

- المحاضرة الثانية (كيفية اعداد الرباع و ماهي الصفات البدنية التي يتمتع بها الرباع)
- الصفات البدنية للرباع :

ان عناصر اللياقة البدنية هي القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة (القابلية الحركية) بالنسبة لرياضي رفع الأثقال فان عنصري القوة والسرعة تشكلان اهمية خاصة في عملية التدريب وفي اثناء تطوير هذه العناصر اثناء التدريب فأن العناصر تتداخل مع بعضها بنسب مختلفة حسب نوع التدريب ونوع الرياضة المراد تدريبها ان الصفات الجسمية للرياضي تلعب دور مهم جدا للوصول الى المستويات العالية وان الموهبة التي يمتلكها الرباع تعزز من هذا الدور .

على المدرب ان يعمل على زيادة كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم التي يمكنها ان تقدم اقصى معونه ممكنة من اجل زيادة الجهد العام ويلعب العامل الارادي (العامل النفسي) دورا مهما للرباع في تنمية هذه الصفات عن طريق :

- الممارسة الفعلية لنواحي النشاط الحركي ثم تطوير الصفات البدنية لدى الرباع .
- التدريب المنظم والمدروس والذي وضع حسب القواعد العلمية التي من خلالها يتم تدريب الرباع لتطوير هذه الصفات .
- ان العناصر (القوة والسرعة والمطاولة والقابلية الحركية) مرتبطة الواحدة مع الاخرى بصلات وثيقة جدا وتخدم الواحدة الاخرى .
- هنالك عوامل تلعب دور مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها العمر والراحة والتدريب اليومي ويتم تطوير الصفات البدنية بشكل تدريجي .
- في حالة التوقفات وعدم ممارسة التدريب الرياضي بشكل منتظم فأن معدلات الصفات البدنية سوف تنخفض بشكل متباين ولفترة زمنية من 5-7 أيام .
- يجب ان تمارس تمارين تطوير اللياقة البدنية إلى جانب ممارسة تمارين تطوير المهارات الحركية في رفع الأثقال وهي رفعتي الخطف والنتر .

أهمية ممارسة رفع الأثقال :

تحقق رياضة رفع الأثقال التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وذلك من خلال التدريب والمنافسة نظرا لما تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من توافق وتناسق كبيرين وتعمل على تنمية الاحساس بالتوقيت حتى يصل الى درجة الالية بتنمية خاصية الحس العضلي واستخدامه بدقة في أداء الحركات الرياضية وكذلك تنمي السمات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة والتعارف بين المتنافسين وتطور تمارين رفع الأثقال قابلية الفرد بالارتقاء بالقابلية البدنية، ودخلت رياضة الحديد المجال الطبي فأصبحت وسيلة علاج طبية ووقائية وتحقق لممارسيها القوام الرشيق و المتناسق ، ولم تقصر على الرجال فقط بل تعدتها كذلك الى ممارستها من قبل النساء لتحقيق القوام الرشيق ، و تعد رياضة رفع الأثقال إحدى وسائل القياس في المجال الرياضي لقد راجت الكثير من الدعايات بأن رياضة الأثقال تعيق عملية النمو و تحد من الحركة و تخلق تشوهات في القوام وعلى هذا الأساس عقدت اللجنة الطبية في اللجنة الاولمبية الدولية أتماعات عديدة الغرض منها معرفة صحة هذه الدعايات و خرجت بحصيلة علمية نهائية وهي (تم اخضاع الرياضيين الذين يمارسون تمارين الحديد و رفع الأثقال ولفترة طويلة لفحوصات طبية ، ولم تظهر نتائج الفحوصات اية تشوهات بدنية على الرياضيين الذين تم اخضاعهم للفحص الطبي وان النمو البدني لهم (الشكل

المورفولوجي) كان بقياسات أحسن و افضل من الرياضيين الذين لا يمارسون مثل هذه التمارين) . كما انها ساعدتهم على تحقيق الأنجازات الرياضية الجيدة و تحقيق الأرقام العالية في الكثير من الرياضات التي تكون فيها المنافسات بتحقيق الأرقام القياسية .

وأنه حدث تطور في عمل الأجهزة الحيوية للجسم و لم تحدث أي مضاعفات في العمود الفقري وتم التأكد من ذلك بواسطة الأشعة السينية . وظهر تطور في القوة العضلية اثناء اجراء اختبارات القوة لهؤلاء الرياضيين على عكس الرياضيين الغير ممارسين لرياضة الأثقال الذين ظهرت نتائجهم بشكل أعتيادي و طبيعي . وان الهدف من ممارسة رفع الأثقال هو الأعداد البدني المتكامل للفرد صحيا وبدنيا و نفسيا .

• نماذج البناء العضلي :

تعد التمارين البنائية و تمارين اللياقة البدنية و بناء الأجسام من التمارين المهمة جدا في حياة كل رياضي و ذلك لكي تساعده على التغلب على مقاومات مختلفة ولكي تحقق لديه الرغبة في استمرارية التواصل بالنشاط الرياضي وتحقيق الأنجاز العالي . ان تمارين بناء الأجسام هي ليست فقط لأظهار العضلات امام الجمهور الرياضي بل تجسيد عظمة الخالق في جسم الإنسان وهي تكسب الصحة والقوة و التناسق الجسماني وتحسن الأجهزة الوظيفية في الجسم .

ان فن التدريب الرياضي قد تقدم كثيرا خلال الفترة الأخيرة من خلال الدراسات و البحوث التي تعمل لخدمة الرياضي و لأختصار الوقت و الجهد في تحقيق الأنجاز الرياضي ان غالبية الدول المتقدمة هي وضع البرامج التدريبية و أيجاد الحلول السريعة في تحقيق مستويات عالية جدا يشار لها بالبنان .

يراعى عند بناء الوحدات التدريبية من التمارين البدنية ان تكون شاملة لجميع مناطق الجسم كافة , وان تحرك اكبر قدر ممكن من العضلات لتحقيق التناسق و الأنسجام العضلي في الجسم .

ويجب ان تطبق التمارين بالشكل التالي عند بناء الوحدة التدريبية :

- يؤدي التمرين من (4 - 6) مرات أسبوعيا .
- يكون تكرار الأداء لكل تمرين من (6 - 12) تكرار .
- يتم تطبيق التمرين من (2 - 4) حسب الحاجة و الغاية من التمرين
- يستغرق مدة تنفيذ البرنامج التدريبي من (2 - 3) شهر تقريبا لتحقيق الغاية المرجوة من المنهج التدريبي .

• قيادة التدريب الرياضي

ان اختيار الحمل المناسب للرياضي لجعله في حالة جيدة هي الموضوع الأساسي في التدريب الرياضي ويمكن ان نسأل عن علاقة الحالة التدريبية للرباع بمستوى التطور في حوافزه و مدركاته . ان المدرب و الرباع يختاران حمل التدريب الذي أعطى تقدم كبيراً في احراز النتائج الرياضية الجيدة .

عند وضع المنهج او البرنامج التدريبي فإنه يتضمن : حجم الحمل و الشدة ورفع الحمل الأقصى أو الأوزان الثقيلة جدا وعدد تكرارات التمرين في كل دور (سيت) وعدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة و في اليوم الواحد و ترتيب أنجاز التمرينات و السرعة الواجب اعتمادها في أنجاز رفع الثقل و طول مدة الجلسة التدريبية ونظام العمل العضلي (ستاتيكي ، ديناميكي ،أيزو كينتك) و الراحة بين الأدوار (السينات) .

وسيتم توضيح ذلك من خلال عرض البيانات التالية :

• حجم الحمل التدريبي :

ان تعريف حجم الحمل يعني (مجموع الوزن المرفوع في الوحدة التدريبية الواحدة او في الوحدة التدريبية الأسبوعية او الشهرية او السنوية و يحسب الحجم للحمل التدريبي بالكيلو غرام أو بالطن) .

مثال : رفع رباع في الخطف 100كغم خمسة أدوار في كل دور تكراران ، فما هو الحجم التدريبي ؟

$$\text{الجواب : } 1000 = 2 * 5 * 100 \text{ كغم}$$

مثال : رفع في تمرين السحب للخطف 110كغم عشرة ادوار ثلاث تكرارات فما هو حجم الحمل التدريبي ؟

$$\text{الجواب : } 3300 = 3 * 10 * 110 \text{ كغم}$$

مثال : رفع رباع في تمرين الدبني (القرفصاء) 150 كغم خمسة ادوار في كل دور اربع تكرارات فما هو الحجم التدريبي ؟

$$\text{الجواب : } 3000 = 4 * 5 * 150 \text{ كغم}$$