

٨ - يحقق كل الأرقام العالمية .

الأدوات المستخدمة في رفع الأثقال :

١ - العامود (البار) .

٢ - المحابس وزن كل محبس (٢,٥) كغ .

٣ - الأقراص :

الأحمر ٢٥ كغ

الأزرق ٢٠ كغ

الأصفر ١٥ + عزل من البلاستيك

الأخضر ١٠ كغ

قطر الاقراص التي ذكرت سابقاً ٤٥ سم

الأبيض ٥ كغ

الأسود بلاستيك ٢,٥ كغ

الأزرق بلاستيك ٢ كغ

أصفر معدن ١ كغ

من النيكل الكروم معدن ١,٢٥ كغ

من النيكل الكروم معدن ٠,٢٥ كغ

قيادة التدريب الرياضي :

إن اختيار الحمل المناسب للرياضي لجعله في حالة جيدة هي الموضوع الأساسي في التدريب الرياضي ويمكن أن نسأل عن علاقة الحالة التدريبية للرياضي بمستوى التطور في حوافزه و مدركاته أن المدرب و الرباع يختاران حمل التدريب الذي أعطى تقدم كبير في إحراز النتائج الرياضية الجيدة .

عند وضع المنهج أو البرنامج التدريبي فإنه يتضمن : حجم و الشدة كل دور (سيت) وعدد التدريبات في الوحدة التدريبية الواحدة وفي اليوم الواحد وترتيب إنجاز التمرينات و السرعة الواجب اعتمادها في إنجاز رفع الثقل و طول مدة الجلسة التدريبية و نظام العمل العضلي (سناتيكي ، ديناميكي ، أيزو كينيك) والراحة بين الأدوار (السيتات).

وسيتم توضيح ذلك من خلال عرض البيانات التالية :

-حجم الحمل التدريبي :

إن تعريف حجم الحمل يعني (مجموع الوزن المرفوع في الوحدة التدريبية الحجم للحمل التدريبي بالكيلو غرام أو بالطن)

مثال: رفع رباع في الخطف ١٠٠ كغ خمسة ادوار في كل دور تكراران ، فما هو الحجم التدريبي ؟

الجواب : ١٠٠ . (٢,٥) = ١٠٠٠ كغ .

مثال : رفع في تمرين السحب للخطف ١١٠ كغ عشرة أدوار ثلاث تكرارات فما هو حجم الحمل التدريبي ؟

الجواب : ١١٠.(٣,١٠) = ٣٣٠٠ كغ .

مثال: رفع رباع في تمرين الدبني (القرفصاء) ١٥٠ كغ خمسة أدوار في كل دور أربع تكرارات فما هو الحجم التدريبي؟

الجواب : ١٥٠.(١٥٠,٥) = ٣٠٠٠ كغ .

المحاضرة العاشرة

كيفية إعداد الرباع و ماهي الصفات البدنية التي يتمتع بها الرباع :

الصفات البدنية للرباع :

إن عنصر اللياقة البدنية هي القوة والسرعة و المطاولة و الرشاقة (القابلية الحركية) بالنسبة لرياضي رفع الاثقال فإن عنصر القوة و السرعة تشكلان أهمية خاصة في عملية التدريب وفي أثناء تطوير هذه العناصر أثناء التدريب فإن العناصر تتداخل مع بعضها بنسب مختلفة حسب نوع التدريب ونوع الرياضة المراد تدريبها أن الصفات الجسمية للرياضي تلعب دور مهم جداً للوصول إلى المستويات العالية وإن الموهبة التي يمتلكها الربيع تعزز من هذا الدور .

على المدرب أن يعمل على زيادة الكفاءة الأجهزة الحيوية للجسم التي يمكنها أن تقدم أقصى معونة ممكنة من أجل زيادة الجهد العام و يلعب العامل الإرادي (العامل النفسي) دوراً مهماً للرباع في تنمية هذه الصفات عن طريق :

-الممارسة الفعلية لنواحي النشاط الحركي ثم تطوير الصفات البدنية لدى الرباع .

-التدريب المنظم و المدروس و الذي وضع حسب القواعد العلمية التي من خلالها يتم تدريب الرباع لتطوير هذه الصفات.

-إن العناصر (القوة والسرعة و المطاولة و القابلية الحركية) مرتبطة الواحدة مع الاخرى بصلات وثيقة جداً وتخدم الواحدة الأخرى.