



الاتحاد الدولي لرفع الاثقال

یه کییتی نیوده و ته تی بو به رزگردنه وهی
قورسایی

بنه ما هونه ریه کانی فییرکردنی به رزگردنه وه کان

ناماده کردنی

م. اسماعیل مولود صالح

د. صمد محمد رهزا

2024

□ جۆره كانى گرتنى بار(شهفت)

□ سى جۆر گرتنمان ههيه

□ انواع القبضات البار

□ هناك ثلاث انواع من قبضات البار



2. گرتن بههر پيئنج پهنجه (القبضة الفوقية)

. گرتنى ئاسايى (القبضة الاعتيادية -الابهام)



□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□

3. گرتنى خه تافى (القبضة الخطافية - الهوك).

1. گرتنى ئاسايى : ئەم جۆرە گرتنە ھەرچوار پەنجهت بەدەورى بارەكە دەسوریتەوہ و پەنجه گەورەكەش لەسەر چوار پەنجهكە دەبیّت.
2. گرتنى سەرەوہ : ھەر پینچ پەنجهكەت بەدەورى بارەكە دەسوریتەوہ، پرووی ژوورەوہی دەست لەخوارەوہ وە دەبیّت، بە مانای ئەوہی ھەرپینچ پەنجهی دەستت لەلایەكى بارەكە دەبیّت.
3. گرتنى خەتافی (ھۆك) : ئەم شیوہ گرتنە، پەنجهی گەورەى دەكەویتە ژیر ھەرچوار پەنجهكەى تر، ئەوشیوازە گرتنە لە ھەموو شیوہكانى ترباشترە چونكە ھەموو ھیزەكان كۆدەبنەوہو دەبیّتە یەك ھیز لەیەك خالدا.

ديارى كردنى ريڭگانى دوورى نيوان هەردوو دەستەكان لەبەرزكردنەوهى قورسايى جوړى
لەيهكەم بەرزكردنەوهى خەتف (رڦاندن)

تحديد الطرق أو الاختيار المسافة بين القبضتين في رفع الاثقال من نوع الاول هو رفعة
الخطف .

1. ريڭگای دووری نیوان دەست و شان:

ياريزان يهكێك له دەستەكانى بەرز دەكاتەوه بۆ لای تەنیشتيك تا ئاستى
شانى ئەو ماوهيهى دەكهوێته نيوان دەسته قوچاوهكهى كه دريژى كردووه تا دهگاته
لايهكهى ترى شانى ئەو ماوهيه دەپيوريٽ، دواتر لەسەر بارهكه ديارى دهكريٽ واته
دهبيته شويني گرتنى ياريزانه كهو راهيئانى لەسەر دهكات.

1- طريقة الذراع والكتف :

يرفع الرباع احدى ذراعيه جانباً بمستوى الكتف وتقاس المسافة بين قبضة الذراع الممدودة
والكتف المعاكسة انظر الشكل



الشكل (1) يوضح طريقة الذراع والكتف

2. دووری نیوان هەردوو ئانیشك:

یاریزان هەردوو دەستی بۆ تەنیشتهكان بەرز دەكاتەووە ئەنیشكەكان دەنوشتینیتهو، بەلام بەمەرجیک لەناستی ئانیشك بیّت، وە قۆلەکانی بەشیوہیەکی راست دەبیّت لەگەڵ شانی یاریزانەکە ئەوماوہیە دەپپوریت کە دەکەویتە نیوان هەردوو ئەنیشکەکان.

2- طريقة المسافة بين المرفقين :

یرفع الریاع ذراعیه جانباً ثم یثبتهما من المرفقین بحیث تكون المرفقان بمستوی الكتفین والساعدان بوضع عمودی ویمكن أن یكون اتجاه الساعدين نحو الأسفل ، وتقاس المسافة بین المرفقین



الشکل (2) یوضح طريقة المسافة بین المرفقین

3. رینگای گۆشه:

له م رینگایه ئەم گۆشهیه دەپێوریت کە دەکەوێتە نیوان (بارەکه) و باسکی یاریزانەکه، ئەو گۆشهیهش بڕەکهی له نیوان (49-63) پله دەبیێت ئەو رهئی زۆرینهی پسیپۆرهکانی بهرزکردنهوهی قورسایى له دیاری کردنی گۆشهکه، ئەو ههش په یوهندی بهشیوازی جهسته و قهبارهی جهستهی یاریزانەکه وه ههیه.

3- طریقه الزاویه :

وتقاس الزاویه بین قضیب الثقل وساعد الرباع بحيث تتراوح قيمة الزاویه بین (49-63)° كما في الشكل (3) الرأی اكثر منطقية في تحديد الزاویه بین الساعد وقضیب الثقل وذلك طبقاً لتصنيف الجسم وكتلته .



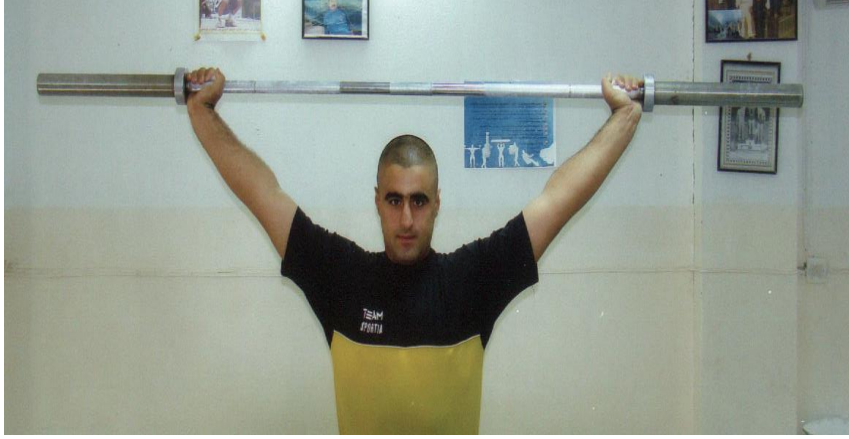
الشکل (3) یوضح طریقه الزاویه

4. رینگای بهرزی بار له گهڵ تهوقی سهری یاریزان:

یاریزان بارهکه بهرز دهکاتهوه له سههر سهری دهستهکانی تهواو درێژی دهکات تا دهگاته نیوان بارهکه و تهوقی سهری یاریزانەکه که بریتی یه (8-10) سم

4- طريقة ارتفاع قضيب الثقل عن قمة الرأس :

عند رفع الرباع الثقل فوق الرأس وبكامل امتداد الذراعين ثم يبدأ بزيادة المسافة بين القبضتين حتى يصل ارتفاع قضيب الثقل عن الرأس الى حدود (8-10) سم.



الشكل (4) يوضح ارتفاع الثقل فوق الراس

5. ريگای دووری نیوان شانہکان + (15-20) سم لههرايهك:

ليزهدا ماوهي نيوان ههردوو شاني دهپيوريت وه ههروهها (15-20) سم له ههراشانيك زياد دهكريت بهگويرهی دريژي دهستی ياريزانهكه.

5- طريقة عرض الكتفين + (15-20) سم من كل جهة :

وفيها تقاس المسافة بين الكتفين وتضاف (15-20) سم من كل جهة حسب طول ذراع

الرباع



الشكل (5) يوضح طريقة عرض الكتفين + (15-20) سنتمترا

6. ريگای سوراندنی قۆلهكان بۆ پشتهوه ههروهه باريكت به دهست گرتوووه كه به شيوهى چارهگى دانىشتن يان وه ستانى هيز دهستهكانى تهواو راستن وه لكاوه به به به شى خواره وه پشت ليرهدا ماوهى نيوان ههردوو دهستى بچوك ترين ماويه بۆ سورانى دهستى ياريزانه كه له م ريگايه دا گوشهى نيوان باسك و باره كه پيچه وانه دهبيت له گهله دريژى قۆلى ياريزانه كه كه چهند دهستى ياريزان دريژ تر بيت گوشه كه بچوكتر دهبيتته وه.

6. طريقة تدوير الذراعين وهما ممسكتان بقضيب الثقيل في وضع ربع القرفصاء او وضع القدرة:

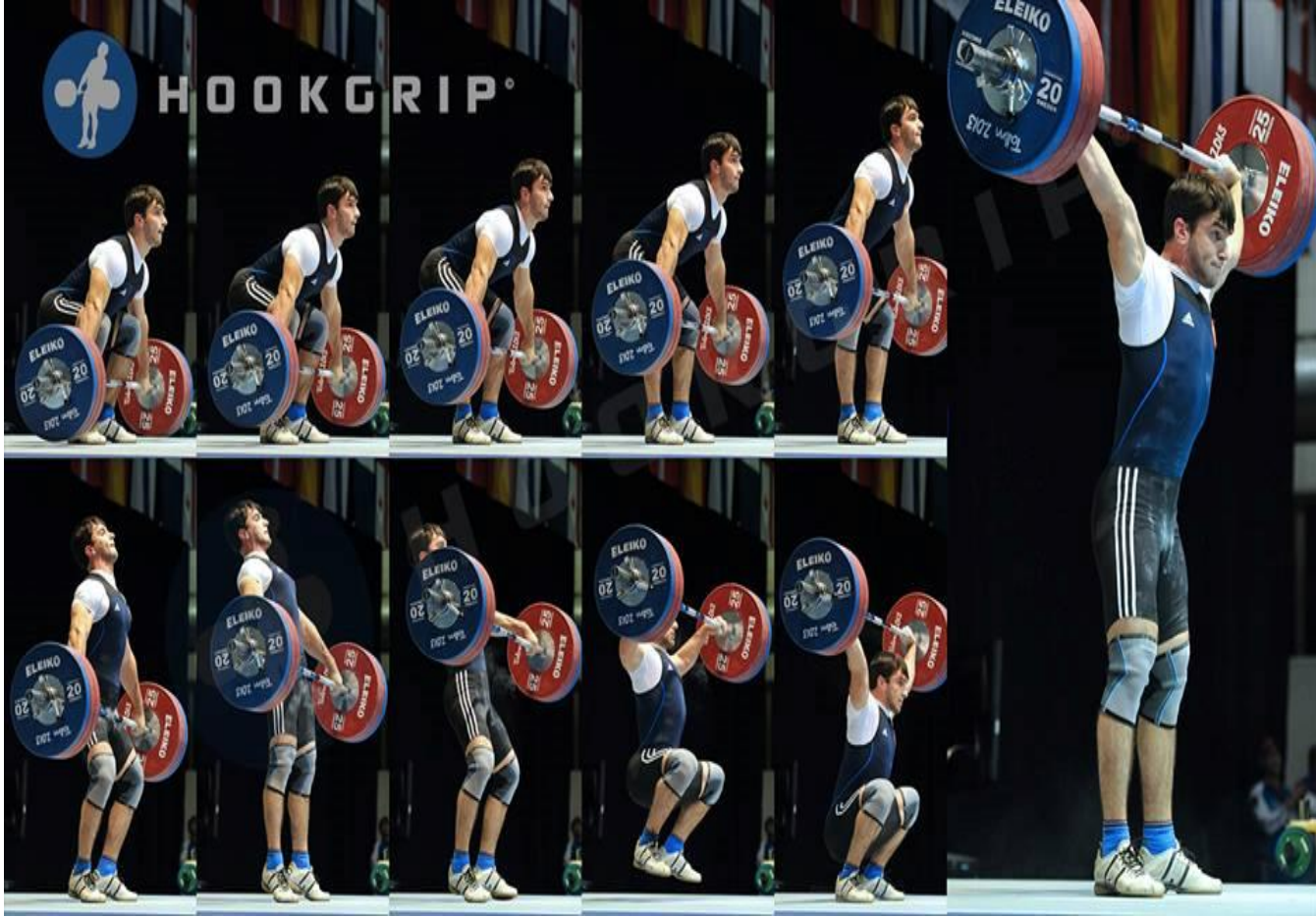
(power position) يقوم الرباع بتدوير الذراعين الى الخلف الى أن يلمس قضيب الثقل الوركين وتكون الذراعان بكامل امتدادهما وتكون المسافة بين القبضتين هي أصغر مسافة تدوير الذراعين الممتدتين .



الشكل (6) يوضح طريقة تدوير الذراعين وهما ممسكتان بقضيب الثقيل في وضع ربع القرفصاء وتناسب الزاوية بين ساعد الرباع وقضيب الثقل عكسياً مع طول الذراع أي كلما زاد طول الذراع قلت الزاوية والعكس صحيح

□ قوئاغه كانى بهرزكرنه وهى خه تف

□ مراحل رفعة الخطف



1. وضع البدء

يعني وضع البدء ما يتخذ الجسم من هيئة قبل الشروع بالفعل العضلي لتغيير حالة الثقل من السكون الى الحركة قبل التغلب على القصور الذاتي للثقل تبدأ من لحظة إتخاذ الرباع وضع البدء وتنتهي بلحظة مغادرة الثقل الطبله. توضع القدمان تحت قضيب الثقل بفتحته بقدر عرض الوركين (20-25) سم وهناك من يحددها بقدر عرض الكتفين وتكون بكامل تماسهما و

استنادهما الى الأرض، ويكون وزن جسم الرباع على عضلات الخلفية للرجلين. ونظر للامام
ببعد 270-300 سم

1. وهستاني دهستپيكردن:

وهستاني دهستپيكردن ئهوه وهستانيكه جهسته وهري دهگريٽ پيش ئهوهي كاري ماسولكهكان
بو گوريني ئاسنهكهله جيگيري قورسايي يهكه ئهويش ياريزانهكه زال بيت بهسهر جيگيري
قورسايي يهكه ئهويش دهست پي دهكات لهكاتي وهستاني ياريزانهكه تا ئهوكاتهي ئاسنهكه
تهبلهكه جي دههليلت. لهوكاتهدا قاچهكان بهقهدهر ناوقهدي (كهمهري) ياريزانهكه دهكريتهوه
واتا نزيكهي (20-25) سم وه قاچهكان بهتهواوي لهسهر تهبلهكه دهبن وه قورساي لهشي
ياريزان بهتهواوي دهكهويته سهر پشتهوهي راني ياريزانهكه وه بينيني بو پيشهوه دهبيت به
دووري 270-300 سم.

2. مرحلة الانتزاع الثقيل السحبة الاولى

في مرحلة الانتزاع فهي حالة الفعل العضلي الذي يقوم به الرباع للتغلب على القصور الذاتي
للثقل وتغير حالته من السكون الى الحركة وفيما ،

وتبدأ من لحظة انفصال الثقل من الطلبة وتنتهي عند وصول قضيب الثقل مستوى الركبتين
وتعتمد حركة الجسم والثقل على امتداد الرجلين والذراعين ويجب الاحتفاظ بكامل استناد القدمين
على الطلبة وعدم رفع العقبين في هذه المرحلة وتكون الحركة في زاوية مفصل الركبة فقط .
هنا تنتقل القوة من الرجلين الى الجذع ثم الظهر ولكي يكون لدينا الدليل الصحيح على البدء
الصحيح للسحب و وصول الثقل الى مستوى الركبتين.

2. ليكردنهوهي قورسايي له زهوي وراكيشاني يهكه:

قوناغي ليكردنهوهي قورسايي يهكه له زهوي ئهويه كاتيكي هيزي ماسولكهكاني رباعهكه كار
دهكات بو زال بوون بهسهر خودي خوئي (القصور الذاتي) بو قورسايي يهكهكه دهيگوريٽ له
حاله تيوهستاو بو باري جوله.

بهلام پراکیشانی یهکهم له لیکردنهوهی قورسایى یهکه له تهبلهکه دهست پی دهکات تا میلهکه دهگاته نهژنوی یاریزانهکه، دهبیّت له قوناغه زور خیرا نهبین وه دهست و ئانیشکی یاریزان نهجولیت وه پشتی نهجولیت، تهنیا جولهی یاریزان له گوشههی نهژنوکانی دهبیّت تا قورسایى یهکهدهگاته بن یان ئاستی نهژنوی یاریزان.

3. مرحله الانشاء المزدوج للركبتين (مرحلة الامتصاص)

هي المرحلة التي يقطع فيها الثقل المسافة بين مستوى الركبتين ومنتصف الفخذ أو ثلثي محسوبة من الركبة وهذا يعتمد على عرض المسافة بين القبضتين وزاوية الجذع وزاويتي الركبتين ان الانتقال بالثقل من مستوى الركبتين حتى موضع منتصف الفخذين هو ناتج الحركة الأمامية أو اعادة انشاء الركبتين دون احداث أي تأثير للقوة (عدم تأثير الوزن)،

فان الرباعين المتقدمين الماهرين يعجلون (تعجيل) الثقل بشكل أسرع خلال مرحلة ما بعد النقل المركزي، إن من المهم جداً أن يلمس قضيب الثقل الفخذين خلال مرحلة الثني المزدوج للركبتين، لأن جعل قضيب الثقل أمام الفخذين وبتلامس قليل يعطي وضعاً عظيماً لا يتطلب سوى بذل قوة صغيرة ، إن أقصى قوة تتبع لحظة اللمس الأولى للفخذين لتوليد أقصى سرعة بعد وصول القوة الى القمة بفترة قصيرة جداً . وينبع عنها أقصى قدرة (Power) بين قمة القوة وقمة السرعة

3. قوناغی نوشتانهوهی نهژنوکان بهیهکهوه:

ئهمهش ئهو قوناغیه که قورسایى یهکه ماوهی نیوان چۆکهکان تا نیوهی پانی دهبریتن ئهویش ژهند هۆکاریک کاری تی دهکات وهك دوری نیوان ههردوو دهست ههروهها گوشههی ناوقهه و گوشههی نهژنوکان.

وه لهکاتی گواستننهوهی قورسایى له ئاستی چۆکهکان تا نیوهی پانهکانی دووباره نوشتانهوهی چۆکهکانه ، بهبی ئهوهی هیژیکی زور بهکار بهینیّت.

لهیاریزانه پیئش کهوتوووه کان بهتایبهت لهو قوناغهدا تاودانی قورسایى یهکه واتا خیرای زیاد دهکن، لیڕهش ئهوه گرنکه میلی قورسایى یهکهله چۆکهکان زور بخشیت و دور نهکهویتهوه،

ئهوهش وادهكات پاكيشانى قورسايى يهكه بهو شيوه يه هيژيكي زوري نهويت، چونكه خشانى ميلهكه لهچوك خيرايبهكي زور دهدياته به قورسايى يهكه ليژهدا ئههه پيويسته.

4. مرحله السحب الثانية (مرحلة التعجيل النهائي)

وهي المرحلة التي تبدأ عندما يصل قضيب النّقل الى منتصف الفخذين تقريباً وتكون زوايا مفاصل الكاحلين والركبتين في أقصى انثناء لها حتى وصولها الى أقصى امتداد (وضع الأمتداد الكامل للجسم) .

وفي هذه المرحلة يتطور انتاج القوة أو يزيد عما أنتج في المراحل السابقة وصولاً الى أقصى مقدار لها

وعندما ينتقل الرباع على المشطين ويقوم بسحب النّقل بالذراعين ويستمر بتطبيق القوة على قضيب النّقل طوال وقت السحب الى الاعلى وكأنه يسير على استقامة خط الجاذبية الارضية الوهمي كلما امكن ذلك ،

إن التوصل الى أقصى قدر من السرعة لقضيب النّقل في نهاية مرحلة السحب الثانية يساعد كثيراً للتوصل الى تركيز وضع الجسم ويكون مؤثراً تأثيراً كثيراً في ثبات تعجيل النّقل.

في حركة الأمتداد الكامل ومن خلال حركة امتداد مفصلي الوركين وسحب الكتفين عالياً-خلفاً ينتقل الرباع على كرتي قدميه من خلال رفع العقبين (مد مفصلي الكاحلين) إذ ان الدرجة التي تحصل في مد مفصلي العقبين تعتمد على الأمتداد وهي مسألة فردية لكل رباع، وقسم يخالف ذلك من خلال التدريب كما في الأنتفاع من العقبين، وهناك براهين أن سرعة مد أخصص القدمين تتضمن سرعة قضيب النّقل، ان عملية مد مفصلي العقبين (الكاحلين) تستغرق وقتاً طويلاً وبعد ذلك تتحرك القدمان للأستناد الكامل على الطبله والقيام بمسك النّقل.

4. قوناغى پاكيشانى دووهم (زيادکردنى خيراى كوتاي)

ئهو قوناغه كاتيک دهست پي دهکات ، لهو کاتهى ميلى قورسايى يهکه دهگاته نيوهى پانى ياريزانهکه وه گوښهى پارښهى پي ى و ئهژنوکانى دهگاته زورترين نوشتانهوه تا دهگاته زور ترين راست کردنهوه، بهماناي راست بوونهوهى تهواوى جهسته.

وه لهو قوئاغدها هيژ زياد دهكات تا دهكاتهلوتكهى بهكارهينانى بهراورد به قوئاغهكانى پيشوو ، لهم كاتهدا ياريزان كه دهكاته نهوهى لهسهر نوكى پهنجهى پي يهكانى بوهستيت ههروهها دهست دهكات به پراكيشاني ميلهكه وه پالهپهستو دهخاته سهر ميلهكه بو پراكيشاني قورسايى يهكه بو بهرزترين ناست تا بتوانيت وه ههروهها به خيراترين شيوه، ههروهها كاردهكات سهر زياد بوونى خيرايى يهكه، تا دهكاته قوئاغى راست بوئهوهى تواو وه راستكردنهوهى چوك وپاژنهى پي كاتيكي زوري دهويت.

5. مرحلة السقوط (مرحلة الامتصاص الثانية)

وهي المرحلة التي تبدأ من وضع الأمتداد الكامل للجسم نهاية مرحلة السحب الثانية حتى الأستقرار من وضع القرفصاء والثقل مرفوع بكامل امتداد الذراعين فوق الرأس وتسمى بمرحلة اعادة الترتيب النشط للجسم تحت الثقل.

وتقسم هذه المرحلة الى مرحلتين:-

التهيؤ للسقوط :- ويبدأ في نهاية وضع الأمتداد الكامل إذ يقوم الرباع بثني بسيط لمفاصل الأطراف السفلى من أجل اداء حركة انتقال القدمين الى الجانبين وتقل فيها قيم زوايا مفاصل وأجزاء الجسم كما يأتي :-

إن هذا النقصان في الزوايا جاء لتحقيق عملية الأنتشاء التي تسبق المد للأطراف السفلى لأن الرباع لا يستطيع أن ينتقل بكفاية من وضع الأمتداد الكامل للجسم الى السقوط بدون ارتكاز دون ان يحدث الانتشاء في هذا القسم، وينتهي هذا القسم بأمتداد آخر مفاصل الأطراف السفلى لغرض ترك القدمين الطبله.

فمن خلال السرعة العالية لحركة ذراعي الرباع المصحوبة بالسقوط الى وضع القرفصاء تحت الثقل تجعل الثقل ياخذ مساره للحصول على الارتفاع الكافي

1- القسم الثاني :- السقوط بدون ارتكاز : ويبدأ من لحظة ترك القدمين الطبله حتى اعادة لمسها بالقدمين مرة اخرى ويكون الجسم في حالة طيران، الا أن يحددها من أقصى انتشاء للركبتين بعد وضع الأمتداد الكامل حتى لحظة لمس القدمين الطبله، وتكون حركة السقوط

معاكسة لحركة الثقل في هذا القسم إذ يتجه الثقل الى الأعلى من جراء الزخم الذي اكتسبه في مرحلة السحب الثانية في حين يتجه الجسم الى الأسفل

- القسم الثالث : السقوط بالأرتكاز:- بفعل جذب الارض للجسم وضغطه تحت الثقل بالتفاعل بين الثقل والذراعين في قسم السقوط بدون إرتكاز تلمس قدما الرباع الطلبة عندها يبدأ القسم الثالث الذي يرتكز فيه الرباع بقدميه على الطلبة ، وينتهي في وضع القرفصاء والثقل مرفوع بكامل إمتداد الذراعين فوق الرأس وفي هذا القسم يسقط الثقل من أعلى ارتفاع له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء

5. قوناعى دابهزين بو ژير قورسايى يه كه:

ئوهش ئهو قوناعه يه كه دهست پى دهكات له دواى راست بوونه وهى تواو تا ئهو كاتهى ئاسنه كه جيگير دهبيت له سهر دهسته كانى كه به ته واوى راکشاون وه ههروهها ياريزانه كه چوكه كانى نوشتاونه ته وه و دانيشتوه (له سهر چيچكان) وه ئاسنه كه له سهر دهسته كانى وه ستاوه ، ئوهش له كاتيكا دهست پى دهكات ياريزانه كه تواو راست دهبيت وه كه ميک چوكه كانى دنوشتيته وه بو ئه وهى قاچه كانى بجوليت وه ههروهها قاچه كانى بو ته نيشت دهكات وه گو شه كانى ئه ژنو كانى بچوك دهكات وه . ئه مهش به دوو شيوه دهبيت:

1. دابهزين به بى ئه وهى پى يه كانت له سهر زهوى بيت (سقوگ بدون ارتكاز):

له وكاته دا ياريزان قه فزيكى (بازيک) ي بچوك دهكات بو ته نيشته كان له نيوان (2-5) سم بيت.

2. دابهزين بى ئه وهى قاچه كانى له زهوى بكاته وه:

ئهو شيوازه ياريزانه كه تنها به شى پاش پانى له زهوى بهرز دهكات وه تا دهگاته جيگير بوون له سهر چيچكان (قرفصاء) وه ئاسنه كه له سهر دهستى ده وه ستيت.

6. مرحلة النهوض والثبات

بعد استقرار الثقل وتثبيته في وضع القرفصاء يؤدي الرباع حركة النهوض وصولاً الى وضع الوقوف وتكون ذراعه بكامل امتدادهما والقدمان على خط واحد والثقل والقدمان على خط واحد

أيضاً، ولا بد من الأنتباه الى المحافظة على مركز الثقل المركب (مركز ثقل كتلة الرباع + مركز ثقل كتلة الثقل) ضمن قاعدة الأرتكاز (المسافة بين القدمين) ، وتتطلب مرحلة النهوض من الرباع قابلية كبيرة

بعد انتهاء الرفعة ينتظر الرباع إشارة الحكم أو صوت الجهاز الإلكتروني للشروع بانزال الثقل ، وهنا يجب عدم السماح للثقل بالنزول مرة واحدة تلافياً للأصابات أو تلف طلبة التدريب أو استهلاك جهاز رفع الأثقال كما يمكن الاستفادة من ذلك تدريبياً من العمل العضلي السلبي المقاوم للجذب الأرضي في مرحلة إنزال الثقل

6. قوئاغى ههستانه وه و جيگير بوون :

لهوكاتهى ياريزانه كه داده نيشيت ئه ژنوكانى دهگاته زورترين نوشتانه وه كه رانه كانى به كوئلى (لاقى) دهلكيت لهو كاته دا ياريزانه كه ههول ده دات هه لبستيتته وه تا دهگاته ههستانه وهى ته واو لهو كاته دا دهسته كانى ته واو راستبونه وه وه قاجه كانى دهبيت له سه ريهك هيل راست بن وه دهبيت ئه ژنوكانيشى راست بن ، ههلسانه وه هيژو ته ركيزى زورى دهويت له لايه ن ياريزانه كه له پاش نه وهى ياريزان چاوه ريبى ناوبژيوان دهكات به ليذانى زهنگ وداگير ساندنى چراى هيئانه خواره وهى قورسايى يه كه له لايه ن ياريزانه كه، لي ره دا پيوسته ياريزان له هيئانه خواره وهى قورسايى يه كه به شيويهكى زانستى وياسايى قورسايى يه كه بهينيته خوارى كه بييته هوئى سه لامه تى خوئى و قورسايى يه كه وه تهلله كه ش.



□