

المحاضرة السابعة

تمارين العصا والتمارين المساعدة لرفعة الخطف

من الأدوات التعليمية المهمة في تدريب رفع الإثقال وحتى الإبطال العالميون الذين يحرزون مراتب متقدمه يجلبون معهم للإحماء عصا للاستفادة منها وتكون بالموصفات الآتية:

1. مصنوعة من الخشب الصقيل ومدورة الحافات .
2. الطول 1.20 م .
3. السمك من 3 الى 3 ونص سم .

الوقت : قد تستغرق تمارين العصا بين (10-15) دقيقة ولكن تكون 90% من الدروس في البداية دروسا تعليمية وقد لا تعطى تمارين العصا في البداية بكاملها بل تعطى تدريجيا من السهل الى الصعب وبمرور الدروس تزيد وتصبح التمارين وعندما نكون قد انتهينا من تعليم رفعة الخطف فمن المستحسن ان يقود الطلاب احد المتبرعين منهم وذلك تمرينا تطبيقيا ويجب ملاحظة بان يطبق التمارين في تسلسلها من الاعلى الى الاسفل ثم يمر المدرس على التمارين التي لم يمر او يشدد عليها وخاصة تمارين المرونة التي من صفاتها هي :

1. ان تمارس بعد تمارين إحماء كافية .
2. ان يبدأ بتدرجها من السهل الى الصعب .
3. ان تمارس يوميا .

4. ان تمارس بسعة كبيرة.

أما في المراحل المتقدمة الأخرى فيدع الطلاب يمارسون تمارين العصا ممارسة حرة ويراقبون فإذا لم يأخذ التمرين الطابع الجدي فيقودهم المدرس او أحد الطلاب بتمارين العصا مرة ثانية.

الاستفادة من تمارين العصا:-

يمكن الاستفادة من تمارين العصا بالإشكال الآتية:-

- 1- وسيلة تعليمية للأداء الحركي وصقله وبيان أخطائه, ويمكن تجزئة الأداء الحركي ثم جمع أجزائه وبواسطتها عرض النماذج الجيدة في الأداء ليستوعبها الطلاب.
- 2- يمكن استخدامها لتمرين الإحماء الخاصة قبل التمرين أو في المسابق.
- 3- لتطوير صفة المرونة في البداية هناك تمارين كثيرة وتؤدي فيها مرونة الأكتاف والجلوس الكامل وفي جميع الرفعات النظامية وشبه النظامية .
- 4- يمكن استخدامها لتمرينها لتحريك جميع مفاصل الجسم بالشكل المطلوب في رفع الإثقال.
- 5- عندما يستخدم الرباع الإثقال الحديدية لا يقوم بعملية تجزئة الرفة بل يجب ان تتم بكاملها دون التوقف في مرحلة ما ثم الانتقال الى مرحلة أخرى.
- 6- هناك كثير من التمارين تؤدي بالعصا يمكن ان يبتكرها المدرس أو المدرب وتكون أهدافها أما للتعليم او لغرض إصلاح الأخطاء الفنية ولكن الذي سأقدمه من التمارين

فيه من الكفاية للقيام به في أثناء الدرس وخاصة لان المدرس مرتبط بوقت محدد فيجب الانتقال من جزء في الدرس الى آخر في سبيل انجاز درس جيد.

وقوف المدرس والطلاب:-

- يقف المدرس بمكان يقابل جميع الطلاب ويمكن ملاحظتهم ويراه الطلاب جيداً ويسمعون صوته واضحاً ومسموعاً.
- ويقف المدرس في البداية قريباً منهم ولكن عندما يبدأ الدرس يرجع الى الخلف قليلاً بما يسمح له المكان ومجال الرؤية ليقف في مكان يمكن ان يلاحظ منه جميع الطلاب وتكون له إشارة خاصة للسيطرة عندما يريد جلب انتباههم بأن يدق العصا على الأرض او الرنك أو استعمال الصافرة وان يعود الطلاب على ذلك اما وقوف الطلاب فيكون مواجهين المدرس ولا يدع احدهم يقف خلفه ولا بأس ان يقف الطلاب غير منتظمين ولكن يجب ان يقفوا في وضع تتوافر فيه السلامة من العصا التي سوف تتحرك في جميع الاتجاهات بشكلها الطويل مع طول ذراع الطالب , فيقف الطلاب برفع الذراعين جانباً مع فتل الجذع يميناً ويساراً بشرط ان لا تماس أيديهم.

أما تعليم وقوف الطلاب فيكون كالآتي:-

- 1- التعليم الأول:- تثبيت أقدام الطلاب بالشكل المطلوب إثناء وقفة البداية وهي ان يقف الطالب مفتوح القدمين والمسافة بينها بعرض الكتفين وتكون القدمان متوازيتين وقدميها منحرفتين قليلاً الى الجانب للاتزان.
- 2- التعليم الثاني:- يمك الطلاب العصا المسكة الخطافية.

3- التعليم الثالث:- يقيس الطالب المسافة بين قبضتي اليدين بقدر المسافة بين رؤوس أصابع الذراع المرفوعة جانباً الى نهاية الكتف المقابل أما اذا كان التعليم لرفعة النتر فيمسك أعرض قليلاً من كتفي الطالب بحيث يكون الثقل مستنداً على العضلة الدالية بكامل راحته من ناحية فتحة يديه ثم نبدأ بتمارين العصا من الأعلى الى الأسفل وعلى سبيل المثال من مفصل الرسغ ثم الذراعين فالكتفين فالجذع ثم الرجلين ثم الكاحل ثم تمارين أخذ وضع الخطف الجالس والتأقلم عليه.

1- تمارين الرسغ: نبدأ بتمارين العصا بمسكها من الوسط في إحدى اليدين ورفعها جانباً ثم نثني الرسغ ومدّه ثم أعادتها الى اليد الثانية حتى يرى المدرس أنه قد استوفى هذا التمرين الغرض منه ودائماً عندما يؤدي تمرين لأحد الجهات يؤديه بالمثل على الجهة الأخرى.

2- مسك العصا بكتا اليدين مرفوعة اماماً وممدودة ثم يدور العصا بالرسغ ثم يعكس تدويرها.

3- مسك العصا بإحدى اليدين مرفوعة اماماً أو جانباً أو أعلى ثم تدوير العصا نصف دورة الى كل جهة وإرجاعها الى الجهة الأخرى ويمكن أن تؤدي الى جميع الجهات أو ينتخب المدرب ما يراه مناسباً.

تمارين الذراعين والكتفين:-

4- مسك العصا باليدين كما في رفعة الخطف ثم ضغط العصا للخلف وبعد الاكتفاء من هذا التمرين يدور العصا الى الأعلى ويرسم دائرة بالعصا ثم تطويح الذراعين بالعصا من الجانب دون ثني الذراعين ويمكن أداء هذا التمرين بخفض العصا الى

الأسفل للإمام أو الخلف أو كليهما .ثم تدوير العصا الى الخلف ومحاولة تقصير المسافة بين قبضتي اليدين لصعوبة التمرين ولزيادة مرونة الأكتاف.

تمارين الجذع:-

5-وضع العصا على الكتفين ومسكها ثم ثني الجذع الى الجانبين وبعد الاكتفاء من التمرين نبدأ بقتل الجذع الى الجانبين وبعد الاكتفاء من التمرين نبدأ بتسطح الظهر وشد عضلاته ثم ثني الجذع إماما ثم أعلى وتكرار التمرين بحسب الحاجة ثم تدوير الجزء الأعلى من الجذع وتكرار التمرين بحسب الحاجة ثم تدوير الورك.

تمارين الرجلين:-

6- العصا مستندة فوق الكتفين وممسوكة باليدين كما في الخطف ثم ثني الركبتين تدريجياً لخمس مرات ففي العدة الأولى ثني الركبتين قليلاً ثم مدهما وفي العدة الثانية يكون الثني أكثر وفي الثالثة أكثر والرابعة أكثر والخامسة يكون ثني الركبتين ثنياً كاملاً والوضع كما في الخطف الجالس.

7- العصا فوق الرأس والذراعان ممدودتان كما في نهاية الخطف ثم ثني الرجلين تدريجياً" كما في تمرين رقم (6).

8- العصا فوق الكتفين ثم ثني الركبتين تدريجياً ثم مدهما كاملاً كما في التمرين 6-7 مع الذراعين كاملاً ويعاد التمرين خمس مرات.

9- العصا فوق الكتفين ثم ثني الركبتين مع مد الذراعين كاملاً بالسرعة الاعتيادية ثم إعادة التمرين خمس مرات.

10- الذراعان ممدودتان والعصا فوق الرأس كما في الخطف ثم ثني الرجلين كاملاً ثم مدتهما مع القفز عمودياً ويعاد التمرين خمس مرات.

ملاحظة:- في جميع التمارين التي يكون فيها الطالب في وضع الخطف الجالس يجب ان تكون الذراعان ممدودتين كاملاً والقدمان كلتاهما على الأرض دون رفع الكعبين وانشاء الرجلين كاملاً وعدم ميلان الثقل الى أمام أو الخلف بل في مركز الثقل.

• تمارين العصا للتأقلم على كيفية الجلوس برفعة الخطف الجالس:-

1- الوقوف فتحاً بالفتحة نفسها التي يثبت بها الطالب قدميه في وقفة البداية, الذراعان ممدودتان فوق الرأس كما في الخطف الجالس ومن هذا الوضع تجرى التمارين الآتية:-

أ- ضغط العصا خلف الرأس بعدد من المرات.

ب- تدوير العصا الى أمام والخلف كاملاً.

ج- السير الى الجهات الأربع.

د- الحجل الى الجهات الأربع.

هـ- لعبة عكس الإشارة أو معها مشياً أو حجلاً.

و- فتح القدمين أكثر من المعتاد وضغط الرجلين كاملاً وبشده الى الأسفل بشكل هزهة.

ز- ثني الذراعين ومدهما خلف الرأس ويمكن استعمال عمود الإثقال الحديدي لزيادة شدة التمرين.

التمارين التحضيرية :

من اجل تنظيم العملية التدريبية ومعرفة تمرينات رفع الأثقال وتصنيفها بصورة تساعد المدربين على فهم البرامج التدريبية الموحدة التي يجب الالتزام بخطوطها العامة من اجل أن تسير العملية التدريبية بشكل جيد وبعيد عن الاجتهادات الشخصية . ومن اجل أن يتم توحيد البرامج التدريبية في القطر لهذا قسمت تمرينات رفع الأثقال إلى الأنواع التالية :

- 1- التمارين النظامية .
- 2- التمارين شبه النظامية .
- 3- تمارين القوة العامة .
- 4- التمارين المساعدة (تمارين الجمناستك ، تمارين الساحة والميدان)

1- التمارين النظامية :

ويطلق عليها في بعض الأحيان تمرينات المنافسة أو التمرينات الكلاسيكية , والمقصود بها تلك التمرينات التي يجب على الرباع أن يؤديها في أثناء السباقات القانونية وهي : **رفعة الخطف:** وهي واحدة من الرفعات النظامية الكلاسيكية التي تطبق بالبطولات الدولية وهي تؤدي بحركة واحدة من الأرض الى كامل امتداد الذراعين والجسم في وضع القرفصاء وزمنها هو (3-5 ثا).

رفعة النتر: وهي واحدة من الرفعات النظامية الكلاسيكية التي تطبق بالبطولات الدولية وهي تؤدى بقسمين الأول (الكلين) وهو إيصال الحديد أعلى الصدر والاستقرار على عظمتي الترقوة والعضلات الدالية والثاني (الجريك) وهو ضرب الحديد الى الأعلى والاستقرار والحديد فوق الرأس والذراعين بكامل امتدادهما زمن هذه الرفعة (6الى10) تصل الى 15ثا.

2-التمارين شبه النظامية :

وهي تلك التمارين التي تكون جزءاً من التمارين النظامية , أو نفس التمارين النظامية ولكن يتغير في ارتفاع الثقل عند وضعية البداية مثل رفعة الخطف من الحملات الواطئة أو من وضع التعلق (الهنك) أو بتغيير في ارتفاع قاعدة ارتكاز الرباع مثل وقوفه على قرص معدني أو وقوفه على منصة خشبية ومنها خطف جالس وثابت وتمارين متنوعة الغرض منها تطوير القوة بأنواعها والتكنيك لغرض الوصول إلى المستوى المطلوب وهو الانجازات .

التمارين النظامية



3- تمارين القوة العامة :

وهي التمارين التي تستخدم فيها الإثقال ، وتهدف إلى تقوية المجموعات العضلية الرئيسية التي تساعد الرباع على تحسين انجازه وللتكنيك في أداء هذه التمارين أهمية كبيرة ويمكن كذلك استخدام جهاز التدريب الايزومتري في هذه التمارين كافة .

4-التمارين المساعدة :

وتشمل تمارين خاصة بفعاليات الساحة والميدان والسباحة والغرض منها إعطاء مرونة للرباع وخاصة في جميع مفاصل جسمه والأخرى تؤدي إلى تطوير عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهاز التنفسي .

