



كلية الطوسي الجامعة

التربية البدنية وعلوم الرياضية

المرحلة الاولى

أسس رياضة رفع الأثقال

م.د عباس ادريس نور الغرابي

العام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

## نشأة رياضة رفع الأثقال:

تذكر المصادر بأن العرب والإغريق والرومان والمصريين وقدامى العراقيين في بلاد ما بين النهرين قد زاولوا هذه الرياضة بحدود عام (٧٧٦ ق.م) كلاً حسب طريقته الخاصة حيث كان الإنسان القديم يقوم برفع الصخور لسد مداخل الكهوف أو القضاء على الوحوش المفترسة وبالرغم من قدم هذه الرياضة ألا أن الباحثين لم يتوصلوا إلى معرفة بدايتها بصورة دقيقة كما هو الحال في سائر الألعاب الرياضية الأخرى، وتعتمد هذه الرياضة على ابراز صفة القوة فقد كان الإغريق يعدون القوة خير وسيلة تجعل من أحدهم يعادل عشرة أشخاص من الأمم الأخرى.

أما التاريخ الحديث لهذه اللعبة فرياضة رفع الأثقال هي من أوائل الرياضات التي تم إدراجها ضمن برنامج مسابقات الألعاب الأولمبية الحديثة في أول دورة أولمبية في أثينا عام ١٨٩٦م ثم تم إلغاؤها سنة ١٩٠٠ وعادت سنة ١٩٠٤ وأصبحت معتمدة في عام ١٩٢٠.

## الاتحاد الدولي لرفع الأثقال:

تأسس الإتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٠٥ مقرر في بودابست المجر وكان فيه ١٤ عضو دولي معتمد في بداية التأسيس لوضع اللوائح والقواعد للمتنافسين ومراقبة المسابقات الدولية وفي الوقت الحاضر فان عدد الإتحادات المنضوية تحت لواء الإتحاد الدولي لرفع الأثقال يبلغ (١٨٧) إتحاد محلي

ويرأس الإتحاد الدولي لرفع الأثقال البطل العراقي محمد حسن جلود الذي فاز بهذا المنصب في الانتخابات التي جرت في العاصمة اللبنانية تيران ويعد جلود أول شخص عراقي وعربي يحصل على رئاسة الإتحاد الدولي في اللعبة.

## الإتحاد العربي لرفع الأثقال:

بدأت فكرة تشكيل إتحاد عربي لرفع الأثقال عند مشاركة الدول العربية في فعالية رفع الأثقال في الدورة العربية الأولى عام ١٩٥٣ وفي البطولة العربية لرفع الأثقال عام ١٩٧٣ في بغداد انبثقت فكرة تكوين الإتحاد العربي لرفع الأثقال الذي شكل عام ١٩٧٤ , وانتخب مليح عليوان رئيساً للإتحاد.

## رفع الأثقال في العراق:

بدأت ممارسة رياضة رفع الأثقال في العراق:"بعد الحرب العالمية الأولى(١٩١٩) حيث انتشرت لكثرة ممارستها وقيامهم بالعروض الفردية في المقاهي بالشتاء وفي (الجراديج) في الصيف، لقد أقيمت أول بطولة نظامية عام ١٩٤٤ في بناية النادي الأولمبي سابقاً مركز الشباب في الأعظمية حالياً، وتم تأسيس إتحاد رفع الأثقال رسمياً يوم ١١/٥/١٩٥٠ ولم يكن تأسيس الاتحاد وظهور في هذا التاريخ شيئاً مفاجئاً وإنما كان وليد الحاجة وتعبيراً عن واقع له جذوره وخلفيته التي ساعدت على انبثاقه وكانت الهيئة الادارية للإتحاد تتألف من صبري مهدي الهلالي رئيساً وتمت الموافقة على النظام الداخلي في ٢١-١-١٩٥١م وفي عام ١٩٥٢ قبل العراق عضواً في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، وفي عام ١٩٥٣ شارك العراق لأول مرة في بطولة عربية وذلك في الدورة العربية الأولى التي أقيمت في الإسكندرية، وفي عام ١٩٥٧ شارك العراق لأول مرة في بطولة آسيا والعالم التي أقيمت في طهران وجاء العراق بالمركز الثاني، وفي عام ١٩٦٠ شارك العراق في الدورة الأولمبية التي أقيمت في روما



## أجهزة وأدوت رفع الأثقال:

**الطبله:** مصنوعة من الخشب ويتم ربط القطع الخشبية فيما بينها بقطع من حديد يساعد على تماسكها ،وتكون الطبله مستوية وعدم وجود فجوات بين القطع الخشبية وابعادها (٤×٤)م وتكون إرتفاعها (٥٠-١٥٠)ملم ، ويتم حفر مساحة بقدر الطبله من أجل تثبيتها في الأرض ،هناك بعض طبله للتدريب تختلف قياساتها (٢×٢)م.



## جهاز رفع الثقل (البار-الشفة):

للرجال:

- ✓ طول البار ٢٢٠سم.
- ✓ وزن البار ٢٠كغم.
- ✓ قطر البار ٢٨سم.
- ✓ القطر الخارجي (الأسطوانة الخارجية) ٥٠ ملم.

للنساء:

- ✓ طول البار ٢١٠سم.
- ✓ وزن البار ١٥ كغم.

✓ قطر البار ٢٥ سم.

✓ القطر الخارجي (الأسطوانة الخارجية) ٥٠ ملم.



أقراص رفع الأثقال:

اللون	الوزن
اللون الأحمر	٢٥ كغم
اللون الأزرق	٢٠ كغم
اللون الأصفر	١٥ كغم
اللون الأخضر	١٠ كغم
اللون الأبيض	٥ كغم
اللون الأحمر	٢,٥ كغم
اللون الأزرق	٢ كغم
اللون الأصفر	١,٥ كغم
اللون الأخضر	١ كغم
اللون الأبيض	٠,٥ كغم



**أقفال البار (الشفة):** هي عبارة عن قطعة حديدية مدورة تستخدم لقفل البار وتعد من عوامل الأمان لمنع انزلاق وسقوط الأقراص من الشفة أثناء عملية الرفع, وزن القفل (٢,٥) كغم وعند تركيب الأقراص في البار يتم وضع قفل في كل جهة.



## الفئات الوزنية للاعبين رفع الأثقال:

يتنافس الرباعون من الرجال والنساء في فئات عمرية محددة وأوزان محددة أيضاً، حيث يعترف

الإتحاد الدولي بأربع فئات عمرية هي:

✓ الشباب: ١٣-١٧ سنة.

✓ الناشئين: ١٨- دون ٢٠ سنة.

✓ المتقدمين: ٢٠+ سنة.

✓ الماستيرز: مخصصة للاعبين المعتزلين.

هناك (١٠) أوزان للجسم للشباب وللشابات (١٣-١٧) سنة في البطولات العالمية والدولية

والقارية ماعدا الدورات الأولمبية وهي:

الشباب	الشابات
٤٩ كغم	٤٠ كغم
٥٥ كغم	٤٥ كغم
٦١ كغم	٤٩ كغم
٦٧ كغم	٥٥ كغم
٧٣ كغم	٥٩ كغم
٨١ كغم	٦٤ كغم
٨٩ كغم	٧١ كغم
٩٦ كغم	٧٦ كغم
١٠٢ كغم	٨١ كغم
١٠٢+	+٨١

وهناك عشر (١٠) أوزان للجسم للناشئين والناشئات (١٨- دون ٢٠) سنة والمتقدمين (٢٠+) سنة

في البطولات العالمية والدولية والقارية ماعدا الدورات الأولمبية وهي:



الناشئين	الناشئات
٥٥ كغم	٤٥ كغم
٦١ كغم	٤٩ كغم
٦٧ كغم	٥٥ كغم
٧٣ كغم	٥٩ كغم
٨١ كغم	٦٤ كغم
٨٩ كغم	٧١ كغم
٩٦ كغم	٧٦ كغم
١٠٢ كغم	٨١ كغم
١٠٩ كغم	٨٧ كغم
١٠٩+ كغم	٨٧+ كغم

وهناك (٥) أوزن للجسم للرجال والنساء المتقدمين في المسابقات الأولمبية وهي:

OLYMPIC الرجال	OLYMPIC النساء
٦١ كغم	٤٩ كغم
٧٣ كغم	٥٩ كغم
٨٩ كغم	٧١ كغم
١٠٢ كغم	٨١ كغم
١٠٢+ كغم	٨١+ كغم

وهناك ثمانية (٦) أوزن الجسم للشباب والشابات (١٣-١٧) في الدورات الأولمبية وهي:

OLYMPIC شباب	OLYMPIC شبابات
٥٥ كغم	٤٥ كغم
٦١ كغم	٤٩ كغم
٦٧ كغم	٥٥ كغم
٧٣ كغم	٥٩ كغم
٨١ كغم	٦٤ كغم
٨١+ كغم	٦٤+ كغم

وهناك (٧) أوزن الجسم للرجال والنساء المتقدمين في بطولة الدورة الآسيوية ويمكن أن يختلف

عدد هذه الأوزان في القارات الأخرى وحسب النظام المحلي للقارة وهي:

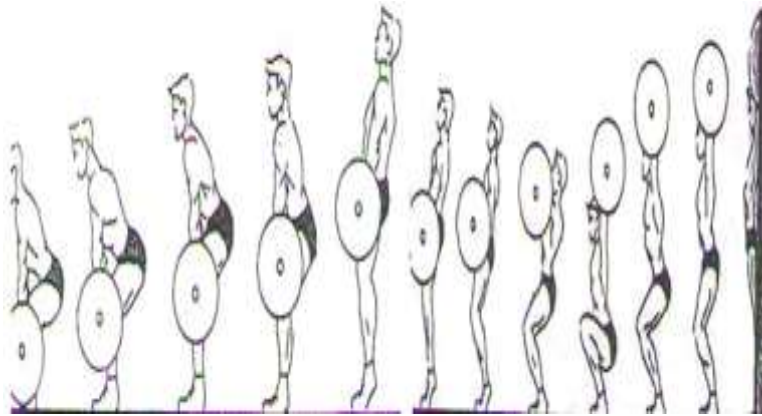
رجال	نساء
٦١ كغم	٤٩ كغم
٦٧ كغم	٥٥ كغم
٧٣ كغم	٥٩ كغم
٨١ كغم	٦٤ كغم
٩٦ كغم	٧٦ كغم
١٠٩ كغم	٨٧ كغم
١٠٩+ كغم	٨٧+ كغم

## أنواع الرفعات النظامية للأثقال:

عند تأسيس الإتحاد الدولي لعبة رفع الأثقال عام (١٩٢٠) كان عدد الرفعات النظامية ثلاث وهي الخطف والنتر (Classic Clean and Jerk) والضغط (Clean and Press) وجرت العديد من المسابقات وفقاً لهذا التقسيم حتى عام (١٩٧٣) إذ تم إلغاء رفعة الضغط بسبب صعوبة الحكم على الحركة السليمة لرفع الأثقال لتقتصر المنافسة بين الرباعين على رفعتي (الخطف والنتر) ولإزالة هذا النظام مستمر حتى يومنا هذا.

### رفعة الخطف:

هي عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطبلية إلى وضع الإمتداد الكامل للذراعين فوق الرأس وبدون توقف وان رفعة الخطف تستغرق وقتاً قصيراً قياساً لرفعة النتر إذ يستغرق وقت الأداء من لحظة مغادرة الثقل لخشبة الرفع حتى إمتداد الذراعين فوق الرأس من دون حساب زمن الإستعداد (٣-٥) ثانية، وهي أولى الرفعات الأولمبية التي يؤديها الرباع بمسافة عريضة بين القبضتين وبمرحلة واحدة من الطبلية أما بطريقة القرفصاء أو بطريقة فتح القدمين.



صورة توضح المسار الحركي لرفعة الخطف

### مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف:

١. وضع البدء: يقف الرباع أمام عمود الثقل (البار) على أن يكون منتصف عمود الثقل في منتصف المسافة بين القدمين ومن وضع الوقوف يثني الرباع الركبتين من أجل النزول إلى الثقل والمسافة بينهما أعرض من أكتاف الرباع قليلاً, ويمسك الرباع عمود الثقل(البار) باليدين وتكون المسافة بين قبضتي اليدين أعرض بمرتين من عرض أكتاف الرباع والذراعان ممدودتان من دون أي إنشاء بالمرفقين والورك مرتفع عن الركبتين والنظر إلى الأمام والظهر مشدود أي لا يكون محدباً بل مستقيماً والمسافة بين القدمين بعرض الحوض تقريباً واتجاه المشطين إلى الأمام أو مائل إلى الخارج قليلاً, ويقع خط عمود البار على السلامة الأخيرة لإبهام القدمان ويكاد البار يلامس الساقين, وتباعد الركبتين لخارج الجسم والجذع يميل قليلاً إلى الأمام بزاوية(٥٥) درجة مع طبله الرفع, ويكون الرأس في خط واحد مع الجذع ويكون مركز ثقل الرباع ضمن قاعدة إتران القدمين , ويقع الكتفان على خط واحد عمودي على البار.

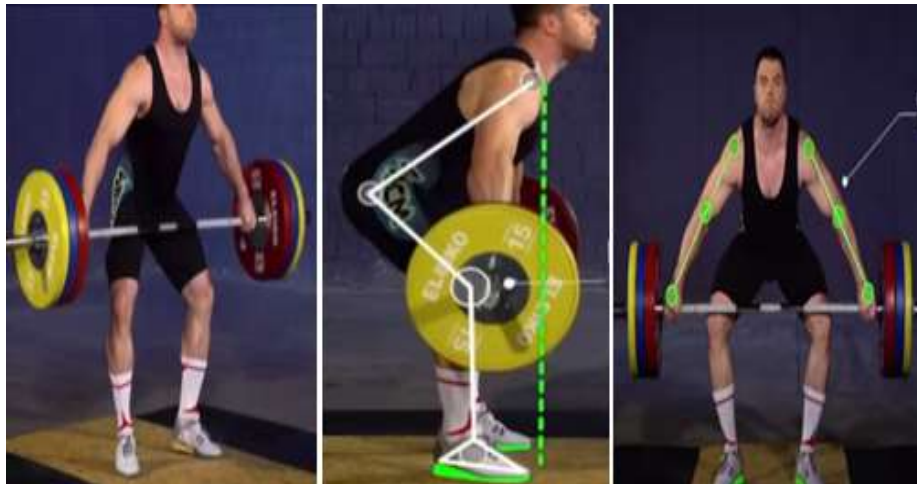


٢. مرحلة السحبة الأولى: وتسمى بمرحلة التعجيل الأولى وتبدأ من لحظة إرتفاع الثقل من الطبله بفعل قوة عضلات الرجلين إذ أن تنفيذ مرحلة السحب الأولى تعتمد بشكل كبير على قوة وإمتداد عضلات الرجلين حتى وصوله مستوى الركبتين, خلال هذه المرحلة تبقى الذراعان على إمتادهما ومهمتهما فقط القبض على البار الحديدي وحمله , وهنا

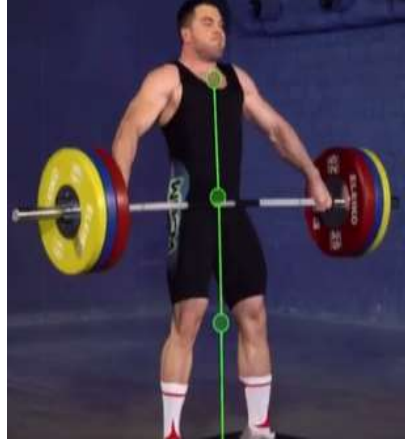
يتحرك البار ليكون أقرب إلى مركز ثقل الرباع ويصل منطقة الركبتين ويستغرق زمن  
مرحلة السحبة الأولى في رفعة الخطف ما بين (٠,٣٤-٠,٦٣) ثانية.



٣. مرحلة حركة الركبتين: تسمى هذه المرحلة بمرحلة الإمتصاص وتتوسط مرحلتي السحبة  
الأولى والثانية ، إذ أنها تبدأ من لحظة إجتياز الثقل مستوى الركبتين عندما تكون  
الركبتان في أقصى إمتداد أولي لهما وتنتهي عند الثلث السفلي من الفخذين وأحياناً عند  
منتصفهما , يتراوح زمن هذه المرحلة في رفعة الخطف بين (٠,٠٨ - ٠,١٨) ثانية.



٤. **مرحلة السحبة الثانية:** تبدأ مرحلة السحبة الثانية لحظة وصول عمود الثقل أسفل الثلث الأخير من الفخذين وتكون الذراعان بكامل إمتدادهم لأن الإنثناء المبكر للذراعين في مرحلة السحبة الثانية يصعب معه عمل العضلات المادة للذراع وكذلك رفع الكتفين ، أما الوقت المناسب لثني الذراعين في أثناء عملية السحبة الثانية يكون في نهاية المرحلة مصحوباً برفع الكتفين عالياً وعند وصول الثقل إلى بداية الثلث الأخير من الفخذين تبدأ عملية تعجيل الثقل إلى الأعلى وأخذ وضع الإمتداد إذ ترفع كعبا القدمين للرباع وتمتد ركبته فيستقيم الظهر وترفع الكتفين ويميل الرأس قليلاً إلى الخلف ويأخذ جسم الرباع الإمتداد الكامل وإن خط سير الثقل في هذه المرحلة يتجه بعيداً عن الرباع نتيجة حركه الجذع عالياً ، وإن أفضل إنطباق لمركزي ثقل الجسم والثقل يكون في وضع الإمتداد الكامل إذ أن الثقل قد وصل إلى مستوى مفصلي الوركين أو أعلى بقليل.



٥. **مرحلة السقوط تحت الثقل:** تبدأ لحظة وصول الرباع إلى وضع الإمتداد الكامل حتى إستقراره في وضع القرفصاء والثقل فوق الرأس بكامل إمتداد الذراعين, إذ يبدأ الرباع بالسقوط السريع للأسفل مع تحرك البار للأعلى ثم يقوم الرباع بثني الركبتين مع تباعدهما للخارج بإتساع الكتفين وتباعد القدمين مع الساقين للخارج وبعد ذلك يصل الرباع إلى الجلوس المستقر أسفل البار ويهبط الجذع إلى الأمام أسفل الظهر مقوس

من المنطقة القطنية والبار في أقصى إرتفاع له , يستمر الرباع التعامل بفعالية الذراعين مع البار كما لو أنه يبعد البار عن جسمه باليدين ويقوم بالثبيت وهو في وضع الجلوس العميق حيث تلامس عضلات الفخذ الخلفية بكل مساحتها السطح العلوي لعضلات سمانه الساق والورك يقع فوق العقبين والجذع يكون أسفل البار وتستغرق هذه المرحلة ٠,٥٢ من الثانية.



٦. **مرحلة النهوض والثبات:** تبدأ هذه المرحلة من وضع القرفصاء وتنتهي بإمتداد كامل للأطراف السفلى والإستقرار بوضع الوقوف إذ يبدأ الرباع بالوقوف وذلك بمد الركبتين مع المحافظة على التوازن بحركة الكتفين للأمام والبار يظل أعلى الرأس ومركز الثقل يقع في وسط القدمين ويرتفع الرباع للأعلى لوضع الوقوف محافظاً على توازن الجسم وان عملية النهوض بالثقل من وضع القرفصاء تتطلب توافقاً عضلياً كلياً للمجاميع العضلية التي تعمل على النهوض بالنسبة للرباع لأن عدم التوافق يؤدي إلى تحرك الرباع إلى الأمام وإلى الخلف وهذا يؤدي إلى أطلاق توازن الرباع والثقل معاً مما يؤدي إلى تحرك الرباع إلى الأمام أو الخلف لغرض المحافظة على الثقل بعدم السقوط مما يتطلب جهداً

إضافياً كبيراً من قبل الرباع وفي أحيان كثيرة يؤدي ذلك إلى سقوط الثقل, وهذه المرحلة

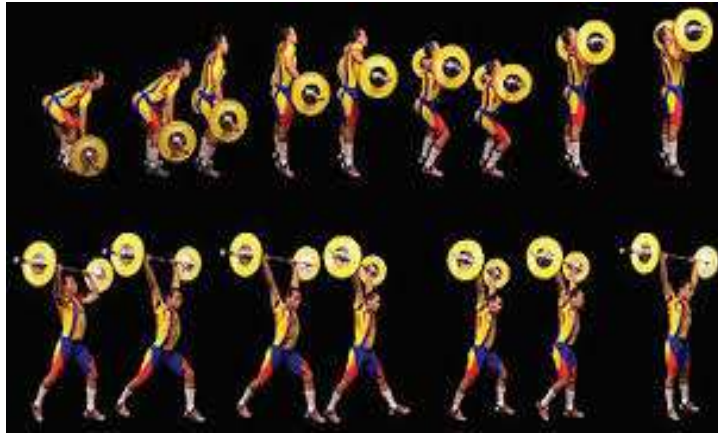
تستغرق زمناً قدره ٠,١٦ من الثانية.





## رفعة النتر:

هي عملية رفع الثقل بمرحلتين من الطبلية إلى وضع الإمتداد الكامل للذراعين فوق الرأس  
الجزء الأول يسمى (Clean) والجزء الثاني يسمى (Jerk) ولذلك تسمى رفعة النتر بجزئها  
(Clean and Jerk), وتستغرق وقتاً أطول قياساً برفعة الخطف إذ يبلغ وقت الأداء من لحظة  
مغادرة الثقل لخشبة الرفع حتى إمتداد الذراعين فوق الرأس من دون حساب زمن الإستعداد (٦-١٠)  
ثوان ويصل في بعض الأحيان (١٥) ثانية وتتراوح سرعة إرتفاع الثقل للأعلى (١٢٠-١٤٠) سم في  
الثانية , ورفعة النتر مهمة للرباع وذلك لإمكانيته في رفع ثقل كبير وهي الرفعة الأخيرة في ترتيب  
رفعات السباق بعد رفعة الخطف ويمكن عندها حسم بنتيجة السباق.



صورة توضح المسار الحركي لرفعة النتر

## مراحل الأداء الفني لرفعة النتر:

الجزء الأول (Clean): رفع الثقل من الأرض وحتى إستقراره على أعلى الصدر عند عظمتي الترقوة  
ويجب على الرباع أن يتأكد من أنه في وضعية توازن ممتاز , ويتكون الجزء الأول (Clean) من أربع  
مراحل هي:

١. **وضع البدء** : يقف الرباع أمام الثقل والفتحة بين القدمين بعرض الأكتاف, وتكون أمشاط القدمين تحت الثقل مباشرةً ومنحرفه للخارج قليلاً مما يساعد الرباع على التوازن والثبات, ومن وضع الوقوف يثني الرباع الركبتين من أجل النزول إلى الثقل والمسافة بينهما بعرض أكتاف الرباع تقريباً وهما داخل الذراعين, ويمسك الرباع عمود الثقل (البار) باليدين وتكون المسافة بين قبضتي اليدين أعرض قليلاً من عرض أكتاف الرباع والذراعان ممدودتان من دون أي إنثناء بالمرفقين والورك مرتفع عن الركبتين والنظر إلى الأمام والظهر مشدود أي لا يكون محدباً بل مستقيماً.



٢. هنالك رفع في الأكتاف للأعلى والوقوف على أمشاط القدمين والكعبين مرفوعة عن الأرض.



٣. مرحلة السقوط تحت الثقل: تبدأ هذه المرحلة بثني مفصلي المرفقين ولف البار إلى عظمي الترقوة بالتزامن مع ثني مفصلي الركبتين التي تؤدي إلى نزول الجسم السريع تحت الثقل ماعدى الرأس إذ الجسم وضع القرفصاء مع مراعاة عدم لمس أي من الركبتين أو الورك لطبلة الرفع حيث يعد ذلك فشلاً قانونياً للرفعة.



٤. مرحلة النهوض: تبدأ هذه المرحلة من وضع القرفصاء وتنتهي بإمتداد كامل للأطراف

السفلى والورك مع المحافظة على إستقرار البار بشكل مستقيم على عظمتي الترقوة إذ

أن نزول أحد طرفية أو كلاهما يعد فشلاً للرفعة والرأس أعلى الثقل.



الجزء الثاني(Jerk): دفع الثقل المستقر على عظمتي الترقوة فوق الرأس بمد اليدين للأعلى وجميع أجزاء الجسم تكون في وضع المد الكامل مع المحافظة على الإستقرار حتى لحظة سماح الحكام إنزال الثقل على طيلة الرفع, ويتكون الجزء الثاني(Jerk) من ثلاث مراحل هي:

١ . **مرحلة حركة الركبتين:** يحدث ثني في الركبتين قليلاً قبل الدخول في المرحلة الثانية (الدفع) بثلاثة طرق (فتح القدمين سبلت والنتر الثابت وبطريقة القرفصاء فيكون ثني الركبتين كاملاً).

٢ . **مرحلة الدفع:** عند ثني الركبتين قليلاً يقوم الرباع في الوقت نفسه بمد الذراعين الحاملة للثقل إلى الاعلى فوق الراس ويكون الذراعان في حالة مد كامل ومشدودتان والثقل يكون فوق الراس, وهذه المرحلة يمكن أن تتم بثلاث طرق هي:

أ- **Jerk بفتح القدمين (Splite jerk):** في هذا النوع وعند دفع الثقل للأعلى بواسطة الذراعين يتم في الوقت نفسه تقديم الرجل غير المستعملة إلى الامام وتسمى (الرجل القائدة) (٣٥-٣٠) سم تقريباً وتزيد هذه المسافة أو تقل وفقاً لطول الرباع الكلي وزاوية مفصل ركبة الرجل القائدة قائمة أو أكثر بقليل والقدم موجه إلى الامام , أما الرجل المستعملة فتسمى(الرجل الساندة) ويتم إرجاعها إلى الخلف بمسافة(٤٠-٤٥) سم تقريباً وتزيد هذه المسافة أو تقل وفقاً لطول الرباع الكلي وتكون مرتكزة على الأمشاط ومفصل الركبة ممدود مداً شبة كامل, ويكون الثقل وكتفي الرباع والورك على خط شاقولي واحد على مركز ثقل الجسم, إن ثني الركبتين قليلاً ثم دفع الثقل إلى الاعلى مع نفس وقت حركة الرجلين بتوافق واحد هي مطلب مهم لنجاح الجزء الثاني(Jerk) بالكامل.



