدث أي مضاعفات في العامود الفقري وتم التأكد من ذلك بواسطة الأشعة السينية ، وظهر تطور في القوة العضلية أثناء اجراء القوة لهؤلاء الرياضيين على عكس الرياضيين الغير ممارسين لرياضة الأثقال الذين ظهرت نتائجهم بشكل اعتيادي و طبيعي ، وإن الهدف من ممارسة رفع الأثقال هو الإعداد البدني المتكامل للفرد صحياً و بدنياً ونفسياً.

نماذج البناء العضلي :

تعد التمارين البنائية و تمارين اللياقة البدنية وبناء الأجسام من التمارين المهمة جداً في حياة كل رياضي و ذلك لكي تساعده على التغلب على مقاومات خارجية ولكي تحقق الرغبة في استمرارية التواصل بالنشاط الرياضي وتحقيق الإنجاز العالي. إن تمارين بناء الأجسام هي ليست فقط لإظهار العضلات أمام الجمهور الرياضي بل تجسد عظمة الخالق في جسم الإنسان وهي تكسب الصحة والقوة و التناسق الجسماني و تحسن الأجهزة الوظيفية في الجسم .

غن فن التدريب الرياضي قد تقدم كثيراً خلال الفترة الأخيرة من خلال الدراسات و البحوث التي تعمل لخدمة الرياضي و لاختصار الوقت و الجهد في تحقيق الانجاز الرياضي أن غاية الدول المتقدمة هي وضع البرامج التدريبية و ايجاد الحلول السريعة في تحقيق مستويات عالية جداً يشارك لها بالبنان .

يراعى عند بناء الوحدات التدريبية من التمارين البدنية أن تكون شاملة لجميع مناطق الجسم كافة ، وإن تحرك أكبر قدر ممكن من العضلات لتحقيق التناسق و الانسجام العضلي في الجسم .

ويجب أن تطبق التمارين بالشكل التالي عند بناء الوحدة التدريبية :

-يؤدي التمرين من (٤ - ٦) مرات أسبوعياً.

-يكون تكرار الأداء لكل تمرين من (٢ - ٤) تكرار .

-يتم تطبيق التمرين من (٢ - ٤) حسب الحاجة و الغاية من التمرين .

-يستغرق مدة تنفيذ البرنامج التدريبي من (٢ - ٣) شهر تقريباً لتحقيق الغاية المرجوة من المنهج التدريبي .