

المحاضرة الاولى :-

مقدمة تاريخية عن رياضة رفع الاثقال :-

تعد رياضة رفع الاثقال هي من الرياضات التي تتصف بالقوة على مر العصور إذ ان الانسان في العصور القديمة كان يعمل على رفع الصخور ومطاردة الحيوانات من اجل البقاء على قيد الحياة وسد ثغرات الكهوف بوساطة رفع صخور كبيرة كل هذه هي شواهد موجودة تعطي فكرة عن بداية استعمال القوة.

ان الحضارات القديمة الاغريق والرومان والمصريين وبلاد الرافدين يعدون القوة البدنية هي وسيلة في بناء سلالة من الجيل الجيد القوي والجيوش القوية التي تحمي بها حضاراتهم وملوكهم لذلك تُعد القوة البدنية لديهم اساس العمل والبناء للشباب، خير مثال على ذلك الملك (ميلو) الذين كان يحمل (عجل) ويسير به ويركض ومع مرور الوقت اصبح ثورا كبيرا وهي نوع من القوة واستعراض امام الناس وساحات العرض تعد هذه اللعبة من الالعاب التي تبرز فيها صفة القوة وهي كانت هذه الفعالية ضمن برامج الالعاب الاولمبية في اول دورة اولمبية اقيمت عام (١٨٩٦م)، ويذكر اقيمت اول مسابقة منفصلة لرفع الاثقال في وزن واحد وشملت نوعين من الرفعات هي النتر بيد واحدة والنتر باليدين وعلى مر السنين تأسس الاتحاد الدولي عام (١٩٢٠م) ونظمت اوزان المتنافسين وعدد الرفعات واكتسبت اللعبة صفتها الرسمية , هذه الفعالية كباقي الفعاليات جري عليها تطوير في الاجهزة وتعديلات في قواعدها الفنية , اذ يتنافس الرباعون على وفق اوزانهم التي حددها اتحاد رفع الاثقال , فضلاً عن تطوير الرفعات واقتصار المنافسة من عام (١٩٧٣) على رفعتي الخطف باليدين والنتر باليدين وتسمى هذه الرفعتان بالرفعات النظامية

اما في العراق تُعد هذه اللعبة من الالعاب القديمة حيث عثر المنقبون في اثار بابل على وثائق تاريخية تثبت ممارسة قدامى العراقيين لهذه اللعبة

وكان التدريب يهدف الى تقوية اجسام المقاتلين واعدادهم للحرب اذ ان معظم الوثائق التي تشمل الصور والمجسمات للجنود كانت تصورهم وهم يتمرنون بقبضات من الحديد وفي نهاياتها الاحجار الطويلة.

ومن جانب الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعات فان رفعة الخطف تستغرق وقتاً أقصر- قياساً الى رفعة النتر، ويقسم اداوها الى الاقسام الاتية (الوضع الابتدائي، حركة التهيؤ، حركة السحب، الامتداد، ثني الرجلين، القرفصاء، ونشر- الذراعين)، اما رفعة النتر فيتمكن الرباع فيها من رفع ثقل كبير ولاسيما انها الرفعة الاخيرة في الترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف، ويمكن عندها التكهّن بنتيجة السباق

التهيئة:

هي مجموعة من التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع.

قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية تهيئة الأجهزة الوظيفية والعضلات لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين..، واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها .

أهداف التهيئة: -

١. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
٢. إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .
٣. زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
٤. تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية .
٥. رفع درجة حرارة الجسم .
٦. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
٧. الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
٨. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.

أهمية التهيئة:

التهيئة قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيز كبير من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة، تزداد أهمية التهيئة كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لكن قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب للأداء وانخفاض في التركيز وتزايد حدة التوتر في الملعب، وظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الانفعال الشديد، وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب.

أنواع التهيئة:

١. الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.
٢. الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.

التهيئة سواء أكان عامة او خاصة لابد ادائها حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات

اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتلائم جهد اللاعب وحركته.

- الإحماء العام هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله..، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.
- لإحماء الخاص فيكون شاملا وخصوصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها..، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل .

ان الاحمال في درس مادة رفع الاثقال يختلف عن الفعاليات الاخرى أي ان كل فعالية رياضية لها تهيئة خاصة ومنها ما يتشابه في العضلات العاملة او التمارين , لعبة رفع الاثقال من الفعاليات الرياضية الفردية التي لها احماء خاص يمارس (العصا) حيث ان العصا الخشبية هي الاداة التي يمارس فيها الرباع الاحماء الخاص وسوف نتطرق اليها بالتفصيل .

- التهيئة العامة (التمارين):

١. تمارين الهرولة والاركاض:

- المشي ثم المشي على امشاط ثم المشي على الكعب
- الهرولة
- الهرولة مع حركات الذراعين
- الهرولة مع حركة الذراعين تدوير الذراعين للأمام – للخلف
- الهرولة مع حركة الذراعين مس الارض بالتناوب – او الذراعين معاً.
- الركض مع رفع الركبتين عالياً.
- الركض الجانبي مع تطويع الذراعين جانباً.
- الركض ثم التبديل الى الحجل على قدم واحدة ثم الأخرى.
- الهرولة ثم القفز اعلى مايمكن – الهرولة ثم الجلوس.

٢. تمارين القفز:

- القفز بارتقاء في المكان - او بحبل القفز.
- القفز لاجتياز حواجز والقدمان مضمومتان وبمساعدة حركة الذراعين بمختلف السرع.
- الهرولة ثم القفز ثلاث قفزات متتالية - ثم الثبات ثم من الثبات ثلاث قفزات - رفع الشدة في بعض الاحيان الى تحميل الطالب - الرباع بعض الاثقال الخفيفة.

يتم اجراء التهيئة العامة من خلال اجراء التمارين التالية :-

يجب ان يكون اساس عمل احماء العام اما يكون من الاعلى الى الاسفل او العكس، حيث يكون الاداء التمارين

- تمارين الرقبة: امام - خلف - يمين - يسار .
- تمارين الاكتاف :- تدوير الاكتاف من وضع الوقوف فتحتا تخفض تدوير الاكتاف امام - خلف .
- تمارين الذراعين :- تدوير الذراعين امام - خلف .
- تمارين الجذع :- قتل الجذع يمين - يسار - مع الثبات على جهة - ثني ومد الجذع للامام الاسفل .
- تمارين الورك والرجلين .

٣. تمارين العصا :-

تُعد العصا من الادوات التعليمية المهمة في تدريب رفع الاثقال حيث ان الاحماء الخاص اساس تمارينه هو العصا ولا بد من معرفة مواصفات العصا :-

- مصنوعة من الخشب الصقيل ومدورة الحافات .
- الطول هو ١,٢٠ سم .
- السمك من ٣ الى ٣ ونصف سم .

الوقت التهيئة:

- يستغرق تمارين العصا بين (١٠-١٥) دقيقة .
- ٩٠٪ من الدروس في بداية دروس تعليمية لاتعطي تمارين العصا في البداية بكاملها بل تعطى تدريجي من السهل الى الصعب .

هنالك لابد ان يكون العمل على اداء تمارين المرونة بالعصا:

- ان يبدأ من السهل الى الصعب
- ان تمارس يومياً.
- ان تمارس بسعة كبيرة.

فوائد من تمارين العصا:-

- وسيلة تعليمية للأداء الحركي وصقله وبيان أخطائه ويمكن تجزئة الاداء الحركي ثم جميع اجزائه وبواسطتها عرض النماذج الجيدة.
- يمكن استخدامها لتمرين الاحماء الخاص قبل التمرين او قبل المسابقة.
- تعمل على تطوير صفة المرونة في البداية هنالك تمارين كثيرة تؤدي فيها مرونة الاكتاف.
- يمكن استخدام تمارينها لتحريك جميع مفاصل الجسم
- على المدرس ابتكار تمارين يتم تطبيقها بالعصا