



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات المسائية

المادة / رفع الأثقال
المرحلة / الأولى
التاريخ / / / ٢٠١٧
الوقت / ساعة و نصف

أسئلة الامتحان النهائي (الدور) للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

ملاحظة // الاجابة على اربعة اسئلة فقط .

س ١ / عرف خمس مما يلي :

- ١- معدل الثقل الوسطى. ٢- الزورخانه. ٣- السحب.
٤- الأمتداد الكامل. ٥- لمس الركبة. ٦- شريط الرفع.

(٥) درجة

س ٢ / اعط التفسير العلمي للحالات التالية

- ١- يحاول الرباع تقريب الثقل من جسمه قدر الامكان طيلة فترة الرفع؟
٢- ينصح بعدم البدء في مرحلة السحبة الاولى القيام بالعجز؟
٣- يفضل في مرحلة نشر الذراعين ان تكون فتحة الذراعين واسعة؟
٤- عدم ميل الراس للأسفل اثناء الجلوس بوضع القرفصاء؟
٥- كلما زاد وزن ثقل تتطلب ذلك من الرباع انتاج اقصى قوة وباقصى سرعة في مرحلة الامتداد الكامل؟

(٥) درجة

س ٣ / اجب عن احد الفرعين:

- أ : ماذا يقصد بالقبضة؟ وما هي أنواعها؟ عددها مع الشرح .
ب : ماذا يقصد بحجم الحمل التدريبي في رياضة رفع الأثقال؟ وكما يبلغ حجمه عندما يرفع رباع ١٠٠ كغم خمسة أدوار في كل دور تكراراً؟

(٥) درجة

س ٤ / ماذا يقصد برفعة الخطف؟ وما هي مراحلها؟ عددها مع شرح مرحلة السقوط تحت الثقل .

(٥) درجة

س ٥ / لكل رياضي في أي فعالية رياضية صفات بدنية خاصة به تتلائم مع تلك الفعالية لذا فإن للرباعيين صفات بدنية خاصة بهم . فما هي هذه الصفات تكلم عن ذلك بالتفصيل مبين طرق تنمية هذه الصفات .

(٥) درجة

مع دعواتنا لكم بالموقفية والنجاح

أ.م.د. اكرم حسين جبر

أ.م.د. عمار مثني جميل

م.د. وسام فالح جابر

رئيس الفرع

مدرس المادة

مدرس المادة

- ١- معدل الثقل الوسطى: مجموع الأوزان المرفوعة في الوحدة التدريبية مقسمة على عدد التكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة وشرط ان تكون الرفعة ناجحة او مؤداة بفن جيد (تكنيك عالي).
- ٢- السحب: يقوم فيها الرباع لرفع الثقل من الطبلية إلى أقصى ارتفاع مع امتداد الساقين أي الى اللحظة التي تفصل بين نهاية السحب و السقوط سواء أكانت الذراعان ممتدتين أو ممتدتين .
- ٣- الأمتداد الكامل وهو أقصى جهد في سحب الثقل أعلى من مستوى الركبتين مع الأمتداد الكامل للرجلين و الجسم و الأكتاف في أعلى نقطة للسحب.
- ٤- لمس الركبة: وهي عملية لمس الطبلية بركبة واحدة او بركبتين اثناء عملية ثني الرجلين اثناء السقوط بالثقل و يعد الرفعة في هذه الحال فاشلة.

س٣/ أ / القبضة : وهي الطريقة القبض و مسك عمود الثقل باليدين . و القبضة أنواع هي :

- القبضة الاعتيادية : وتكون فيها الأصابع الأربعة ميحطة بعمود الثقل من جهة و الأبهام من جهة أخرى فوق الأصابع ويكون باطن الكف متجها للأسفل.
-
- القبضة الخطافية : وتكون فيها الأصابع الأربعة ميحطة بعمود الثقل من جهة و الأبهام ملامسا لعمود الثقل و يغطي بالأصابع الأربعة الأخرى.
- القبضة بكامل الكف :و تكون الاصابع قابضة على الثقل من جهة واحدة أي ان الاصابع و الابهام تكون باتجاه واحد.

س٣/ ب/ 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) ، $100 * 5 * 2 = 1000$ كغم

س٤/ هي الرفعة الأولى التي تؤدي في مسابقات رفع الأثقال ، وتعد رفعة الخطف من اصعب الحركات لأنها تؤدي دفعة واحدة دون توقف من الأسفل لأعلى ، وهي التي يرفع عمود الثقل من الطبلية إلى فوق الرأس وتكون الذراعان ممدودتان ، إذ يسقط الجسم تحت عمود الثقل باستخدام إحدى الطريقتين إما بفتح الرجلين (Split) أو ثني الرجلين (Squat) ثم النهوض وجعل القدمين على خط واحد
مراحلها:

((الوضع البدائي) ، مرحلة السحب الأولى . ، مرحلة حركة الركبتين . ،مرحلة السحب الثانية .،وضع الامتداد الكامل .،مرحلة السقوط تحت الثقل .، وضع القرفصاء ،مرحلة النهوض والثبات.))

إن هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة في الرفعة وذلك بسبب الاستقرار الذي يجب ان يحصل عليه اللاعب بعد السقوط ، تتوسط هذه المرحلة مرحلة السحب الثانية ووضع القرفصاء إذ تبدأ هذه المرحلة من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء إذ يكون الثقل مثبتاً فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين" ، وتقسم هذه المرحلة الى أربعة أقسام هي:
((قسم التهيؤ للسقوط : ، قسم السقوط بدون ارتكاز . ، قسم السقوط بالارتكاز : ، الثبات في وضع القرفصاء ☺))

س٥/ ان عناصر اللياقة البدنية هي القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة (القابلية الحركية) بالنسبة لرياضيي رفع الإثقال فان عنصر القوة والسرعة تشكلان اهمية خاصة في عملية التدريب وفي اثناء تطوير هذه العناصر اثناء التدريب فان 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 الربح 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 الأخرى بصلات وثيقة جدا وتخدم الواحدة الأخرى .
- هنالك عوامل تلعب دور مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها العمر والراحة والتدريب اليومي ويتم تطوير الصفات البدنية بشكل تدريجي .
- في حالة التوقف وعدم ممارسة التدريب الرياضي بشكل منتظم فأن معدلات الصفات البدنية سوف تتخفض بشكل متباين ولفترة زمنية من ٥-٧ أيام .
- يجب ان تمارس تمارين تطوير اللياقة البدنية إلى جانب ممارسة تمارين تطوير المهارات الحركية في رفع الاثقال وهي رفعتي الخطف والنتز .