



زي لاعبي رفع الأثقال

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي لاعبي رفع الأثقال؟

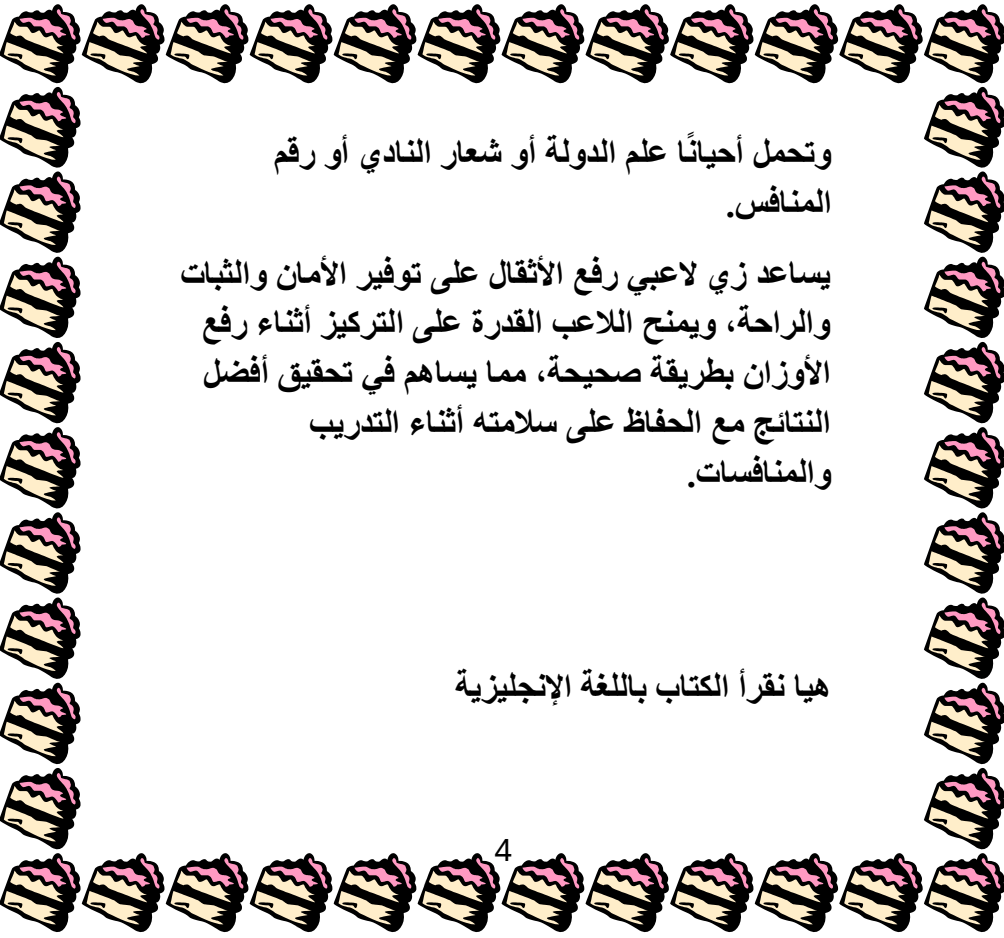
زي لاعبي رفع الأثقال هو لباس رياضي خاص صُمم
ليساعد اللاعبين على أداء التمارين ورفع الأوزان بأمان
وراحة. يتميز هذا الزي بأنه مرن ومتين، ويسمح
للجسم بالحركة بسهولة أثناء التدريب أو المنافسة، مع
توفير الدعم اللازم للمضلات والمفاصل.

يرتدي لاعب رفع الأثقال بدلة رياضية خاصة تكون
قطعة واحدة أو ملابس رياضية ضيقة تساعد على حرية
الحركة، وتُصنع من أقمشة قوية ومرنة تمتص العرق
وتحافظ على راحة الجسم. ويكون تصميمها مناسباً حتى
يتمكن الحكام من رؤية وضعية الجسم أثناء الرفع بشكل
واضح.

ومن أهم أجزاء الزي حزام رفع الأثقال، حيث يلفه اللاعب حول منطقة الخصر للمساعدة على دعم أسفل الظهر عند رفع الأوزان الثقيلة. كما قد يرتدي أربطة للركبتين أو للرسغين لتوفير مزيد من الثبات والدعم أثناء الأداء.

ينتعل اللاعب حذاءً خاصاً برفع الأثقال، يتميز بنعل صلب وثابت يساعد على تحقيق التوازن ونقل القوة من القدمين إلى الجسم عند رفع الوزن، مما يزيد من الثبات ويقلل خطر الانزلاق.

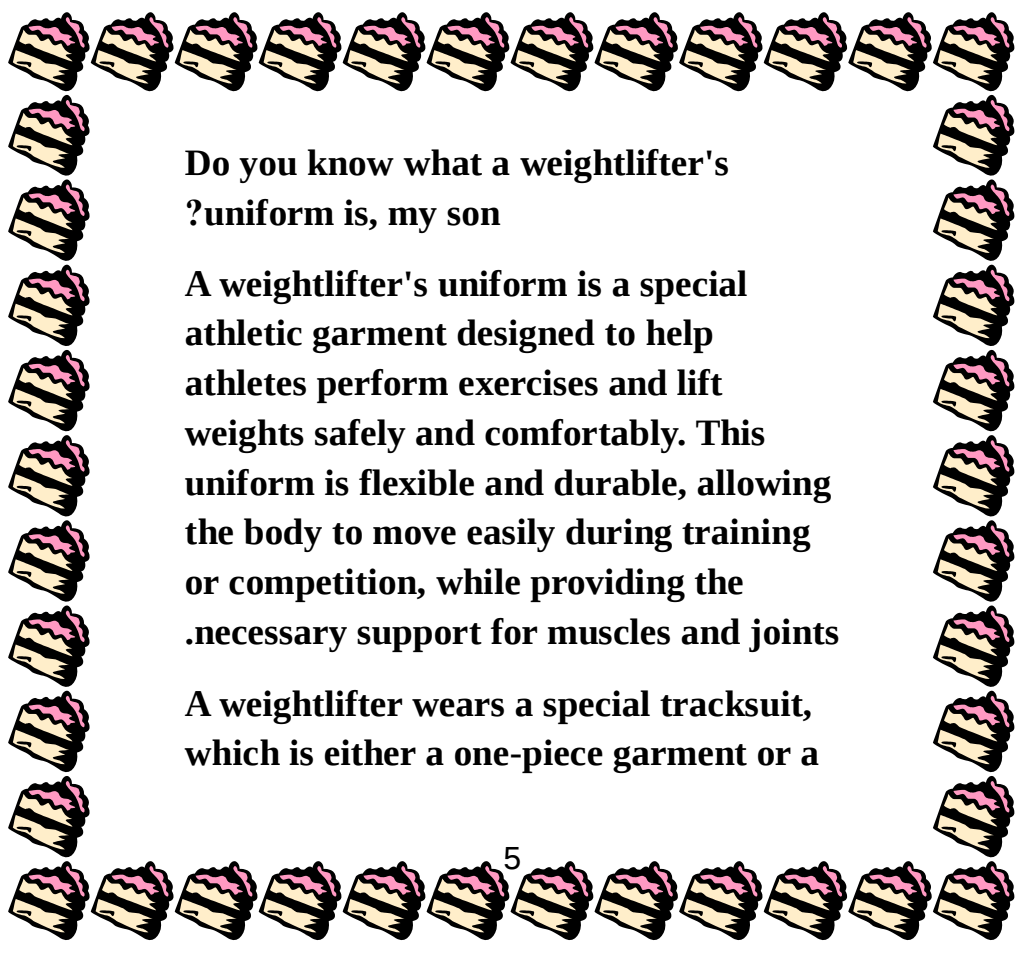
ويستخدم بعض اللاعبين مسحوقاً خاصاً لليدين يساعد على تحسين القبضة على القضيب المعدني ومنع انزلاق اليدين بسبب التعرق. كما تكون ألوان الزي متنوعة



وتحمل أحياناً علم الدولة أو شعار النادي أو رقم
المنافس.

يساعد زي لاعبي رفع الأثقال على توفير الأمان والثبات
والراحة، ويمنح اللاعب القدرة على التركيز أثناء رفع
الأوزان بطريقة صحيحة، مما يساهم في تحقيق أفضل
النتائج مع الحفاظ على سلامته أثناء التدريب
والمنافسات.

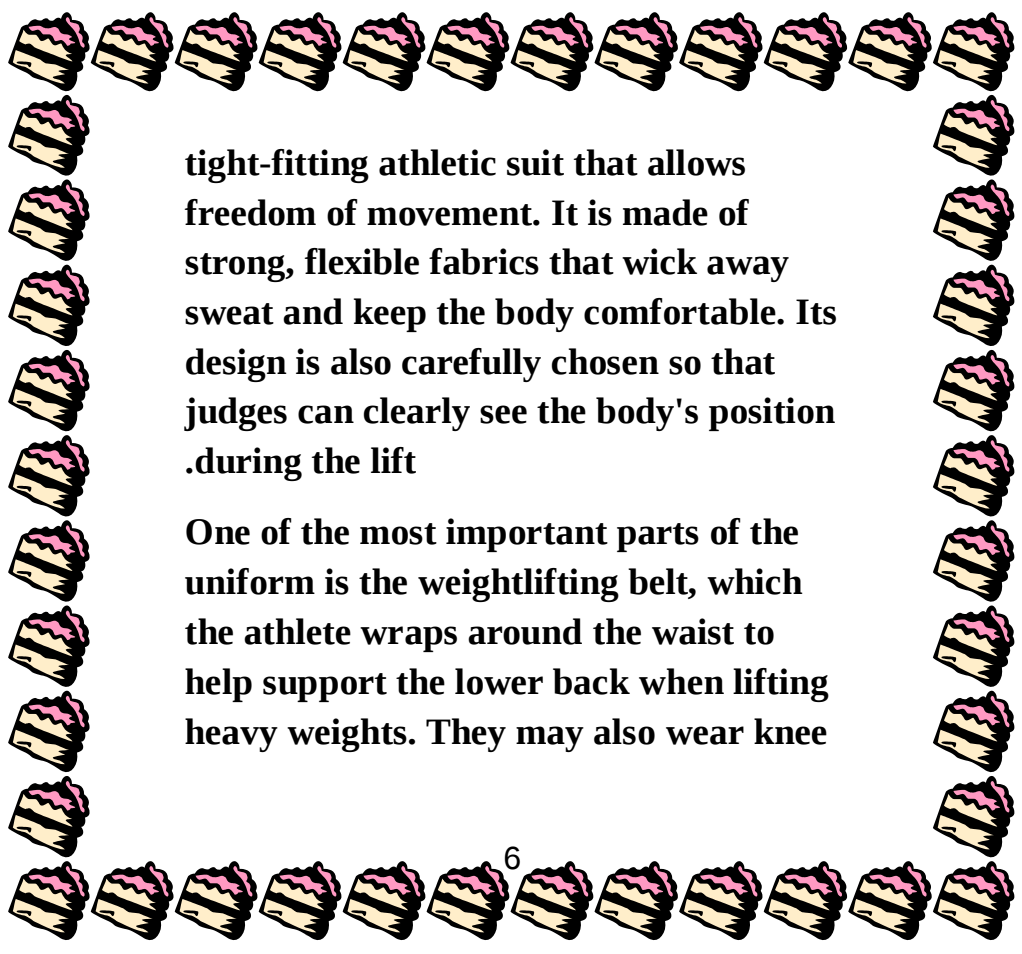
هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية



**Do you know what a weightlifter's
uniform is, my son**

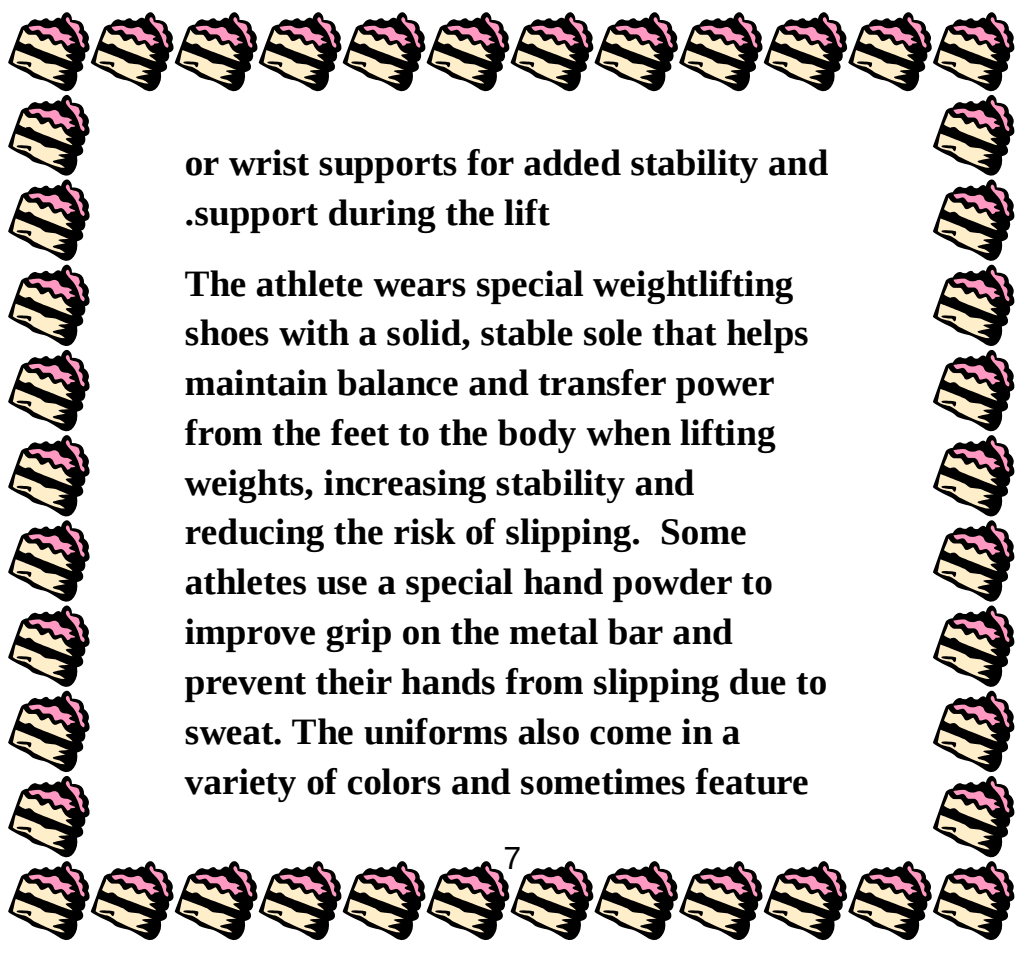
**A weightlifter's uniform is a special
athletic garment designed to help
athletes perform exercises and lift
weights safely and comfortably. This
uniform is flexible and durable, allowing
the body to move easily during training
or competition, while providing the
necessary support for muscles and joints**

**A weightlifter wears a special tracksuit,
which is either a one-piece garment or a**



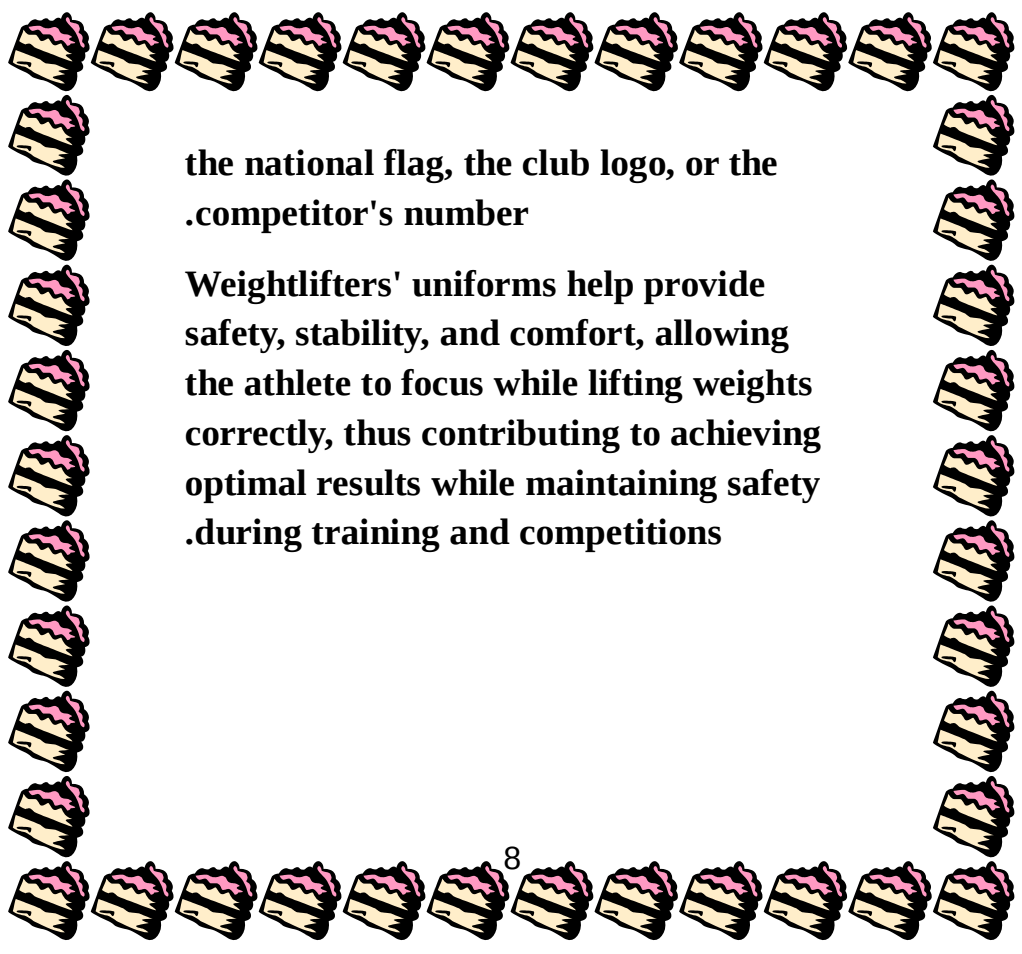
tight-fitting athletic suit that allows freedom of movement. It is made of strong, flexible fabrics that wick away sweat and keep the body comfortable. Its design is also carefully chosen so that judges can clearly see the body's position .during the lift

One of the most important parts of the uniform is the weightlifting belt, which the athlete wraps around the waist to help support the lower back when lifting heavy weights. They may also wear knee



or wrist supports for added stability and
support during the lift

The athlete wears special weightlifting shoes with a solid, stable sole that helps maintain balance and transfer power from the feet to the body when lifting weights, increasing stability and reducing the risk of slipping. Some athletes use a special hand powder to improve grip on the metal bar and prevent their hands from slipping due to sweat. The uniforms also come in a variety of colors and sometimes feature



**the national flag, the club logo, or the
.competitor's number**

**Weightlifters' uniforms help provide
safety, stability, and comfort, allowing
the athlete to focus while lifting weights
correctly, thus contributing to achieving
optimal results while maintaining safety
.during training and competitions**