

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحي/المرحلة الأولى / رفع الاثقال

أجهزة رفع الاثقال

رفع الاثقال
جابر علي سلمان

أجهزة رفع الأثقال

١. طبلية التدريب:- مصنوعة في الغالب من الخشب وحاليا تم الاتجاه الى صناعتها من المطاط ويتم ربط القطع الخشبية فيما بينها بقطع من حديد يساعد على تماسكها ،وتكون الطبلية مستوية وعدم وجود فجوات بين القطع الخشبية وابعادها ٤في ٤م.وتكون ارتفاعها (٥٠-١٥٠) ملم ، ويتم حفر مساحة بقدر الطبلية من أجل تثبيتها في الأرض ،هنالك بعض طبلية للتدريب تختلف قياساتها (٢في ٢م).

٢. جهاز رفع الثقل (البار-الشفة)

للرجال

- طول البار ٢٢٠سم
- وزن البار ٢٠كغم
- قطر البار ٢٨سم
- القطر الخارجي (الأسطوانة الخارجية) ٥٠ ملم .

للنساء

- طول البار ٢١٠سم
- وزن البار ١٥ كغم
- قطر البار ٢٥سم
- القطر الخارجي (الأسطوانة الخارجية) ٥٠ ملم.

٣. الاقراص

- القرص الأحمر ٢٥ كغم .
- القرص الأزرق ٢٠كغم .
- القرص الأصفر ١٥ كغم.
- القرص الأخضر ١٠ كغم.

- القرص الأبيض ٥ كغم.
- القرص الأسود بلاستيك ٢.٥ كغم.
- القرص الأزرق بلاستيك ٢ كغم.

٤. إقفال (مساك عمود ثقل)

- هو عبارة عن قطعة حديدية مدورة لكل عمود ثقل (بار) اثنين وتعتبر من عوامل الأمان للرباع وزن القفل ٢.٥ كغم .
- عند التركيب الأقراص في البار يتم وضع قفل في كل جهة.

٥. الثقل ذو العمود القصير (الدمبلص)

الدمبلص:- هو عمود قصير يكون بطول ٤٥سم ، يستخدم في التمارين البنائية ، مزود بماسكات لتثبيت الأقراص وتوضع في جانبيه ، المسافة بين الأقراص من الداخل ١٧سم .

٦. جهاز الموانجم

هو جهاز متعدد الأغراض يحتوي على عدد من التمرينات وهي :-

١. سحب بكرة .
٢. ترايبس سيقان أمامي جالس.
٣. كولف سيقان .
٤. سحب بكرة أمام البطن.
٥. كيرل لاري.

٦. تختلف الأجهزة من جهاز الى اخر في الاستعمال وعدد التمرينات المستخدمة.

٧. الكرة الطبية

كرة الطبية وزنه (٣كغم-٢كغم) ، يتم إستخدام التمرينات التالية:-

١. دفع الكرة الطبية من امام الصدر من وضع الوقوف .
٢. دفع الكرة الطبية من امام الصدر من وضع الجلوس على الكرسي – الجلوس على الأرض (الجلوس الطويل).
٣. رمي الكرة الطبية من خلف الراس من وضع الوقوف.
٤. رمي الكرو الطبية من خلف الراس من وضع الوقوف.
٥. يتم استخدام أوزان مختلفةً وحسب المحددة.

٨. العصا الخشبية

هي عصا مصنوعة من الخشب المصقول مدورة تستخدم في الاحماء الخاص وتستخدم في تطوير المرونة وتعتبر وسيلة تعليمية قياسها (٢٠سم) .