

تاريخ رياضة رفع الأثقال بالعصور القديمة

ظلت رياضة رفع الإثقال على مر العصور رمزا للقوة والشجاعة والبطولة الخارقة ومن أعمال جبابرة الرجال ، وربما يرجع تاريخ بداية اللعبة إلى بداية التاريخ البشري لان الإنسان كان يمارسها بطريقة تلقائية تبعا لظروف معيشته ، حيث كان مضطرا لتحريك أو رفع الأحجار الثقيلة وجذوع الأشجار الضخمة أو غير ذلك من الأشياء التي يحتاج رفعها إلى مزيد من القوة العضلية ... وعندما كان الرد يعجز من ذلك يضطر إلى الاستعانة بغيره من الأقوياء ونظراً لعمق جذور هذه اللعبة التاريخ البشري يصعب تحديد بدايتها بدقة ، وإنما الشيء المؤكد إنها ظلت على مر العصور رمزا للقوة والشجاعة والبطولة الحارقة .. وتبعا للوثائق التاريخية المتوفرة لدينا حاليا يمكن القول بان هذه الرياضة بدأت في ارض العرب حيث أثبتت الأرقام الطينية والألواح التاريخية إن الفراعنة أول من مارس رياضة رفع الأثقال بطريقة تنافسية ثم عرفها البابليون والأشوريون وبلاد ما بين النهرين والإغريق ثم العرب القدام فقد كانت الأثقال التي يتنافس المتشاركون لرفعها تختلف من جيل لآخر ومن مباراة الأخرى وبشكل عام فقد اشتملت على الحيوانات والأحجار المختلفة الأوزان وأكياس الرمل وجذوع الأشجار) ويؤكد المؤرخون بأن البابليون ٦٠٠ ق.م وضعوا معايير الموازين والمقاييس التي ساعدت كثيرا في تقنين منافسات رفع الأثقال وازدهرت فيها اللعبة

فقد كان انتشار الزور خانة في بلاد فارس اثر كبير في انتعاش هذه اللعبة وإعداد الجنود الأقوياء والزورخانه تعني : حلية التدريب وكذلك تركت أنا الشواهد التاريخية للحضارة الإغريقية دلائل كثيرة على الاهتمام بهذه اللعبة فقد كانت هناك اله إغريقي للقوه (هرقل) .. تزخر كتب التاريخ العربي والإسلامي بإخبار الجبابرة في كل العهود ومن شواهد الجبابرة في عصر الجاهلية (عنتر بن شداد العبسي) ومن العرب انطلقت كلمة الربيع التي تعني في اللغة الحجر المرفوع وعرفته الرياضة عند العرب بفن (الربع) ومنها اشتقت كلمة (رباع) التي تطلق على لاعب رفع الأثقال .

وعندما جاء الإسلام أجاز التحلى بصفات القوة وشدد على ضرورة تتميتها لان المؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف، فقد أمر الله سبحانه وتعالى المسلمين بتتمية وتقوية أجسامهم وقال ((واعدو لهم ما استطعتم من قوة)). ومن أمثال أبطال المسلمين الأفضال على بن أبي طالب (عليه السلام) الذي كان يحمل بيده باب حصن خيبر الذي لا يقدر على تحريكه ثمانية رجال كفرع أثناء إحدى المعارك ثم ألقاه بعد المعركة بعيدا لمسافة ثمانين شبرا

تاريخ رفع الأثقال في العراق

لقد مارست رياضة رفع الأثقال من قبل الدماء العراقيين في منطقة ما بين النهرين حسب طريقتهم الخاصة

- لقد أقيمت أول بطولة نظامية عام ١٩٤٤ في النادي الأولمبي سابقاً وفي مركز الشباب في الأعظمية حالياً والرفقة نادي الرعاية الرياحين
- لقد تم تأسيس اتحاد رفع الأثقال عام ١٩٥٠ برئاسة الاستاذ صبري الخطاط
- بعد سنتين من تاريخ التأسيس أصبح عضوا في الاتحاد الدولي.
- لقد كانت الدورة العربية الأولى عام ١٩٥٣ في مصر العربية الانطلاقة الأولى للمشاركة في الفعاليات الدولية حيث أحرز العراق المركز الثاني ثم في بطولة آسيا الأولى لعام ١٩٥٧ في طهران أحرز العراق المركز الثالث
- وفي عام ١٩٥٩ أحرز البطل الدولي (عبد الواحد عزيز) الوسام البرونزي في بطولة العالم التي أقيمت في مدينة وارشو - بولندا.
- وفي عام ١٩٦٠ أحرز العراق المركز الثالث وحصل على الميدالية البرونزية في دورة روما الأولمبية ببطله الأولمبي (عبد الواحد عزيز).

-شارك العراق في الدورة الرابعة التي أقيمت في القاهرة عام ١٩٦٥ وفي عام ١٩٦٦ شارك العراق في بطولة العالم برلين وفي نفس العام نظم الاتحاد العراقي بطولة لرفعات القوة (الضغط ، الدبني الديد ليفت).

- وفي عام ١٩٧٠ استقبل العراق فريق ألمانيا وفريق بولونيا الشعبية

- في العام ١٩٧٣ شارك العراق في الدورة العربية التي أقيمت في بغداد وأحرز العراق المركز الثاني.

- وفي عام ١٩٧٧ نظم الاتحاد العراقي بطولة آسيا لرفع الأثقال على حدائق الزوراء وأحرز المركز الثالث

. وفي عام ١٩٧٩ شارك العراق في بطولة العالم العسكرية في ليبيا وأحرز المركز الثاني

- في عام ١٩٨٠ نظم العراق البطولة العربية وأحرز المركز الأول

- وفي عام ١٩٨٢ شارك العراق في الدورة الآسيوية التي أقيمت في الهند.

- وفي عام ١٩٨٤ شارك العراق بالدورة الأولمبية في لوس أنجلس .

- وفي عام ٢٠٠٤ شارك العراق بالدورة الأولمبية في مدينة أثينا وأحرز الرباع (محمد عبد المنعم) المركز الثامن برفع الأثقال

وكذلك القائد العظيم (خالد بن الوليد) الذي استطاع تحطيم عشرة أسياف أثناء احدي المعارك وهذا يدل على قوة ساعده وغيرهم الكثير .

دخول رياضة رفع الأثقال إلى الألعاب الأولمبية

دخلت رياضة رفع الأثقال لأول مرة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة التي بدأت في الدورة الأولمبية الأولى التي أقيمت في مدينة اليها عام ١٨٩٦ ولم تكن قوانين اللعبة والصحة أو ثابتة وقد تنافس اللاعبون بدون تحديد الأوزان فكانت التحديات مفتوحة على مصراعها لكل المتسابقين بغض النظر عن وزن المنافس واشتملت على نوعين من الرقيات هما النتر بيد واحدة والنتر بيدين معا واستمرت على هذا الحال حتى دورة أثينا الغير رسمية التي أقيمت عام ١٩٠٦ التي كانت آخر صورة لرفع الأثقال في هذه المسابقات .. وقد أعيدت رياضة رفع الأثقال إلى الألعاب الأولمبية بشكل جديد عام ١٩٢٠ تخدما اشتملت على ثلاثة رفعات هي واحدة والنتر بيد واحدة والنتر بيدين معا وأصبحت المنافسة في خمسة أوزان هي الريشة الخفيف، المتوسط وخفيف الثقيل والثقيل . وفي دورة باريس واستنادا إلى توصيات مؤتمر الوزن الأولمبي اضيفت رفعتين جديدتين هما الخطف باليدين معا والضغط باليدين معا ليصبح عدد رفعاتهما خمسة رفعات وعمل بها في دورة باريس ١٩٢٤ وفي دورة امستردام ١٩٢٨ اختصرت الرفعات إلى ثلاثة رفعات هي الخطف باليدين والنتر باليدين والضغط باليدين وفي دورة لندن أضيف وزن اخر وهو وزن الديك لتصبح ستة أوزان ... وفي المؤتمر الذي عقد بعد دورة ميونخ الأولمبية عام ١٩٧٢ تقرر إلغاء رفعة الضغط نهائيا واصبحت المنافسة برفعي الخطف والنشر فقال واستمر العمل بهما في جميع البطولات المحلية والدولية والاولمبية .. فقد اختلفت أوزان اللاعبين وفناتهم أكثر من مرة وبعد دراسات علمية مستفيضة في اللجان العلمية للاتحاد الدولي وقد اشتركت النساء في بطولات رفع الأثقال وبثمانية أوزان و لرفعتي الخطف والنتر ولم تعد رياضة رفع الأنفال حكرا على الرجال بل شاركهم فيها النساء ولو بقدر يقل كثيرا عما حققه الرجال على مر تاريخهم الطويل في هذه الرياضة.

القواعد العامة التي يعتمد عليها الأداء الفني لرياضة رفع الأثقال

يعتمد تحقيق الانجاز الرياضي في رياضة رفع الأثقال على القواعد الآتية:

١ النواحي البدنية والنفسية.

٢ فن الأداء (التكنيك).

٣ التخطيط بالمسابقة.

٤ التكوين التشريحي للجسم

٥ الاستعداد الفني الرباع

٦ عمر الرباع.

٧ مرحلة تعليم أو تدريب الرباع .

٨ الأجهزة والأدوات المتوفرة في قاعة التدريب .

٩ مستوى تعليم المدرب والرباع

الفئات الوزنية للرجال

هنالك فئات للرجال والشباب ويجب أن نقام مسابقات الاتحاد الدولي وفقا لهذه الفئات وهي

ثمانية أوزان أو فئات وحسب الترتيب التالي :

(٥٦ كغم . ٦٢ كغم . ٦٩ كغم . ٧٧ كغم ، ٨٥ كغم ، ٩٤ كغم ، ١٠٥ كغم + ١٠٥ كغم)

الفئات الوزنية للنساء

هناك سبع فئات وزنية للسيدات وكالاتي

(٤٨ كغم ، ٥٣ كغم ، ٥٨ كغم ، ٦٣ كغم ، ٧٥ كغم ، ٧٥ كغم + ٧٥ كغم)

المسكات المضلة

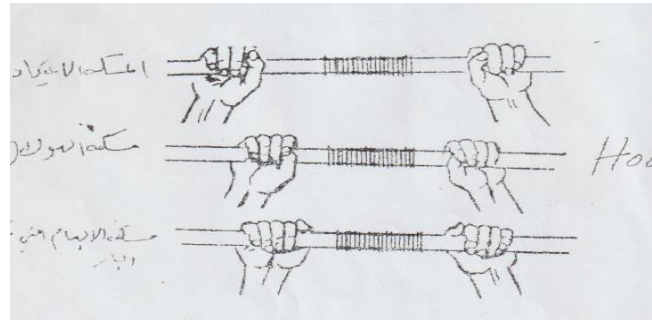
* توجد لدينا ثلاثة مسكات وهي :

١ المسكة الاعتيادي في جانب واحد بكافة أصابع الكف يضمها الإبهام.

٢ مسكة الإبهام التي تحوط الإبهام للبار في الجهة المقابلة للأصابع الأربعة.

٣ المسكة الخطافية التي يدور الإبهام حول عمود الثقل من الأمام ثم غلق إصبعي السبابة والوسطى على الإبهام بحيث يبقى الإبهام محصورا بين أصابع الكف ومحمود الثقل في المسكة الخطافية وهي أفضل أنواع المسكات ويفضل هذا النوع من المسكات لأنه يجنب عضلات الكف شدا عضليا غير ضروري وكذلك لا يحتاج الرباع إلى تركيز ذهني حول إجادة المسكة وبذلك يستطيع أن يؤدي سائر الحركات بتركيز ذهني كامل إن المسكة الخطافية تكون المفضلة عند الرباعين ضعاف اليدين وكذلك عند اصحاب اليدين القويتين الشائعة حالياً

وضعيات قبض البار : DEADLIFT



الأقراص

تتوفر فيها الاوزان والألوان التالية:

ت	الألوان	الاوزان
١	الأحمر	٢٥ كغم
٢	الأزرق	٢٠ كغم
٣	الأصفر	١٥ كغم
٤	الأخضر	١٠ كغم
٥	الأبيض	٥ كغم
٦	الأسود	٢,٥ كغم
٧	الكرومي	١,٢٥ كغم
٨	الكرومي	٠,٥ كغم
٩	الكرومي	٠,٢٥ كغم

علما إن قطر اكبر الأقراص هو (٤٥٠ ملم) ويجب أن يغطى بالبلاستيك ومغلف باللون الثابت والأقراص التي يقل وزنها عن (١٠) كغم) يمكن صنعها من المعدن الخالص ، ويجب أن يكون على جميع الأقراص ما يفيد وزنها وبوضوح.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في رياضة رفع الأثقال

١ البار - الشفت قضيب النقل

٢ . الأقراص - دسك

٣ . المحابس - القفل

٤ اللوحة الخشبية (التكبيلة).

البار

البار المستخدم في مسابقات الرجال:

١- وزنه (٢٠) كغم

٢- طوله الكامل (٢٢٠ سم)

٣ قطر البار (٢٨) ملم

٤ قطر الاسطوانة الخارجية (٥٠) ملم

٥ المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين (١٣١ سم)

٦ يجب أن يكون هناك شرشرة لتسهيل قبضة اللاعب ووضع اليدين

البار المستخدم في مسابقات السيدات.

١- وزنه (١٥) كغم)

٢ طوله الكامل (٢١٠ سم)

٣- قطر البار (٢٥) ملم

٤ قطر الاسطوانة الخارجية (٥٠) ملم)

٥ المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين (١٣١ سم)

٦ يجب أن يكون هناك شرشرة لتسهيل قبضة اللاعب ووضع اليدين.

اللوحة الخشبية (الطبلية)

تتم جميع الرفعات الخاصة بالمسابقة على اللوحة الخشبية (الطبلية)

تكون اللوحة مربعة الشكل وطول ضلعها (٤ م)

تصنع اللوحة من الخشب أو أي مادة صلبة ويمكن ان تغطي بمادة غير منزلقة



المحابس -

لكي يتم تثبيت الأقراص مع البار نستخدم لكل بار عدد (٢) من المحابس وزنة الواحدة منها (٢٠٥) كغم



الملابس الخاصة برياضة رفع الأثقال

أ- المايوه

يجب أن يظهر اللاعب بملابس قانونية تنفق مع المواصفات التالية :

١ يجب أن تكون قطعة واحدة أو قطعتين

٢- ملاصقة للجسم

٣- بدون ياقة

٤- لا يشترط اللون

٥- لا يغطي الكوعين

٦- لا يغطي الركبتين

ب - أحذية رفع الأثقال

يجب ارتداء حذاء رياضي حذاء رفع الإثقال و ذلك لهدف حماية القدمين ولتوفر عامل الاتزان والقاعدة الثابتة للاعب على الطبلية .

ج- الأحزمة

يجب أن لا يتعدى عرض الحزام المستعمل (١٢) سم في اعرض مكان فيه

د- الأربطة والبلاستر

يمكن ربط الأربطة والبلاستر على الرسغين والركبتين واليدين والأصابع والإبهامين .

الأداء الفني والتسلسل الحركي لرفعة الخطاف

الأداء الفني

تؤدى رفعة الخطف باليدين بوحدة حركية واحدة وبشكل انسيابي تظهر وكأنها حركة واحدة،

إذ يرفع النقل من الطبلية إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الرأس وبدون توقف .

أن رفعة الخطف من الرفعات سريعة الحركة و يستغرق أداء الواقعة كاملا بأقل من ٣ -

٤.٥ ثا .بدون. حساب زمن الاستعداد للرفعة وتعد رفعة الخطف من أصعب الرفعات

واعقدها في حركات رفع الأثقال ، وتعتمد هذه الرياضة على القوة العضلية الكبيرة العضلات

الرجلين والذراعين فضلا عن التوافق والتناسق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة

المشاركة في رفع الثقل بسرعة وبرشاقة ، كذلك سرعة رد الفعل والمدى الحركي ومرونة مفاصل الورك والكتفين وال السقوط تحت الثقل وفي الحقيقة يمر هذا الأداء الفني بعدة مراحل مختلفة من البداية إلى النهاية .

التسلسل الحركي لرفعة الخطف :

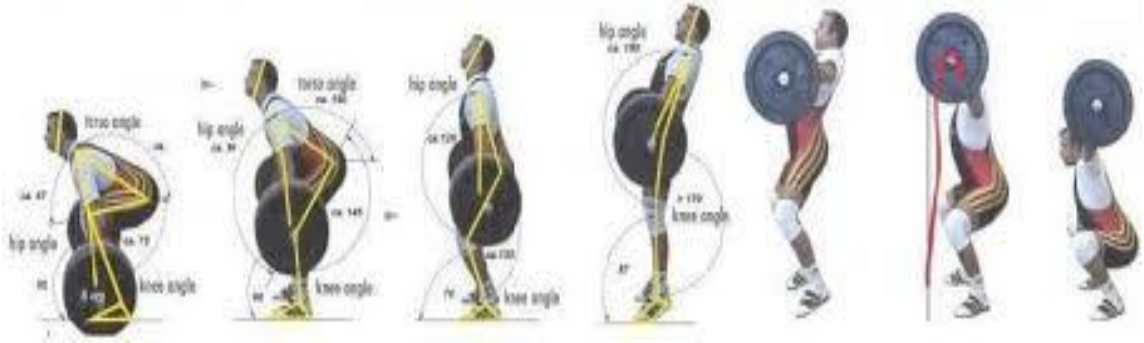
- ١ وضع البداية : الثقل على الأرض الرباع ممسك بعمود النقل (البار).
- ٢- مرحلة السحب الأولى: سحب النقل من الأرض حتى مستوى الركبتين .
- ٣- مرحلة السحب الثانية : سحب النقل من مستوى الركبتين إلى منتصف الفخذ.
- ٤- مرحلة الامتداد الكامل : تكملة سحب النقل بحيث يصل عمود النقل إلى مستوى الحزام ويكون جسم الرباع مستقيماً في وضع الامتداد والوقوف على إصابع القدمين
- ٥- مرحلة الطيران: سحب النقل إلى مستوى الصدر ويثني الذراعين والطيران بالهواء قليلا مع بداية ثني الركبتين إلى الأسفل .
- ٦- مرحلة نشر الثقل اعلى الرأس : نشر الثقل أعلى الرأس وللخلف قليلا وبدون عملية ضغط الذراعين أو أي ثني الذراعين .
- ٧ مرحلة الخطف الجالس أو الاتزان تحت النقل السقوط تحت النقل بثني الركبتين تماما والهبوط سريعا واستقرار النقل فوق الرأس والذراعان ممدودتان إلى الأعلى .
- ٨ مرحلة النهوض والوقوف للثبيت.



التمارين المساعدة الخاصة برفعة الخطف

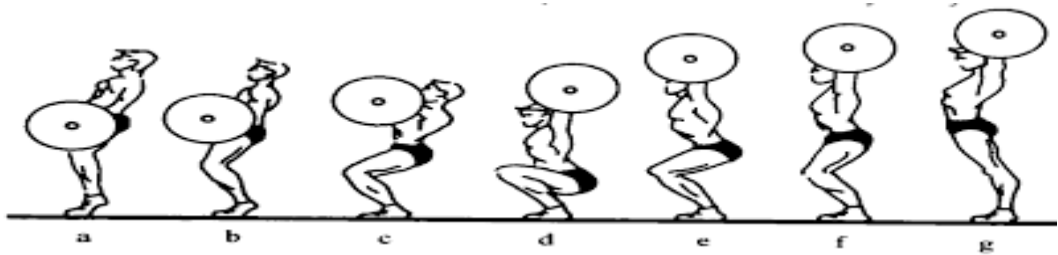
١ الخطف الثابت

يؤدي هذا التمرين برفع الثقل خطفا من الطبلية إلى أعلى الرأس بامتداد الذراعين مع ثني الركبتين قليلا وتطور هذا التمرين سرعة القوة ويستخدم بمثابة تمرين للإحماء .



٢ الخطف الثابت من وضع التعلق

في هذا التمرين يرفع الثقل من مستوى الركبتين أو أعلى قليلا ويكون الثقل معلقا باليدين وليس مستندا على الطبلية أو المنصة وتستخدم طريقة الرفع المستخدمة في الخطف الثابت ويطور عمل الجسم في الامتداد الكامل



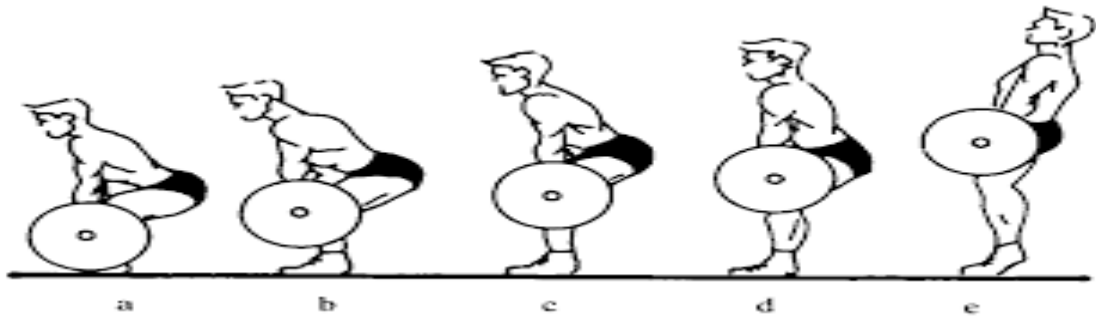
٣ سحب الخطف من الوقوف على ارتفاع :

يؤدي هذا التمرين من الوقوف على قرص أو قرصين أو منصة خاصة لتطوير العضلات العاملة في المرحلة الأولى الرفع الخطف



٤ سحب الخطف من وضع التعلق :

يعمل هذا التمرين على تطوير القوة للعضلات العاملة في المرحلة النهائية للامتداد الكامل ويكون الثقل معلقاً باليدين .



٥ سحب الخطف من المنصة

يؤدي هذا التمرين بنفس طريقة أداء التمرين السابق ويحقق نفس الغرض إلا أنه يريح الرباع من الجهد المسلط على كتفيه في التمرين السابق .



٦ السحب إلى الصدر بفتحة عريضة :

يهدف هذا التمرين إلى تطوير القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) وتطوير قابلية الرباع في المرحلة الثانية للخطف.



٧ قرفصاء بوضع الخطف :

ينمي هذا التمرين الشعور بالتوازن والمرونة ودقة السقوط ويمكن ان يؤدي ببطء وبأوزان ثقيلة لتطوير قوة الرجلين.



٨ الخطف الثابت من المنصة

يستند النقل في هذا التمرين على منصة خشبية أو حديد ويكون مستوى عمود النقل بارتفاع الركبتين وتستخدم نفس طريقة الخطف من وضع التعلق ويطور العضلات العاملة في المرحلة الثانية من السحب.



٩ سحب الخطف بالثغاء الرجلين

يستخدم هذا التمرين بأوزان ثقيلة إذ يساعد على تطوير القوة العضلية التي تستخدم في المرحلة الأولى من مراحل رفعة الخطف.



١٠ سحب الخطف بالامتداد الكامل:

يهدف هذا التمرين لتطوير القوة العضلية المادة والرجلين وتطوير أداء الجزء الأول من رفعة الخطف



ت	الخطأ	السبب	التصحيح
١	عدم الظهر للخلف من مفصل الورك	حركة الرأس للخلف مبكرا جدا وضعف بالتكنيك	الخطف من الهنك فوق مستوى الركبة
٢	ابتعاد الثقل عن جسم الرباع	الحمل ثقيل جدا واندفاع الجسم للامام (فوق الورك)	الخطف ثابت من الهنك بمستوى الركبتين
٣	الوقوف على امشاط القدمين	مد الجذع بصورة سريعة جدا من مفصل الرجلين	حركة السحب دون الوقوف على امشاط القدمين
٤	ثني اليدين مبكرا	اعتقاد خاطئ بثني الذراعين او الضعف بالتكنيك	السحب والصعود على امشاط القدم وعدم ثني اليدين
٥	تحذب الظهر وعدم الاستقامة الجذع	الثقل كبير جدا والقوة استعملت في الجزء الأول من حركة السحب	السحب حتى مستوى الصدر
٦	عدم السقوط السريع تحت الثقل	القابلية ضعيفة للتحويل من التقلص الى الارتخاء	تقوية صفة القوة والانفجارية عند الرباع

الأداء الفني والتسلسل الحركي لرفع النتر

الأداء الفني

رفع النتر باليدين تعد آخر رفعة في مسابقات رفع الأثقال وفي هذه الرفعة يمكن رفع أثقال كبيرة قياساً برفعة الخطف وان النجاح في المسابقات يعتمد بدرجة كبيرة على فاعلية الرباع في انجاز رفعة الدتر ، وتؤدي هذه الرفعة بحركتين كلين (ويمثل رفع النقل من الأرض إلى منطقة الصدر والحركة الثانية (الجيرك) من الصدر إلى كامل امتداد الذراعين فوق الرأس . تكون القدمان بقدر عرض الورك وتكونان متوازيتان وتتجه الأمشاط إلى الخارج قليلاً والتأكد الوضع الجيد لحظة البدء برفع النقل إلى الصدر ، يثني الرباع جسمه ويضع يديه على عامود النقل ويقبض عليه بفتحة لا تزيد عن عرض الكتفين ، علماً أن عرض القبضة له دور كبير لانجاز فيض من القوة في حركة النتر إلى أعلى الرأس بامتداد الذراعين .

التسلسل الحركي الجزء الثاني للنشر (جيرك)

١ - مرحلة الوقوف وتثبيت الثقل على الصدر (على الضمني الترقوة وعضلات الكتفين

واليدين مسكتان بالنقل (واليدين مسكتان بالنقل وتسمى مرحلة الوقوف الابتدائي

٢ - مرحلة ثني الركبتين للأسفل.

٣- مرحلة مد الركبتين للأعلى (الامتداد).

٤- مرحلة مد الذراعين للأعلى إلى مستوى الجبين .

٥ - مرحلة السقوط تحت الثقل وفتح الرجلين إماماً وخلفاً وتكملة من الذراعين عالياً بشكل

مستقيم .

٦ - مرحلة سحب الرجلين الأمامية أولاً ثم الخلفية ثانياً وانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل .

التسلسل الحركي لرفعة النتر :

التسلسل الحركي للجزء الأول من رفعة النتر (كلين)

١ وضع البداية سحب الثقل من الأرض مع اختيار نوع المسخنة المستخدمة مع مراعاة فتحة اليدين

٢ مرحلة السحب الأولى (سحب النقل للأعلى من منطقة الركبة حتى منطقة الحزام عن طريق من عضلات الرجلين والجذع وبقاء اليدين ممدودتين .

٣- مرحلة الامتداد الكامل للجسم سحب النقل للأعلى عن طريق من عضلات الرجلين والجذع ورفع الكتفين والوقوف على رؤوس أصابع القدمين وبقاء اليدين ممدودتين

٤ مرحلة الامتداد مع على المرفقين: إعادة أداء حركة السحب كاملة مع إيصال النقل إلى منطقة الصدر

٥ مرحلة لف الثقل : ثني الرجلين للأسفل ثم مدها للأعلى والوقوف على اصابع القدمين ووضع النقل على الصدر (على عضمتي الترقوة والعضلة الدالية).



التمارين المساعدة الخاصة برفعة النتر

١ الرفع إلى الصدر الثابت: يؤدي هذا التمرين برفع الثقل من الطبلية إلى الصدر، والغرض الحصول على أعلى وأطول سحب ممكن

٢- الرفع إلى الصدر من وضع التعلق) يكون مستوى عمود النقل بمستوى الركبتين ويكون محمولاً باليدين ، ويطور هذا التمرين من الأداء للامتداد الكامل

٣ السحب بانثناء الرجلين بفتحة الرفع إلى الصدر يهدف هذا التمرين لتطوير قوة العضلات العاملة في السحب ويجب أن يكون التمرين بأوزان ثقيلة .

٤- السحب بفتحة الرفع إلى الصدر بالامتداد الكامل يخصص هذا التمرين لتطوير القوة العضلية للمجموعات العاملة في حركة السحب كذلك للتدريب على الامتداد الكامل أثناء الرفع.

٥ السحب بفتحة الرفع إلى الصدر من الوقوف على ارتفاع: يؤدي هذا التمرين من الوقوف على قرص أو قرصين أو على منصة خاصة مختلفة الارتفاعات

٦ - السحب بفتحة الرفع إلى الصدر من المنصة يخصص هذا التمرين لتطوير من الأداء في الامتداد الكامل كما يطور القوة العضلية للرجلين والجذع

٧ السحب بفتحة الرفع إلى الصدر من وضع التعلق: يطور هذا التمرين قوة العضلات العاملة في المرحلة الثانية من السحب.

٨ الرفع الثابت إلى الصدر من المنصة : يساعد الرباع على الامتداد الكامل في المرحلة الثانية للسحب.

٩ - سحب الكتفين عاليا بفتح الرفع إلى الصدر: في هذا التمرين تلقى عضلات الكتفين مقاومة كبيرة من حركة السحب للأعلى ويحقق فائدة كبيرة لعملية الامتداد الكامل ويجب عدم تدوير الكتفين كما يؤدي في تمارين بناء الأجسام.

١٠ - سحب إلى الرقبة يؤدي الرباع حركة السحب من الطبله حتى مستوى الرقبة ويفيد هذا التمرين في تطوير حركة الربط بين السحب ولف المرفقين.

بعض الأخطاء الشائعة للجزء الأول من حركة النتر (كلين)

ت	الخطأ	السبب	التصحيح
١	تحذب الظهر في الجزء الأول والثاني من حركة السحب	وضع بداية خاطئ الظهر والاكثاف عن النهض متقدمة للامام	سحب الحديد مع بقاء اليدين مستقيمة والظهر مستقيم
٢	ميل الجذع للامام وكثرا في الجزء الأول والثاني من حركة السحب	شد غير كافي في مفصل الرجلين والنهوض فقط في الظهر	كلين ثابت بطيء بوزن خفيف ثم التدرج بالزيادة
٣	امتداد القدمين مبكرا	وزن كبير جدا	تمرين (ديد ليفت)
٤	ثني الذراعين مبكرا	وزن كبير جدا	سحب كلين من الهنك
٥	حركة الورك في الجزء الثاني من السحب للخلف	حركة الرأس الى الامام	كلين ثابت مع البقاء اليدين ممدودة للخلف قليلا
٦	حدوث توقف قبل لف الذراعين	عدم التوافق الحركي للثقل بين المجموعات العضلية	كلين من الكراسي الحديدية

بعض الأخطاء الشائعة للجزء الثاني من حركة النتر (جيرك)

ت	الخطأ	السبب	التصحيح
١	ميلان الحديد الى الامام	الرأس باقي للخلف ودفح اليدين للامام وليس للاعلى	جيرك ثابت ، جيرك سبلت
٢	النتر مع الضغط قليل في النهاية	ضعف في عضلات اليدين والساقين	زيادة قوة اليدين والاكثاف والرجلين

٣	بطء في السقوط تحت الحديد وعدم مد اليدين وفتح الرجلين بسرعة	الوزن ثقيل جدا وبطء في سرعة الرجلين	نصف دبني ثقيل جدا ونتر من حمالة الدبني
---	--	-------------------------------------	--

بعض اللوائح القانونية الخاصة برياضة رفع الأثقال

- في البطولات العالمية أو القارية والدورات الأخرى للرجال يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من (٨) لاعبين بالإضافة إلى (٢) احتياط موزعين على مختلف فئات الوزن بحيث لا يزيد عن لاعبين في الفئة الوزنية الواحدة.

في البطولات العالمية والقارية والدورات الأخرى للسيدات يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من (٧) لاعبات (بالإضافة إلى (٢) احتياط) موزعين على مختلف فئات الوزن بحيث لا يزيد عن لاعبتين في الفئة الوزنية الواحدة.

- أما في الدورات الأولمبية لا يجوز للاعب أو اللاعبة المشاركة في أكثر من فئة وزن واحد .

مسئوليات الحكام

ان عدد الحكام اللذين يجلسون أمام منصة الرفع هم (٣) حكام (موزعين ، حكم وسط وحكمين جانبيين ، فضلا عن المراقب الفني ولجنة الجوري التي تدير البطولة. ولكل حكم من الحكام الثلاثة حقوق متساوية في الحكم على صحة الرفع وعلى كل منهم أن يقوم بالضغط على الزر المعين لإنزال الثقل ، حيث يتم الضغط على الزر الابيض حالة الرفع الصحيحة وعلى الزر الأحمر في حالة الرفع الخطأ وذلك طبقا لصحة الرفع، وفي حالة إن الحكم رأى خطأ أثناء تأدية الرفع فعليه الضغط على الزر الأحمر مباشرة.

المراقب الفني وواجباته

- ١- يقوم بمعاينة لوحة المسابقة (الطبلية) وكذلك مجموعات الأثقال والموازين و جهاز التحكيم وساعة التوقيت ومكان الإحماء.
- ٢- الإشراف على قانونية الملابس للحكام.
- ٣- يضع بطاقته التحكيمية الدولية على منضدة الجوري أمام الرئيس قبل بدء المسابقة ويتسلمها بعد انتهاء السابقة.
- ٤- يقوم بالإشراف على الملابس القانونية للاعب .
- ٥- إزالة الزيوت أو الماء من جسم اللاعب.
- ٦- عليه التأكد من عدم وجود اي فرد غير مصرح له بالمرور مع اللاعبين في أماكن الإحماء والمسابقة.
- ٧- التأكد من عدم تواجد اي فرد على المسرح وبما فيهم المراقب الفني نفسه .
- ٨- التأكد من البيانات المعلنة على لوحة التسجيل .
- ٩- تنظيم عملية نظافة البار ولوحة المسابقات.
- ١٠- مساعدة اللجنة الطبية المكلفة بجمع عينات التحليل عندما يطلب منه ذلك .

لجنة الجوري للحكام

أثناء المسابقة يقوم أعضاء لجنة الجوري بمتابعة عمل الحكام بالنظر إلى لوحة التحكيم الموجودة على منضدة الجوري حيث تكون قرارات الحكام واضحة على اللوحة ، مثلا عندما يضغط الحكم على الزر المعين فتضاء اللمبة الخاصة به على لوحة التحكيم فيظهر إذا كان الحكم قد أعطى قرارا مبكرا أو متأخرا أو انه لم يعطي قرارا. وإذا كان رئيس لجنة

الجوري يرغب في استدعاء احد الحكام إلى المنضدة المكنه ذلك عن طريق الضغط على الزر المعين في لوحة التحكم التي أمامه فتعالى للحكم المطلوب استدعائه إشارة ضوئية.

الأخطاء القانونية العامة

هي الأخطاء التي يعاقب عليها القانون بالغاء أو فشل المحاولة وهي:

- ١ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا تجاوز الثقل مستوى الركبة ثم انزل الثقل.
- ٢ - إسقاط الثقل من الأعلى أو عدم انزاله أو إسقاطه من الخلف.
- ٣- ثني في مفصل المرفق عند نهاية الرفع .
- ٤ - استخدام الزيوت أو المواد المساعدة غير القانونية على الفخذ.
- ٥- السحب من الثقل المعلق.
- ٦ - ملامسة اللوحة الخشبية أي جزء من الجسم على القدمين.
- ٧- التوقف أثناء فرد الذراعين.
- ٨- تكلمة الرفع ضغطا .
- ٩ - ترك اللوحة الخشبية أثناء أداء الرفع .
- ١٠- إنزال الثقل إلى الأرض قبل إشارة الحكم.
- ١١- ملامسة البار لرأس الرباع .
- ١٢- ملامسة الكوعين (المرفق) لركبة الرباع أثناء رفع الكلين .