

أ - الأسس البدنية:

1 - الاستعداد البدني (قوة سرعة - ليونة تحمل) - تناسب الجسم القسم العلوي بقدر القسم السفلي عندما يكون اللاعب القسم العلوي أطول من السفلي يكون أفضل بالخطف عندما القسم السفلي أطول من العلوي يكون اللاعب أفضل بالنتر لأن قانون العمل = القوة المسافة - عرض الرسغ وهذا تابع لعامل الوراثة لأن الثقل يتوزع على مساحات الجسم لذلك يجب أن تكون مفاصل لاعب الأثقال عريضة

2- العمر : لا يتجاوز ١٠ سنوات

3- سلامة الأطراف والمفاصل والعمود الفقري

ب - الاسس النفسية

1- الرغبة

2- دافع حب المنافسة

3- الثقة بالنفس

4- الذكاء سرعة رد الفعل

5- قدرة التركيز علي العلاقة الاجتماعية والمنافسة

6- قوة الإرادة

ج- الأسس الوراثةية: -

1- الطول (قصير - متوسط طويل)

2- القوة

3- الهيكل العام

4- الذكاء

الصفات العملية التي يجب أن تتوفر في لاعب رفع الأثقال:

قوة - سرعة - ليونة المفاصل - تكنيك

• التركيب العضلي

• القوة : ويؤثر في القوة

العامل النفسي (الدافع والإرادة)

العامل الوراثي (القوة الكتلة التسارع السرعة وليونة مفاصل الظهر والأكتاف

التكنيك ويؤثر في التكنيك

1. سرعة رد الفعل
2. الذكاء
3. التوقيت الصحيح
4. بناء العضلة

الأمر التي يجب مراعاتها بالنسبة للاعب رفع الأثقال:

- 1- التغذية
- 2- الجمهور
- 3- تغيير الطقس - - - تغيير الوقت
- 4- المساج

أجزاء الجسم المعرضة للتحمل العالي أثناء رفع الأثقال:

- 1- مفصل الرسغ
- 2- مفصل الركبة
- 3- مفصل القدم
- 4- مفصل الورك
- 5- الفقرات السفلى من العمود الفقري