**بسم الله الرحمن الرحيم**

**المحاضرة الرابعة**

**الأجهزة و الأدوات**

**يتطلب نجاح العملية التدريبية توفر الامكانيات اللازمة من اجهزة و ادوات مساعدة لتنفيد المناهج التدريبي المرسوم اذ تلعب الاجهزة و الادوات المساعدة دورا مهما في تمكين المدرب من تنفيد الخطة التدريبية وذلك بوضع تشكيلات مختلفة و متنوعة من التمرينات باستثمار الادوات المتوفرة كما تلعب الادوات دور مهم في تقبل اللاعب لفقرات البرنامج التدريبي خصوص3ا التمرينات المتغيرة التي لا تبعث على الملل ذلك لان التركيز على عدد محدود من التمرينات يبعث الملل في نفوس الرباعين فاذا ما استخدم التمرين نفسة لكن على اجهزة مختلفة ولأيام مختلفة كان ذلك محفزا له الاداء التمرينات بشوق .**

**وصف الأجهزة و الأدوات**

1. **طبلة التدريب**

**تستخدم في الغالب طبلات خشبية اما قانونية4x4متر ولكن كبر المساحة التي تشغلها الطبلة تستخدم بمساحات اقل كونها طبلات تدريبية 2x3متر وهناك طبلات مصنوعة من المطاط الصلب الذي يتحمل اوزان الثقل العالية وهي على شكل قطع يتراوح طول ضلعها بين 50-100 سم ولكن لا يسمح باستخدامها في المسابقات ويجب ربط الألواح الخشبية بقضيب حديدي حفاظا على سلامتها من التفتت و حفاظا على سلامة الرباع من الاصابة .**

**2 . جهاز رفع الاثقال**

**وهو الثقل الذي تنطبق علية المقاييس التي حددها القانون الدولي لرفع الاثقال والذي يستخدم في المسابقة والتدريب و يستخدم في اداء الرفعات الكلاسيكية و المساعدة و يتكون من قضيب الثقل زنة (20) كغم للرجال و (15) كغم للنساء .**

**3- جهاز التدريب بالأثقال**

**وهو الثقل الذي يستخدم لأداء التمرينات المساعدة بأوزان ليست ثقيلة .**

**4. الثقل ذو القضيب القصير**

**وهو جهاز مكون من قضيب قصير يتراوح طولة بحدود 45 سم مزودا بما سكتين و اقراص مختلفة الاوزان و تكون المسافة بين جانبي الاقراص بحدود 17سم ويستخدم لتمرينات التقوية و التوافق و المرونة .**

**5. الثقل ذو القبضة ( الجلة )**

**وهي اداة تشبه الثقل الذي يستخدم في مسابقات قذف الثقل في مسابقات الساحة و الميدان و مثبت في الثقل قبضة تساعد الرباع على رفع الجلة بسهولة وتكون الجلل بأوزان مختلفة و تستخدم هذه الجلل في التمرينات المساعدة العامة ة الخاصة ايضا اذ تساعد على التركيز على الحركة و تطوير الاحساس الحركي لدى الرباع .**

**6. الكيس الرملي**

**ويمكن استخدام الرمل او برادة الحديد او الرصاص لمل الكيس الذي يؤطر بالحبال لكي يعمل من تلك الحبال مسكة يقبض منها الكيس عند اداء التمرين و يختلف وزن الكيس حسب كمية الحشوة و نوعها ويستخدم الكيس في الغالب لتطوير قوة عضلات الرجلين و الجذع و الذراعين و يكون طول الكيس بحدود 55 سم عرضه 25 سم تقريبا ويصنع الكيس من قماش سميك (جادر ) يحافظ على عدم تسرب الحشوة التي في داخله .**

**7. الحذاء الحديدي**

**وهو عبارة عن اداة مصنوعة من الحديد او مادة مشابهة اخرى يوجد فيها عدة فتحات لتثبيت الاشرطة التي تربط الحذاء بالقدم و فيها فتحة من الاسفل عرضية لتثبيت قضيب ثقل قصير ويمكن التدريب بالحذاء الحديدي لوحده دون اضافة اثقال اخرى حسب قدرة الرباع و نوع التمرين المستخدم واذا تطلب التمرين اضافة ثقل يمكن تثبيت قضيب الثقل القصير مع بعض الاقراص الحديدية و يستخدم هذا لتطوير قوة عضلات الرجلين و البطن .**

**8. الثقل ذو القبضتين**

**وهو عبارة عن قضيب حديدي قصير موضوع في وسط اقراص بين القبضتين و تستخدم هذه الاداة في تمرينات مرونة الكتفين وتطوير قوة الذراعين و الكتفين و الصدر و العضلة الظهرية العظيمة .**

**9.الصندوق او المنصة**

**وهي الأدوات التي تستخدم لرفع مستوى الثقل عن الطبلة حسب ارتفاع الصندوق**

**أو المنصة، لأداء تمرينات السحب إلى أعلى أو الرفع إلى الصدر أو الخطف، وتصنع المنصة**

**من الحديد أو الخشب ويفضل وضع قطعة مطاط على سطحها العلوي كما في الشكلين**

**(28) و(29) ويتراوح ارتفاع الصندوق بين 20 - 50 سم، وتستخدم في التمرينات المساعدة الخاصـة لتطوير المراحـل الحركية للرفعات الكلاسيكية وذلك بتجزئة الرفعة إلى عدة**

**مراحـل، وكلما ازداد ارتفاع المنصـة زادت صعوبة التمريـن إذ أن التعجيل الذي يحصل**

**عليـه الـربـاع فعند أداء التمرين مـن ارتفاع عال يكون أقل مما لـو أداه من ارتفاع واطئ**

**أو متوسط.**

**10- حاملة الثقل:**

**هي الأداة التي تستخدم لحمل الثقل لأداء حركات النتر أو تمرين القرفصاء وتمرينات**

**التوازن في الخطف وفي الغالب تصنع من الحديد وأحيانا من الخشب، ويفضل استخدام**

**حمالات الحديد المتحركة لزيادة أو خفض ارتفاع الثقل حسب طول الرباع أو نوع التمرين**

**المستخدم، وهذا ما يسهل للرباع أداء التمرين بشكل جيد وآمن، وتكون الحمالات على**

**أشكال مختلفة ولكنها تهدف إلى الغرض نفسـه وهـو تهيئة الثقل بالارتفاع الذي يحتاجه**

**الرباع،**

**11- حاملة الأقراص:**

**وهي عبارة عن أداة تساعد الرباع على حفظ الثقل بوضع عمودي يسهل له أخذ الأقراص**

**التي يحتاجها في التمرين والتي تتغير بشكل مستمر وتكون مختلفة الارتفاعات حسب قطر**

**القرص الموضوع فيها، إذ توضع الأقراص الكبيرة بين الحواجز العالية والأقراص الصغيرة**

**بين الحواجز الواطئة، ويفضل وضع عجلات تحت الحاملة لسهولة حركتها.**

**12- السلالم (عقل الحائط):**

**وهـي الأجهـزة ذات القبضـان الخشبية أو الحديدية الأفقيـة المثبتة إلى الجـدار، التي**

**تستخدم في تمرينات التعلـق لتطوير المرونة في مفصـلي الكتفين وتطوير قوة عضلات**

**الجذع، كما يمكن استخدام السلالم أدوات مساعدة لتثبيت قدمي الرباع عند أداء تمرينات**

**البطن والظهر أو تثبيت حبال المطاط في السلالم وربط نهاياتها الأخرى في قدمي أو يدي**

**الرباع. وتستخدم لتثبيت زاوية المسطبة المستوية والمائلة لأداء تمرينات البطن والكتفين.**

**13- المقعد السويدي:**

**ويستخدم لأداء التمرينات التي تحتاج إلى استلقاء أو انبطاح أو جلوس الرباع عليها،**

**وتستخدم في تمرينات الضغط بأنواعه المختلفة (من الاستلقاء -من الجلوس - المائل عند سنده على السلالم) الأمامي والخلفي، ويستخدم في تمرينات ثني ومد الرجلين من وضع الانبطاح،** **أو الجلوس، كما يستخدم في تمرينات الذراعين وتمرينات المرونة.**

**14. المسطبة المستوية**

**وهي مسطبة متحركة يمكن استخدامها مستوية او رفع الجزء المتحرك منها لعمل مسطبة مائلة وحسب زاوية الميل التي يحتاجها الرباع و تستخدم التمرينات على المسطبة المستوية المائلة من وضع الجلوس او الاستلقاء او الانبطاح و تستخدم في تمرينات تطوير قوة عضلات الكتفين و الصدر و الذراعين و الجذع و الرجلين .**

**15- جهاز الأيزومتريك:**

**ويستخدم في التمرينات الخاصة والعامة التي تعتمد نظـام العمل العضـلي الثابت**

**(الستاتيكي) وهو عبارة عن أعمدة مثقبة لتحديد وحصر حركة قضيب الثقل من الجانبين.**

**ولتثبيت الثقل توضع مسامير كبيرة في الثقوب أسـفل وأعلى قضيب الثقل في الارتفاع الذي**

**يحتاجه الرباع.**

**16- جهاز تمرين عضلة بطة الساق:**

**وهو عبارة عن ثقل مربوط بسلك ينتهي في عتلة من الأعلى مربوطة بلوحتين توضعان**

**على كتفـي الرباع ويمكن زيادة أو تخفيض وزن الثقل حسب قابلية الربـاع أو حاجته**

**أو حسب الوزن المقرر بالتمرين.**

**17- لوحة الرفع من الوقوف على ارتفاع :**

**ويكون ارتفاعها عشرة سنتمترات تقريبا إذ تستخدم في التدريب على أداء الرفعات**

**الكلاسيكية والتمرينات المساعدة الخاصة، وذلك لإطالة المسار الحركي للثقل في أثناء عملية**

**السحب والرفع.**

**18- ماكنة الضغط بالرجلين**

**تؤدى فيها تمرينات الضغط بالرجلين من وضع الاستلقاء على الظهر ويمكن وضع الثقل**

**الذي يحتاجه الرباع في القضيب المثبت على اللوحة الأفقية الحديدية التي تستند عليها قدما**

**الرباع. ويمكن أداء تمرين الضغط باليدين من وضع الاستلقاء أو تمرين بطة الساق**

**19- جهاز البكرات:**

**وهو جهاز يعتمد نظام العتلات ويستخدم في تمرينات السحب إلى الأسفل والأعلى**

**والجانبين عند تثبيت بكرة على الأرض يمرر فيها السلك ويستخدم لتمرينات الذراعين**

**والظهر والبطن**

**21- الكرة الطبية**

**عبـارة عـن كـرة مختلفـة الأحجام والأوزان مصنوعة من الجلـد تـتراوح أوزانها بين**

**800 غـرام - 10 كغم تستخدم في الإحماء والتهدئة والاختبارات وتطوير مرونة مفاصل**

**الذراعين وقوتهما في فترة الإعداد العام والراحة الإيجابية.**

**22- العصاة**

**يتراوح طولها بين 120 - 150 سم وتستخدم في الحركات التعليمية والإحماء وتمرينات**

**مرونة الكتفين.**

**23- حامل قضبان الثقل:**

**وهو عبارة عن حمالة متدرجة يوضع عليها قضبان الثقل المختلفة**