المحاضرة الخامسة

تصنيف التمرينات

ان ملائمة التمرينات التي تدار في اثناء التعليم و التدريب لرفع الاثقال تبقي لرياضة رفع الاثقال شخصيتها المميزة وبالطبع فان التمرينات المستخدمة هي الرفعات التقليدية ( الخطف و الرفع الى الصدر ثم النتر ) و التمرينات المساعدة العامة و الخاصة سواء كانت تمرينات غرضية بنائية او تمهيدية .

التمرينات المساعدة هي التمرينات المستخدمة في التدريب واحيانا تصاحب العملية التعليمية وتقسم الى التمرينات المساعدة الخاصة والتي يطلق عليها ايضا التمرينات البنائية و التي تؤدى بقضيب الثقل . والتمرينات المساعدة العامة التي تؤدي بالمقاومة او بدون مقاومة او بعكس اتجاه عمل الجاذبية الارضية او باتجاهها مع المقاومة

بمساعدة التمرينات الخاصة التي تؤدي بقضيب الثقل يمكننا تطوير فن الاداء الحركي ( التكنيك ) للرفعات الأولمبية ( التقليدية ) كما انها تطور قدرات الرباع البدنية وتطور عناصر اللياقة البدنية والحركية مثل القوة بمظاهرها المختلفة ( القصوى و الانفجارية و تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة ) و القدرة على الاحتمال (المطاولة ) و المرونة و التوازن و التوافق و الدقة و الحذاقة العقلية واليدوية .

كما يمكننا بمساعدة التمرينات العامة تطوير الحوافز الخاصة وتعد بمثابة تمرينات للراحة النشطة (الايجابية ) عند تغيير التدريب او بعد فترة المنافسات .

ويمكن تصنيف التمرينات الى ما يأتي

المجموعة الاولى . وتسهم في تطوير بناء جسم الرباع و التركيز و سرعة رد الفعل . والسرعة الحركية . وتعطى هذه التمرينات في الاحماء في نهاية التدريب تمرينات تهدئة .

المجموعة الثانية . وتسهم في تطوير العام والخاص كتمرينات للأحماء او في ختام التدريب

المجموعة الثالثة . وتشمل تمرينات التدريب على رفعة الخطف و الرفع الى الصدر ثم النتر وتمرينات تطوير خاصة الحركية للرباع

المجموعة الرابعة . وتشمل تمرينات للتطوير الخاصية الحركية وتقسم التمرينات الى التصنيفات الاتية .

1. تمرينات تؤدي بالاجهزة . قضيب الثقل القانوني او الطويل وقضيب الثقل القصير (دمبلص )واثقال واقراص الحديد .
2. تمرينات موضعية مؤثرة لتطوير القوة في المجموعات العضلية للذراعين و الرجلين و الظهر و البطن .
3. تمرينات تعتمد النظام تطوير النشاط العضلي بطريقة العمل العضلي المتحرك (الديناميكي ) والعمل العضلي الثابت ( الايزومتري ) والعمل العضلي الثابت و المتحرك (ايزوكاينتك ) و تمرينات تعتمد على العمل باتجاه الجاذبية الأرضية مع مقاومتها بالهبوط البطي ( كونسيسف )
4. تمرينات تطوير الخاصية الحركية و تمرينات السرعة و التحمل و القوة و الحذاقة و المرونة .

المجموعة الخامسة . التمرينات التصحيحية لأوضاع الرفع .

المجموعة السادسة . تمرينات للاسترخاء و التنفس .

المجموعة السابعة . تمرينات لتطوير السيطرة على العواطف والانفعالات .