

رياضة القوة البدنية

تعد رياضة القوة البدنية من الرياضات التي تعتمد على عنصر القوة العضلية بصورة كبيرة وتعد أيضاً اختباراً للقوة العضلية بشكلها القصوي وتتألف هذه الرياضة من ثلاث رفعات (رفعة الدبني الخلفي ، رفعة الضغط على النائم ، رفعة التقبين) ، أما الأوزان التي تحدد بواسطتها الفئات القانونية للمنافسة هي :

- رجال (٥٢ - ٥٦ - ٦٠ - ٦٧,5 - ٧٥ - ٨٢ - ٩٠ - ١٠٠ - ١١٠ - ١٢٥ - فوق ١٢٥) كغم .

- نساء (٤٤ - ٤٨ - ٥٢ - ٥٦ - ٦٠ - ٦٧,5 - ٧٥ - ٨٢ - ٩٠ - فوق ٩٠) كغم .

أما فئات الأعمار ولكلا الجنسين هي : (الناشئين ١٨ سنة وما دون ، شباب ١٩ - ٢٣ سنة ، متقدمين ٢٤ فما فوق) .

رفعة الدبني الخلفي

يجب ان يواجه الرباع الجزء الأمامي من المنصة ، البار يجب أن يحمل أفقياً على الأكتاف ، واليدين ، والاصابع تقبضان بقوة على البار وطرف البار من أعلى لاينخفض أكثر من مقدار سماكة البار تحت الجزء الخارجي للأكتاف ، واليدين يمكن أن توضع على أي مكان من البار من الداخل أو تلامس الحباسات من الداخل .

١- بعد إستلام البار عن الحمالات (لا يمكن أن يساعد الرباع بتحريك البار عن الحمالات بواسطة المعاون / محملي الأوزان) يجب على الرباع أن يتحرك للخلف الى وضع البداية الأساس ، وعندما يكون الرباع ساكناً بلا حراك منتصباً والركب مقفلة والبار متموضع كما يجب أن يقوم رئيس الحكام بأعطاء الإشارة لبدء الرفع ، والأشارة يجب ان تتكون من الإشارة باليد للأسفل والأمر المسموع وقبل تلقي الإيعاز (سكوات) يمكن للرباع ان يجري أى تعديل وضع ضمن القواعد دون أية عقوبة ، لأسباب تتعلق بالأمان إذ يجب على الرباع أن يكون متجاوباً مع (أعد) ويعني : أرجع البار بالتزامن مع الإشارة باليد بالإتجاه المعاكس إذا لم يكن بعد (٥) ثوان في الوضع الصحيح لبداية الرفع .

٢- بعد تلقي إشارة رئيس الحكام يجب على الرباع ان يثني الركبتين أسفل الجسم حتى يكون أعلى سطح الرجلين عند مفصل الورك وأخفض من أعلى الركبتين ،

ومحاولة نزول واحدة مسموحة فقط وتعد المحاولة مبدوءة عندما تنتهي ركبتا الرباع ، ويمكن ان يتحرك البار من وضعه الأبتدائي للأسفل على ظهر الرباع ومقدار سماكة البار خلال تنفيذ الرفعة .

٣- يجب على الرباع ان يعود لوضع الركب المقفلة / المفردة عند مد الركبتين بقصد العودة للوضع الأبتدائي. والتحرك الإرتدادي في الجزء الأسفل من محاولة السكوات أو أي تحرك للأسفل غير مسموح . وعندما يكون الرباع في الوضع النهائي ساكناً بلا حراك بشكل ظاهر يجب على رئيس الحكام أن يعطي الإشارة لوضع البار على الحمالات .

٤- الإشارة الى وضع البار على الحمالات يجب ان تتألف من إشارة باليد بالإتجاه المعاكس وألأمر المسموع : حمل - ضع على الحمالة - يجب على الرباع حينئذ التحرك للأمام وإعادة البار الى الحمالات . لأسباب الأمان ويمكن للرباع ان يطلب المساعدة من المعاون / محملي الأوزان في إعادة البار ووضعه على الحمالة ، ويجب على الرباع ان يبقى مع البار خلال هذه العملية .

٥- ليس أكثر من (٥) مساعدين محملي الأوزان ولا أقل من اثنين يجب أن يكونوا على المنصة في أي وقت ، ويمكن لرئيس الحكام أن يقرر عدد المعاونين / محملي الأوزان : ٢،٣،٤،٥.

أسباب عدم أهلية رفعة الدبني الخلفي :-

- ١-الإخفاق في رؤية إشارات الحكم عند بدء الرفع وأنتهائه .
- ٢-الإرتداد المزدوج أو أكثر من محاولة واحدة في نهاية الرفعة .
- ٣-الإخفاق في أّتخاذ وضع منتصب مع ركبتين ممدودتين في بداية الرفعة ونهايتها.

٤-إنّ تحرك بأي اتجاه يؤدي الى التعثر .

٥-الإخفاق في ثني الركبتين وتخفيض الجسم حتى يكون سطح الأرداف أوطأ من قمة الركبتين أو أية إعادة لحركة تثبيت الأقدام بعد إشارة (قرصاء).

رفعة الضغط على النائم

١- يجب أن يوضع البنج على المنصة ومقدمته مواجهة للمنصة أو بزاوية الى حد ٤٥ درجة .

٢- يجب أن يستلقي الرباع على الظهر مع كون الأكتاف والأرداف في تلامس مع سطح المسطبة وكعب حذائه أو أي جزء من القسم الأسفل والكعب يجب أن يكون متلامساً مع المنصة او التسميةكة .

٣- يجب أن لا تتلامس أطراف الحذاء الداخلية أو الأجزاء العليا مع بعضها في أثناء الرفعة .

٤- يجب أن تمسك بقوة يد الرباع وأصابعه البار الموضوع على الحماله مع إبقاء الإبهامين حول البار . "وهذا ما يعطيا الوضع المأخوذ من الرباع الأمان من حدوث انزلاق للبار و حدوث إصابات خطي

إنَّ رأس الرباع يجب أن يكون على أو فوق سطح المسطبة, يعني : ليس على أحد جانبيه أو مرفوعا عن نهاية المسطبة , يجب أن يبقى وضع الجسم على ما هو عليه في أثناء الرفعة .

٥- لتحقيق رسوخ القدمين بشكل ثابت يمكن أن يستخدم الرباع أقراصاً مسطحة مستوية لاتتجاوز (٣٠) سم في مجموع ارتفاعها ليزيد ارتفاع سطح المنصة ، أسباب عدم أهلية رفعة (الضغط على النائم).

١. الإخفاق في ملاحظة إشارة الحكم لبدء الرفعة وأنتهاها .
٢. أي تغيير في الوضعية المنتخبة يؤدي الى ارتفاع الأرداف عن تماسها مع المنضدة أو يؤدي الى الحركة الافقية لليدين (مابين إشارتي الحكم) .
٣. أية حركة زائدة أو تغيير في تماس الأقدام مع الأرضية خلال الرفعة .
٤. ارتداد القضيب عن الصدر .
٥. السماح بأن ينغمس القضيب في الصدر بعد استلام إشارة الحكم .
٦. عدم تساوي أمتداد الأذرع خلال أو عند الرفعة أو عند أنتهاها .
- أية حركة الى الأسفل للقضيب خلال رفعه الى الأعلى .
٧. لمس القضيب من لدن المساعدين مابين إشارتي الحكم .

٨. أي تماس لحذاء الرباع مع المنضدة أو ملحقاتها (مساندها).
١٠- التماس المتعمد بين البار وحمالات البار العامودي خلال الرفع للمساعدة في إنهاء الرفع .

ومن مسؤوليه الرباع إخبار المساعدين الشخصيين أن يغادروا المنصة حالما يتم تأمين البار في اليدين ، وهؤلاء المساعدون يجب أن لا يعودوا الى المنصة قبل الإنتهاء من الرفة أو قبل فشلها.

ومن المهم بصورة خاصة للمساعد أن يؤمن مركز الرفع للرباع بصورة سريعة لكي يغادروا المنصة ، لكي لا يعيق نظر الحكم الى الرباع .
إنّ عدم مغادرة أي من المساعدين في الوقت المناسب قد يؤدي الى عدم أهلية الرفة .

رفعة التقبين

في هذا النوع من الرفة يقوم الرباع بالقبض على البار المحمل بالأثقال وهو على أرضية المنصة. ويقوم "رباعو القوة البدنية" بسحب الأثقال من الأرضية ويتخذوا وضعية منتصبه ، يجب أن تكون الركبتان ممتدتان وثابتتان والأكتاف الى الخلف والأثقال ثابتة في قبضة الرباع ، عند إشارة الحكم تجري إعادة البار مع الأثقال الى الأرضية تحت سيطرة الرباع ويجب أن يوضع البار أفقياً أمام قدمي الرباع ويقبض الرباع عليه في مواقع اختيارية ويرفعه حتى يقف الرباع منتصباً. ويجب أن يتوقف البار ، ولكن لا يجوز أن تكون هناك حركة الى الأسفل للبار، يواجه الرباع مقدمة المنصة ، عند انتهاء الرفة يجب أن تكون الركبتان ثابتتان ، في وضعية مستقيمة والرباع واقف بصورة منتظمة تتألف إشارة الحكم من حركة ذراع تشير الى الأسفل وأمر صوتي بكلمة " أسفل " "Down" ولا يعطي الحكم الإشارة حتى يصبح البار ساكناً والرباع في وضع نهائي ثابت أو ارتفاع البار أو أية محاولة متعمدة لرفع القضيب سوف تحسب محاولة فاشلة.

أسباب عدم أهلية رفعة التقبين - (الديدليفت)

١- أية حركة الى الأسفل للبار قبل وصوله الى الوضع النهائي .

٢-الإخفاق في الوقوف منتصباً.

٣-الإخفاق في تثبيت الركبتين بصورة مستقيمة عند اّنتهاء الرفعة .

٤-إسناد البار الى الأفخاذ خلال أداء الرفعة . ويعرّف "الأسناد" على أنه وضعية الجسم المتخذة من الرباع التي لايمكن الحفاظ عليها بدون الموازنه المعاكسة للوزن المرفوع .

٥-حركة الرجلين بأي اتجاه والتي تسبب التعثر .

٦-تخفيض (إنزال) البار قبل اّستلام الإشارة من الحكم .

إرجاع البار الى الأرضية بدون الحفاظ على السيطرة بكلتا اليدين .

رفع الأثقال