

المحاضرة السادسة

7- رفع الأثقال للمعاقين بصريا:

7-1 رفع الأثقال:

قد يميل بعض الأشخاص إلى بعض أنواع الرياضات المُجهدة للبدن، مثل رياضة رفع الأثقال أو كمال الأجسام أو الجمباز دون إدراكٍ منهم أن تلك الرياضات إن تمَّ ممارستها بطريقة عشوائية دون إشراف مدرب، أو دون التدرج في تمارينها قد تؤدي إلى نتائج جسدية وخيمة، ومن المعروف أنَّ أكثر تلك الرياضات إجهادًا وخطرًا بين السَّابِقين رياضة رفع الأثقال؛ وذلك لأنَّ الجسم يحتاج إلى العديد من التمارين التي يتهيئه لتقبل مثل تلك الرياضة، إضافةً إلى عناية خاصةً بالغذاء والأحماض الأمينية، وهذا المقال سيختص بالحديث عن تاريخ رياضة رفع الأثقال وكيفية مزاولتها بطريقة آمنة.

7-2 تاريخ رياضة رفع الأثقال:

إنَّ رياضة رفع الأثقال هي من الرياضات الهامة التي كثر مرتادها حول العالم وبشكلٍ كبير، خاصَّةً وأنها أصبحت ميدان تحدٍّ بالنسبة للكثير من الرِّياضيِّين، ويعود أول ظهور لهذه الرياضة إلى عام 1896م في مدينة أثينا اليونانية، ولم تدم إلا حوالي الأربعة أعوام تقريباً وتم إلغاؤها في عام 1900م، إلا أنَّ ذلك الإلغاء لم يطل لتعاود الظهور في عام 1904م إلى أن تمَّ اعتمادها رياضة رسمية عام 1920م، ولم تُترك تلك الرياضة لتكون عشوائية في الحلبات بل أُقيم لها مجلساً سُمي "الاتحاد الدولي لرفع الأثقال" عام 1905م وكان يحوي على حوالي الأربعة عشر معتمداً يقومون على وضع القواعد الأساسية لتلك الرياضة، ومراقبة التحديات الدولية وتقويمها وتقييمها بشكلٍ عادلٍ وجيد. وتُعرَّف رياضة رفع الأثقال على أنَّها إحدى الألعاب الأولمبية التي يخضع فيها المشاركون لقواعد صارمة تكون الحكم في فوز أحد الخصمين على الآخر من خلال حركتين يقوم بهما كل من المُتَنافِسين، فالحركة الأولى تُسمى بالخطف والثانية تُسمى بالنتر، ويحق لكل متنافس

ثلاث حركات من الخطف وثلاث حركات من النتر، ويُحكم للشخص بفوزه إذا حاز على المجموع الأعلى في كل من الحركات السابقة، وغالبًا ما يقف ثلاثة من الحكام لتقييم كل حركة يقوم بها المُتنافسين؛ وذلك من أجل أن إصدار الحكم بطريقة نزيهة وعادلة تمامًا.

7-3 نصائح قبل ممارسة رفع الأثقال:

إنَّ رياضة رفع الأثقال واحدة من أهم الرياضات التي لا بدَّ من ممارستها بحذر وحيطة كبيرة؛ لأنَّ أي خطأ فيها قد يؤدي إلى إصابات صحية جسيمة؛ لذلك لا بدَّ من الانتباه إلى بعض الخطوات التي لا بدَّ للرياضي من الانتباه إليها من أجل صحته الجسدية والنفسية: قد يكون الرياضي ممارسًا للعديد من الألعاب الرياضية، لذلك يُفضل أن يبدأ بالرياضات الأخف قبل ممارسة رفع الأثقال؛ لأنَّه إن بدأ برفع الأثقال من شأنه أن يعود عليه بالإرهاك ويحرمه من متابعة باقي التمارين التي اعتاد عليها. من الجيد ممارسة بعض الألعاب الهوائية قبل رفع الأثقال ولكن بشكل معتدل حتى يبقى الجسم محتفظًا بالطاقة المناسبة التي تلزم رفع الأثقال. لا بدَّ من الخضوع إلى نصائح الطبيب قبل ممارسة رياضة رفع الأثقال؛ وذلك من أجل الانتباه إلى ضغط الدم الذي من شأنه أن يؤثر على أعضاء الجسم كاملةً إن كان يسير بشكل غير مُنتظم.

7-4 رفع الأثقال لذوي الإعاقة البصرية:

هي لعبة فردية تتضح فيها قوة الرباع (اللاعب) , وتبدأ بوزن جميع الرباعيين المشاركين في البطولة لتحديد فئة وزن كل لاعب وفق الفئات التالية:

الأوزان:

فئة 52 ك . فئة 56 ك . فئة 60 ك . فئة 67 ك . فئة 75 ك . فئة 82,5 ك . فئة 90 ك .

فئة 100 ك . فئة 110 ك . فئة 125 ك . فئة فوق 125

المحاولات:

يحق لكل لاعب تسع محاولات:

ثلاث من وضع الرقود على المقعد.

ثلاث من وضع القرفصاء.

ثلاث من وضع الوقوف.

الملعب:

منصة رفع بحد أقصى 4×4 و بحد أدنى $2,5 \times 2,5$ داخل صالة رياضية مغلقة الأجهزة والأدوات:

مقعد + بار + مرابط + أوزان + منصة رفع + حوامل أوزان + ميزان + بودرة مغنيزيوم + أحزمة تثبيت .

الحكام:

أجمالي عدد الحكام من 20 إلى 22 حكم حسب نظام البطولة.

(5) حكام للجنة جوري.

(3) حكام رئيسيين .

(1) سكرتير البطولة.

(1) مذيع.

(2-3) ضباط اتصال.

(1) مرسال.

(1) ميقاتي للمباراة.

(1) مراقب فني.

(1) رئيس المساعدين.

(3-4) مساعدين

<https://sotor.com>