

٢ - ٢٥ نقطة (المركز الثاني).

٣ - ٢٣ نقطة (المركز الثالث).

٤ - ٢٢ نقطة (المركز الرابع).

٥ - ٢٠ - ١ نقطة (المركز الخامس إلى العشرون).

ملابس المتسابقين :

١ - مابوه : قطعة واحدة أو قطعتين ملاصق للجسم بدون ياقة ولا يغطي الكوعين و الركبتين ويجب أن تكون القطعة العليا أسفل المابوه ولا يشترط اللون في الباس .

٢ - الحذاء : من الجلد ممتد من الجوانب لأكثر من (٥) مم ارتفاعه من الأعلى لا يزيد عن (١٣ سم) و لا يوجد حد أقصى لارتفاع الكعب .

٣ - الحزام : يجب أن لا يتعدى عرض الحزام (١٢) سم ولا يسمح بارتدائه أسفل المابوه .

٤ - الأربطة يمكن ارتداء الأربطة على الرسغين و الركبتين و الأصابع و الإبهامين مصنوعة من الشاش أو الجلد أقصى عرض مسموح به لمنطقة الرسغ (١٠) سم و للركبة (٣٠ سم) وليس هناك حدود لطول الأربطة المستخدمة .

ملاحظة: غير مسموح باستخدام الأربطة أو بديل عنها على الكوعين - الجذع - الفخذين - الساقين - الذراعين إلا في الحالات الخاصة يقدرها طبيب المسابقة.

قسم القانون

الأهداف السلوكية لقانون رياضة رفع الأثقال :

١ - أن ينظم ويسيطر ويطور رياضة رفع الأثقال على المستوى الدولي .

٢ - أن يروج للصداقة و التعاون بين الاتحادات الوطنية و الرياضيون من كل الدول .

٣ - يساعد الاتحادات الوطنية في نبين موطنها المنتسب في نشاطاتهم .

٤ - نزع العزيمة التي قد تظهر ضمن الرياضة بين موطنها المنتسب و القاري و أي اتحادات إقليمية وهذه كالسلطة الأعلى في رفع الأثقال .

٥ - وضع قانون وقواعد رفع الأثقال .

٦ - يسيطر وينظم على كل الأحداث رفع الأثقال الدولية المنظمة .

٧ - يشرف على نشاطات الاتحادات القارية و الإقليمية طبقاً لدستور الاتحاد الدولي لرفع الأثقال و قوانين محلية و قواعد.

٨ - يحقق كل الأرقام العالمية .

الأدوات المستخدمة في رفع الأثقال :

١ - العמוד (البار) .

٢ - المحابس وزن كل محبس (٢,٥) كغ .

٣ - الأقراص :

الأحمر ٢٥ كغ

الأزرق ٢٠ كغ

الأصفر ١٥ + عزل من البلاستيك

الأخضر ١٠ كغ

قطر الاقراص التي ذكرت سابقاً ٤٥ سم

الأبيض ٥ كغ

الأسود بلاستيك ٢,٥ كغ

الأزرق بلاستيك ٢ كغ

أصفر معدن ١ كغ

من النيكل الكروم معدن ١,٢٥ كغ

من النيكل الكروم معدن ٠,٢٥ كغ

قيادة التدريب الرياضي :

إن اختيار الحمل المناسب للرياضي لجعله في حالة جيدة هي الموضوع الأساسي في التدريب الرياضي ويمكن أن نسأل عن علاقة الحالة التدريبية للرباع بمستوى التطور في حوافزه و مدركاته أن المدرب و الرباع يختاران حمل التدريب الذي أعطى تقدم كبير في إحراز النتائج الرياضية الجيدة .

عند وضع المنهج أو البرنامج التدريبي فإنه يتضمن : حجم و الشدة كل دور (سيت) وعدد التدريبات في الوحدة التدريبية الواحدة وفي اليوم الواحد وترتيب إنجاز التمرينات و السرعة الواجب اعتمادها في إنجاز رفع الثقل و طول مدة الجلسة التدريبية و نظام العمل العضلي (ستاتيكي ، ديناميكي ، أيزو كينيك) والراحة بين الأدوار (السيتات).

وسيتم توضيح ذلك من خلال عرض البيانات التالية :

-حجم الحمل التدريبي :

إن تعريف حجم الحمل يعني (مجموع الوزن المرفوع في الوحدة التدريبية الحجم للحمل التدريبي بالكيلو غرام أو بالطن)

مثال: رفع رباع في الخطف ١٠٠ كغ خمسة ادوار في كل دور تكراران ، فما هو الحجم التدريبي ؟

الجواب : ١٠٠ . (٢,٥) = ١٠٠٠ كغ .

مثال : رفع في تمرين السحب للخطف ١١٠ كغ عشرة أدوار ثلاث تكرارات فما هو حجم الحمل التدريبي ؟

الجواب : ١١٠ . (٣,١٠) = ٣٣٠٠ كغ .

مثال: رفع رباع في تمرين الدبني (القفصاء) ١٥٠ كغ خمسة أدوار في كل دور أربع تكرارات فما هو الحجم التدريبي؟