

## المحاضرة الخامسة

### شرح نظري لطبيعة اللعبة والقانون

#### مجال قانون وقواعد اللعبة

أن رياضة رفع الإثقال قديمة جداً قدم التاريخ وكانت تمارس بأشكال عديدة على غير ما نراه اليوم إلا أن هذه الرياضة أخذت شكلها كرياضة أولمبية ودولية منذ تأسيس الاتحاد الدولي لرفع الإثقال عام 1905م أن جمهورية مصر العربية هي إحدى الدول العشرة المؤسسة للاتحاد الدولي آنذاك ومرت صفات الرفعات المعتمدة وأنواعها بمراحل عديدة منذ تأسيس الاتحاد إلى وقتنا الراهن حتى انتهت إلى الاعتراف برفعتين من الرفعات الآتية وهما.

1- الخطف

2- الكلين والنتر باليدين

- أن الرباع يجب أن يؤدي في المسابقات نوعين من التكنيك هما:
- رفع الخطف : وهي من الرفعات سريعة الحركة ويستغرق أداء الرفعة كاملاً بأقل من (3-5 ثا) من دون حساب زمن الاستعداد للرفعة.
- رفع النتر : وهي مهمة بالخصوص للرباع وذلك لإمكانية رفع ثقل كبير في هذه الرفعة ويحتاج الرباع إلى تهيئة نفسية وبدنية لتنفيذ هذه الرفعات ولا سيما أنها الرفعة الأخيرة في ترتيب رفعات السباق بعد رفع الخطف وأن الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعة منذ مغادرة النقل لخشبة الرفع حتى نهاية الرفع، أي تثبيتها يستغرق عادة من (6-10 ثا) وفي بعض الأحيان تصل إلى (15ثا).

## أهداف الاتحاد الدولي لرفع الأثقال

- 1- التنظيم والإشراف وتنمية رياضة رفع الأثقال ودعمها على المستوى العالمي.
- 2- تنمية مشاعر الصداقة والتعاون بين الاتحادات الأهلية لأعضائه بين الرباعيين من مختلف الدول .
- 3- معاونة الاتحادات الأهلية في أداء أنشطتها.
- 4- حل الخلافات التي قد تنشأ في المجال الرياضي بين الاتحادات القارية والإقليمية.
- 5- تشريع قوانين رياضة رفع الأثقال.
- 6- التنسيق والإشراف على جميع المسابقات الدولية في اللعبة.
- 7- الإشراف على أنشطة الاتحادات القارية أو الإقليمية.
- 8- اعتماد تسجيل جميع الأرقام القياسية العالمية.

## الاتحاد الدولي لرفع الأثقال

الشعار والعلم



## الشعار

ان شعار الاتحاد الدولي يتكون من هذه العناصر:

- دائرة تمثل الكرة الأرضية عليها خطوط الطول والعرض وعلى يمين الكرة الأرضية يد تقبض على بار به ثلاثة أقراص مكتوب عليها حروف (IWF).
- تتوج الكرة الأرضية بغصني زيتون .
- الكرة الأرضية وغصني الزيتون حولهما دائرتين مكتوب بالداخل فيما بين الدائرتين :
  - "الاتحاد الدولي لرفع الإثقال - تأسس عام 1905"
  - ألوان الشعار كالأتي :

الأزرق	للكرة الأرضية
الذهبي	للبدن والبار وغصني الزيتون
الأسود	للدوائر والخطوط الطولية والعرضية-والحروف IWF والكلمات

**العلم :** ان علم الاتحاد الدولي لرفع الإثقال هو عبارة عن الشعار على أرضية بيضاء .

## الفئات الوزنية للرجال والسيدات

❖ هنالك عشرة فئات للرجال الراشدون اقل من 23 سنة او اقل 20 سنة وهم الناشئين:

1- 55 كغ	9- 109 كغ
2- 61 كغ	10- 109+ كغ
3- 67 كغ	
4- 73 كغ	
5- 81 كغ	
6- 89 كغ	
7- 96 كغ	

8- 102 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للذكور الشباب اقل من 17 سنة :

1- 41 كغ

2- 55 كغ

3- 61 كغ

4- 67 كغ

5- 73 كغ

6- 81 كغ

7- 89 كغ

8- 96 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيان اقل من 15 سنة :

1- 50 كغ

2- 56 كغ

3- 62 كغ

4- 69 كغ

5- 77 كغ

6- 85 كغ

7- 94 كغ

8- اكثر من 94 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيان اقل من 13 سنة :

1- 45 كغ

2- 50 كغ

3- 56 كغ

4- 62 كغ

5- 69 كغ

6- 77 كغ

7- 85 كغ

8- اكثر من 85 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيان اقل من 11 سنة :

1- 40 كغ

2- 45 كغ

3- 50 كغ

4- 56 كغ

5- 62 كغ

6- 69 كغ

7- 77 كغ

اكثر من 77 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للنساء الراشحات اقل من 23 سنة او اقل من 20 سنة :

1- 48 كغ

2- 53 كغ



3- 58 كغ

4- 63 كغ

5- 69 كغ

6- 75 كغ

7- 90 كغ

8- اكثر من 90 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للنساء الشابات اقل من 17 سنة :

1- 44 كغ

2- 48 كغ

3- 53 كغ

4- 58 كغ

5- 63 كغ

6- 69 كغ

7- 75 كغ

8- اكثر من 75 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيات اقل من 15 سنة :

1- 44 كغ

2- 48 كغ

3- 53 كغ

4- 58 كغ

5- 63 كغ

6- 69 كغ

7- 75 كغ

8- اكثر من 75 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيات اقل من 13 سنة :

1- 35 كغ

2- 40 كغ

3- 44 كغ

4- 48 كغ

5- 53 كغ

6- 58 كغ

7- 63 كغ

8- اكثر من 63 كغ

❖ هنالك ثمان فئات للفتيات اقل من 11 سنة :

1- 30 كغ

2- 35 كغ

3- 40 كغ

4- 44 كغ

5- 48 كغ

6- 53 كغ

7- 58 كغ

8- اكثر من 58 كغ



## الحركات الخاطئة لجميع الرفعات

- السحب من الثقل المعلق .
- الامتداد غير المتكافئ أو غير كامل للذراعين والساقين بنهاية الرفع.
- التوقف أثناء فرد الذراعين وتكملة الرفع ضغطاً.
- ثني الذراعين وفردهم في أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفع.
- ترك اللوحة الخشبية في أثناء تأدية الرفع أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية.
- أنزال الثقل قبل إشارة الحكم بذلك.
- سقوط الثقل من الأعلى بعد إشارة الحكم بإنزاله / خلفاً - أماماً.
- عدم تساوي القدمين والبار في خط واحد موازي للجذع بعد انتهاء الرفع.
- عدم وضع البار بالكامل على اللوحة الخشبية، يجب أن يلامس بالكامل اللوحة أولاً بعد إنزال الثقل.
- التوقف في أثناء رفع الثقل في رفعة الخطف.
- ملامسة البار لرأس الرباع عند نهاية رفعة الخطف.
- وضع البار على الصدر قبل دوران الكوعين وأزاحته في رفعة الكلين.
- ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين في أثناء رفعة الكلين.

### الحركات الخاطئة لرفع الخطف باليدين:

- التوقف أثناء رفع الثقل
- ملامسة البار لرأس الرباع.

## الحركات الخاطئة لرفعة الكلين:

- وضع البار على الصدر قبل دوران الكوعين.
- ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين.

## الحركات الخاطئة لرفعة النتر:

- ❖ اي مجهود ظاهر لتأدية النتر ولم يكتمل ويشمل ذلك خفض الجسم أو ثني الركبتين.
- ❖ اي ارتداد متعمد للبار لمحاولة الاستفادة من سرعته للأعلى حيث يجب أن يقف الرباع والبار ثابتاً قبل البدء في تأدية حركة النتر للأعلى.

لذا يجب أن يكون المدرب ملماً إماماً تاماً بقوانين لعبته، مما يتطلب منه الاطلاع المستمر للوقوف على كل جديد ومستحدث ومتطور من مواد تلك القوانين ودراستها جيداً لاستيعابها تماماً.

## ملاحظات هامة:

- بعد حركة الكلين وقبل تأدية حركة النتر للأعلى قد يقوم الرباع بتأكيد وضع البار على الصدر فلا يجب أن يدعو ذلك الى اللبس حيث ان ذلك لا يعني قيامه بحركة تهدف إلى نتر الثقل ولكن لكي تسمح له بالاتي:-
- التمكن من سحب إصبع الإبهام من القبضة الخطافية اذا كان يستخدمها.
- خفض البار ليحمله يستريح على الكتفين في حالة اذا كان يرتكز عالياً على الصدر فيؤلم الرباع او يعوق تنفسه.
- تغيير اتساع القبضة وتغيير المسافة بين القدمين وذلك من خلال إرجاعها الى وضعها الأساسي وهو بعرض الأكتاف او اقل من ذلك .

## إحكام عامة لجميع الرفعات:

- يسمح باستخدام ما هو معروف بالقبضة الخطافية وهو عبارة عن تغطية العقلة الأخيرة للأصبع الإبهام بباقي الأصابع عند القبض على البار.
- تعتبر محاولة فاشلة اي رفعة لم تكتمل حيث يصل ارتفاع البار الى ارتفاع مستوى ركبتي اللاعب.
- عقب انتهاء الرفعة وبعد إشارة الحكم بإنزال الثقل يجب على اللاعب انزال الثقل أمام الجسم وعدم تركه يسقط سواء كان ذلك متعمداً أو خارجاً عن إرادته. ولكن يمكنه تخفيف القبضة على البار عندما يتعدى البار أسفل مستوى وسط الرباع.

- اذا كان التكوين التشريحي للرباع يمنعه من فرد الذراعين على كامل امتدادهما فيجب عليه إبلاغ هذه الحقيقة الى الحكام الثلاثة ولجنة الجيوري قبل بداية المسابقة.
- عند تأدية رفعة الخطف أو الكلين بطريقة ثنى الركبتين يجوز للاعب عمل حركات مرجحة أو ارتداد بجسمه للمساعدة في حركة الوقوف.
- يمنع استخدام الزيوت أو الشحوم والماء أو بودرة التلك أو اي مادة مشابهة على الفخذين- ويؤمر اللاعب بإزالتها في حالة استخدامها ويستمر تشغيل الساعة أثناء الإزالة.
- يصرح باستخدام (المانيزيا) بودرة المغنيسيوم على اليدين والفخذين...الخ.
- يجلس الحكم الرئيسي على بعد 6 أمتار من منتصف اللوحة الخشبية ويكون جلوس حكام الجوانب بنفس المسافة وبمحاذاة حكم الوسط .
- لا يجوز انتخاب حكمين من نفس البلد لتحكيم نفس الفئة الوزنية .
- ترتيب النداء للرباعيين المشتركين في المسابقة يتم تحديده طبقاً لأربع عوامل هامة :
  1. وزن الثقل المطلوب في المحاولة .
  2. رقم المحاولة التي يؤديها اللاعب (1-2-3) .
  3. رقم اللاعب في سحبة القرعة .
  4. تقدم الإثقال (الفرق في وزن الإثقال المطلوب بين المحاولة السابقة والمحاولة التالية).
- يحتسب ترتيب الفرق تبعاً لمجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبون والتي تكون طبقاً للاثي :
 

المركز الأول	28 نقطة
المركز الثاني	25 نقطة
المركز الثالث	23 نقطة
المركز الرابع	22 نقطة

وهكذا نزولاً حتى المركز (25) حيث يحصل اللاعب على نقطة واحدة فقط.
- في حالات التعادل يعتبر اللاعب الأخف وزناً هو الفائز.
- يكون عدد أعضاء هيئة الجوري (7) ويجب ان يكونوا من الحكام الدوليين فئة (أ) إضافة إلى انه يجب ان يكونوا من دول مختلفة .
- يكون عدد حكام المسابقة بكل فئاتها (3) حكام حكمين جانب وحكم وسط .

## جهاز التحكم الالكتروني:-

### عناصر النظام المستخدم:-

يتكون جهاز التحكم الالكتروني من :-

أ- صندوق تحكم لكل حكم من الحكام

ب- الصندوق مجهز بعدد اثنين من الأزرار

ت- نموذج تسجيل الأرقام القياسية

ث- وهذه الاستمارة لهدف تسجيل الأرقام القياسية التي يتم تحطيمها أثناء المسابقة ويجب أن تحتوي على كافة البيانات التي تخص كل رقم بعينه (التاريخ- الثقل فئة الوزن- وزن الجسم - اسم اللاعب وتاريخ الميلاد.....الخ).

ج- ويجب أن يتم التوقيع على هذا النموذج بمعرفة الحكام الثلاثة للمسابقة وهو يستخدم فقط في حالة استخدام النظام التكنولوجي للاتحاد الدولي IWF SYSTEM TECHNOLOG.

ح- تصاريح المرور لمكان الإحماء:

وهذه التصاريح تكون صلاحيتها لفئة الوزن أو لمجموعة العينة التي حررت من اجلها فقط ويتم توزيعها إنشاء عملية الميزان بمعرفة سكرتير المسابقة لتحديد عدد الأفراد المرافقين المصرح لهم بالدخول الى مكان الإحماء أو مكان المسابقة.

خ- مجموعة النتائج النهائية:

وهي الوثيقة التي تحتوي على نتائج كافة فئات الوزن في الخطف والنتر والمجموعة كما تحتوي على نقاط الفوز والترتيب النهائي للمتسابقين والفرق وبيان الميداليات ويتم توزيعها بين الأفراد في نهاية البطولة.

ملابس المتسابقين:

الملابس: يجب ان يرتدي اللاعبون ملابس نظيفة وقانونية تتفق مع المواصفات الآتية:-

المايوه:- يمكن أن يكون قطعة واحدة أو قطعتين ولكنه يجب أن يغطي جذع اللاعب. و ملاصق للجسم وبدون ياقة. لا يشترط اللون, ولا يغطي الكوعين, ولا يغطي الركبتين.

1. يمكن ارتداء الفانلة أسفل المايوه ولا تتعدى أكمام الفانلة الكوعين كما يجب ان تكون الفانلة دون ياقة.

2. لا يجوز ارتداء الشورت والفانلة بدلاً من المايوه.

3. يشارك اللاعبون في المسابقات بملابس معتمدة من اتحادهم كما هو موضح ولهذا السبب فإن مراسم توزيع الميداليات تعتبر جزءاً من المسابقة.

4. يسمح بارتداء الجوارب ولكن بشرط أن لا تمتد للأعلى من أسفل الركبتين كما لا يجوز أن تغطي أية أربطة مستخدمة.

### أحذية رفع الإثقال:

يجب على اللاعبين ارتداء الحذاء الرياضي (يسمى حذاء رفع الإثقال عادي أو برقبة) وذلك لهدف حماية القدمين ولتوفير عامل الاتزان والقاعدة الثابتة للاعب على لوحة المسابقة (الطبلية).

يجب أن تصنع أحذية رفع الإثقال بطريقة بحيث لا تعطي للاعب مميزات غير عادلة أو معاونة إضافية أكثر مما ذكرنا في السابق.

يسمح بالشريط الذي يوضع فوق وجه الحذاء (يعلو عظام مشط القدم). ويمكن التقوية في الجزء الذي يغطي العقب.

أقصى ارتفاع مسموح به على الجزء العلوي من الحذاء بداية من أعلى العقب هو 130 ملم أي 1300 سم. كعب الحذاء لا يمتد للخارج من أي مكان فيه بأكثر من 5 مل. ويمكن تصنيع الحذاء من أي مادة أو مجموعة من المواد المختلفة, لا يوجد حد أقصى أو أدنى لارتفاع كعب الحذاء. لا توجد مواصفات لشكل الأحذية.

### الأحزمة:-

يجب ألا يتعدى عرض الحزام المستعمل 120 مل ولا يجوز ارتداء الحزام أسفل المايوه. الأربطة والبلاستر:

يمكن استخدام الأربطة أو البلاستر على الرسغين - الركبتين واليدين - كما يمكننا استخدامها على الأصابع والإبهامين.

يمكن أن تكون الأربطة مصنوعة من الشاش أو الكريب الطبي أو الجلد. ويمكن استخدام قطعة واحدة من الرباط الاستك على الركبة للسماح بحرية الحركة وهذه القطعة (الركبة الاستك) لا يجوز تقويتها بأي أسلوب.

أقصى عرض مسموح به من السطح المغطى من مفصل الرسغ هو 10 سم من سطح الجلد.

أقصى عرض مسموح به من السطح المغطى من مفصل الركبة هو 30 سم من سطح الجلد. ليس هناك حدود لطول الأربطة المستخدمة.

يسمح باستخدام الأربطة أو البلاستر على السطحين الداخلي أو الخارجي لليدين ويمكن أن تتصل بالرسغ ولكن لا تتصل بالبار.

يسمح باستخدام البلاستر على الأصابع بحيث لا تغطي قمة الإصبع.

يمكن ارتداء واقي اليدين ((جوانتي)) بدون أصابع لهدف حماية كف اليدين وهو يشبه الجوانتي المستخدم للاعبين الجمباز أو الدراجات وهذا الواقي يمكن أن يغطي فقط العقلة الأولى من الأصابع وفي حالة ارتداء البلاستر على الأصابع يجب ان يكون هناك فاصل بين البلاستر والجوانتي.

