

المحاضرة الثانية

أهمية رياضة رفع الأثقال :

الإحساس بالتوقيت عن طريق تنمية الإدراك الحسي العضلي واستخدام بدقة في أداء الرفعات
تحقيق التكامل بين الجهازين العضلي والعصبي من خلال التدريب والمنافسة
تعتبر وسيلة علاجية وقائية وتساهم في تحقيق القوام المثالي
تمنح الرباع مكانة اجتماعية مرموقة

تمارين رفع الأثقال:

التمارين النظامية (من اجل البطولات الرسمية) وهي التمارين التي يجب على لاعب رفع الأثقال أن يؤديها أثناء
المسابقات القانونية والبطولات الرسمية مثل (خطف كلاسيك - نتر كلاسيك)
التمارين شبه النظامية :هي جزء من التمارين النظامية أو نفس التمارين النظامية ولكن بتغير ارتفاع الثقل عند
وضعية البداية مثل : (خطف من فوق الركبة - خطف ثابت - خطف ناشف - نتر ثابت - نتر قاعدة - نتر من الوسط)
تمارين القوة العامة مثل (تمارين الرجلين - أكتاف - ظهر - معدة - يدين)
التمارين المساعدة (الساحة والمضمار) مثل : رمي الكرة - الوثب من الثبات - الوثب على المصطبة - جري سرعات
(60 م) مسافات قصيرة.

أنواع المسكات :

أ - المسكة الخطافية : وتستعمل في الخطف والنتر للصدر

ب - المسكة العادية : وتستعمل في النتر للأعلى

***ملاحظة :** مسكة الخطف على العريض بمقدار طول الذراع الكتفين,

مسكة النتر بعرض الأكتاف.

الأهداف المعرفية لرفع الخطف :

أن يعرف الطالب المراحل الفنية لرفع الخطف

أن يعرف الطالب التسلسل المهاري الصحيح لرفعة الخطف
أن يكون لدى الطالب معلومات ومعارف عن رفعة الخطف
أن يلتزم الطالب بتعليمات المعلم وتوجيهاته .

الأهداف المهارية لرفعة الخطف :

أن يؤدي الطالب الرفعة كما تم مشاهدتها
أن يؤدي الطالب الرفعة بدقة وسرعة في الأداء
أن يتعود الطالب على تجريب وممارسة الرفعة مع الزميل
أن يكتسب الطالب القدرة على أداء الرفعة كما في مواقف اللعب

الأهداف الوجدانية لرفعة الخطف :

أن يكتسب الطالب روح التعاون مع زملائه عن أداء رفعة الخطف
أن يشعر الطالب بالإثارة والمتعة والتشويق عند أداء رفعة الخطف
أن يتعود الطالب على المشاركة الإيجابية عند أداء رفعة الخطف
أن يحب الطالب النظام عند أداء رفعة الخطف

إحماء الخطف :

تدوير الكتفين اماما وخلفا
تدوير الذراعين اماما وخلفا
تدوير الجذع
لمس الأرض باليدين دون ثني الركبتين
الوقوف على أصابع القدمين مع مد الذراعين للأعلى (تمدد)
الوثب في المكان

7-تحريك العصا من امام الجسم إلى خلفه مع تضيق المسكة من مرة إلى أخرى

أخذ وضعية الجلوس مع حمل العصا على الكتفين
أخذ وضعية الجلوس مع العصا عاليا بمسكة الخطف

القفز من وضعية الجلوس للأعلى مع حمل العصا عاليا

أخذ وضعية الجلوس مع وضع العصا من الكتفين للأعلى بمسكة الخطف

الاستقامة في وضعية البدء وضع العصا من مستوى الركبتين بمد الذراعين مع رفع الكتفين

الاستقامة في وضعية البدء وضع العصا من مستوى الركبتين بمد الذراعين من رفع الكتفين ثني الذراعين

14- الخطف مع أخذ وضعية الجلوس

أسباب الأخطاء الفنية والمحاولات الفاشلة عند اللاعبين :

نقص مرونة المفاصل وخاصة الكتاف والورك والقدمين واليدين

عدم وضوح الصورة الذهنية للحركة

عدم كفاية تطورات القدرات البدنية والتوافقية

نقص المهارات الحركية

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

المراحل الأساسية للخطف :

البداية

السحب

الغطس

الوقوف والوثب

المراحل الجزئية للخطف

الاستعداد للبدء بالرفع

المرحلة الأولى من الخطف

المرحلة الثانية من الخطف

القوة الانفجارية

لحظة الوثب

وضع القرفصاء

جلسة الاستقرار

الوقف والوثب