

-هنالك عوامل تلعب دور مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها العمر و الراحة و التدريب اليومي ويتم تطوير الصفات البدنية بشكل تدريجي .

-في حال التوقفات و عدم ممارسة التدريب الرياضي بشكل منتظم فإن معدلات الصفات البدنية سوف تنخفض بشكل متباين ولفترة زمنية من ٥-٧ أيام .

-يجب أن تمارس تطوير اللياقة البدنية إلى جانب ممارسة تمارين تطوير المهارات الحركية في رفع الأثقال وهي رفعتي الخطف و النتر .

أهمية ممارسة رفع الأثقال :

تحقق رياضة رفع الأثقال التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وذلك من خلال التدريب والمنافسة نظراً لما تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من توافق و تناسق كبيرين وتعمل على تنمية الإحساس بالتوقيت حتى يصل إلى درجة الآلية بتنمية خاصية الحس العضلي واستخدامه بدقة في أداء الحركات الرياضية وكذلك تنمي السمات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة والتعارف بين المنافسين وتطور تمارين رفع الأثقال قابلية الفرد بالارتقاء بالقابلية البدنية ، و خلقت رياضة الحديد المجال الطبي فأصبحت وسيلة علاج طبية ووقائية وتحقق لممارسيها القوام الرشيق و المنتاسق ، ولم تقصر على الرجال فقط بل تعدتها كذلك إلى ممارستها من قبل النساء لتحقيق القوام الرشيق ، وتعد رياضة رفع الأثقال إحدى وسائل القياس في المجال الرياضي لقد راج الكثير من الدعايات بأن رياضة الأثقال تعيق عملية النمو وتحد من الحركة و تخلق تشوهات في القوام وعلى هذا الأساس عقدت اللجنة الطبية في اللجنة الأولمبية الدولية اجتماعات عديدة الغرض منها معرفة صحة هذه الدعايات وخرجت بحصيلة الحديد و رفع الأثقال ولفترة طويلة لفحوصات طبية ، ولم تظهر نتائج الفحوصات أية تشوهات بدنية على الرياضيين الذين تم إخضاعهم للفحص الطبي وإن النمو البدني لهم (الشكل المورفولوجي) كان بقياسات أحسن و أفضل من الرياضيين الذين لا يمارسون مثل هذه التمارين كمان أنها ساعدتهم على تحقيق الانجازات 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 ولم تحدث أي مضاعفات في العامود الفقري وتم التأكد من ذلك بواسطة الأشعة السينية ، وظهر تطور في القوة العضلية أثناء اجراء القوة لهؤلاء الرياضيين على عكس الرياضيين الغير ممارسين لرياضة الأثقال الذين ظهرت نتائجهم بشكل اعتيادي و طبيعي ، وإن الهدف من ممارسة رفع الأثقال هو الإعداد البدني المتكامل للفرد صحياً و بدنياً ونفسياً.

نماذج البناء العضلي :

تعد التمارين البنائية و تمارين اللياقة البدنية و بناء الأجسام من التمارين المهمة جداً في حياة كل رياضي و ذلك لكي تساعده على التغلب على مقاومات خارجية ولكي تحقق الرغبة في استمرارية التواصل بالنشاط الرياضي وتحقيق الإنجاز العالي. إن تمارين بناء الأجسام هي ليست فقط لإظهار العضلات أمام الجمهور الرياضي بل تجسد عظمة الخالق في جسم الإنسان وهي تكسب الصحة والقوة و التناسق الجسماني و تحسن الأجهزة الوظيفية في الجسم .

غن فن التدريب الرياضي قد تقدم كثيراً خلال الفترة الأخيرة من خلال الدراسات و البحوث التي تعمل لخدمة الرياضي و لاختصار الوقت و الجهد في تحقيق الانجاز الرياضي أن غاية الدول المتقدمة هي وضع البرامج التدريبية و ايجاد الحلول السريعة في تحقيق مستويات عالية جداً يشارك لها بالبنان .

يراعى عند بناء الوحدات التدريبية من التمارين البدنية أن تكون شاملة لجميع مناطق الجسم كافة ، وإن تحرك أكبر قدر ممكن من العضلات لتحقيق التناسق و الانسجام العضلي في الجسم .

و يجب أن تطبق التمارين بالشكل التالي عند بناء الوحدة التدريبية :

-يؤدي التمرين من (٤ - ٦) مرات أسبوعياً .

-يكون تكرار الأداء لكل تمرين من (٢ - ٤) تكرار .

-يتم تطبيق التمرين من (٢ - ٤) حسب الحاجة و الغاية من التمرين .

-يستغرق مدة تنفيذ البرنامج التدريبي من (٢ - ٣) شهر تقريباً لتحقيق الغاية المرجوة من المنهج التدريبي .

المحاضرة السابعة

اقسام الوحدة التدريبية :

- ١-احماء عام
- ٢-احماء خاص
- ٣-نشاط تعليمي
- ٤-نشاط تطبيقي
- ٥-تهديئة

طرق تعليم الحركات الجديدة :

أ – طريقة التجزئة :

وفيها تجزئ الحركة الى أجزاء صغيرة يعلم كل جزء بشكل منفصل حتى تنتهي جميع الاجزاء حيث ترتبط بعضها ببعض

مميزات هذه الطريقة :

- ١ – فهم الاجزاء المكونة للحركة
- ٢ – إتقان كل جزء على حده
- ٣ – تقلل من حدوث الاصابات
- ٤ – تساعد بعض اللاعبين على التقدم

عيوب هذه الطريقة:

- ١ – تحتاج الى وقت طويل
- ٢ – خالية من عوامل التشويق
- ٣ – لا تفصح عن الغرض العام من التعليم

ب – طريقة الكليات :

تؤدى الحركة بصورة كاملة ويتعلمها اللاعبون كوحدة واحدة غير مجزأة

مميزات هذه الطريقة :

- ١ – وضوح الغرض العام
- ٢ – تشويقها
- ٣ – عدم اضعائها لوقت طويل

عيوب هذه الطريقة :

- ١ – لا تتلائم في بعض الاحيان مع قرات اللاعبين