

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المحاضرة الثانية

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

أجهزة و أدوات رفع الأثقال

١. طبلية التدريب :تستخدم في الغالب طبقات مصنوعة من الخشب بأبعاد تتراوح ما بين متر الى مترين عرضا و مترين الى ثلاثة أمتار طولاً، وتم صنع طبقات من قطع المطاط الغرض من استخدامها هو تخفيف ضوضاء التدريب التي تؤثر سلبيا على الرباع كذلك المحافظة على سلامة جهاز الثقل اثناء سقوطه من الاعلى . و تربط قطع الخشب فيما بينها بقطع حديدية تساعد على تماسكها وعدم ترك فجوات تسبب إصابة قدم الرباع اثناء الرفع. وتكون الطبلية مستوية اتساعد على توازن الرباع في الاوضاع القلقة كالجلوس في وضع القرفصاء (الخطف) و الرفع إلى الصدر و حركة فتح الرجلين في النتر.

و يفضل حفر الارض ووضع الطبلية فيها لتكون بشكل مستوي بسمك الخشب المصنوع منه طبلية الرفع (منصة الرفع) وتكون بمستوى الأرض للمحافظة عليها من التلف و لتساعد الرباع على الإحماء في القاعة بحرية . و تكون ابعاد الطبلية المستخدمة في البطولات الرسمية ٤ * ٤ متر أما سمكها فيتوقف على نوعية الخشب المتوفر.

٢. جهاز رفع الأثقال : وهو الثقل الذي يستخدم في المسابقات الدولية و المحلية و يستخدم في التدريب أيضا و بالأخص في الرفعات الكلاسيكية و التمرينات المساعدة الخاصة و بعض التمرينات المساعدة العامة و يتكون من عمود الثقل و ماسكات و اقراص مختلفة الأوزان تتراوح ما بين ٥٠ كغم الى ١٠٢٥٠ كغم إضافة الى أقراص الرقام القياسية التي تتراوح بين ١ كغم الى ٢٥٠ غم .

٣. جهاز التدريب بالأثقال :وهو عمود الثقل المستخدم لأغراض التمرين التي تتطلب استخدام الأوزان الخفيفة و يتراوح طول عمود الثقل (١٧٠سم) و طوله من الداخل (١١٠سم).

٤. الثقل ذو العمود القصير :وهو متكون من عمود ثقل قصير طوله (٤٥سم) مزود بماسكات لتثبيت الأقراص التي توضع في الجانبين وتكون المسافة بين الأقراص

- ١٧سم) و يستخدم (الدمبلص) في التمرينات البنائية و تمرينات المساعدة العامة و التامرينات التوافقية .
٥. الثقل ذو القبضة :وهذا الثل مثبت فيه قبضة تساعد الرباع على رفع الثقل بسهولة و تكون بأوزان مختلفة و تستخدم في التمرينات المساعدة العامة أيضا حيث يساعد على التركيز على الحركة و تطور الإحساس الحركي لدى الرياضي.
٦. السلام(عقل الحائط) : وهي الأجهزة ذات القضبان المصنوعة من الخشب و الحديد مثبت أفقيا الى الجدار و تستخدم في تمرينات التعلق لتطوير المرونة في مفاصل الكتف و تطوير قوة عضلات الجذع و تقوية عضلات البطن او الظهر.
٧. المقعد السويدي :ويستخدم لأداء التمرينات التي تحتاج إلى استشفاء أو انبطاح الرياضي و تستخدم في تمرينات الضغط بأنواعه.
٨. جهاز المولتجم : وهو جهاز متعدد الأغراض و يساعد على البناء العضلي للرياضي بما يخدم المجموعات العضلية العاملة ويضم عدة أجهزة متفرعة و متماسكة بشكل مترابط تتراوح بين أربعة أجهزة إلى ثمانية أجهزة تصل إلى اثنا عشر جهاز.
٩. الكرة الطبية :تستخدم لتطوير قوة و مرونة عضلات الجسم وهي باوزان مختلفة تتراوح بين ٢كغم - ١٠كغم وتستخدم في الإحماء وفي فترات الأعداد العام و لمعالجة حالات الإصابات الرياضية (التأهيل الطبي).
١٠. العصا : ويتراوح طولها بين (١٢٠ - ١٥٠ سم) وتستخدم في الحركات التعليمية و الإحماء العام و تمرينات المرونة و السرعة.