



## الإحماء أنواعه وأهميته



### مفهوم الإحماء:

طبقاً للعديد من الدراسات وآراء الخبراء يمكن تعريف الإحماء علي أنه العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة والمختارة بدقة طبقاً لتجارب ومعارف علمية وخبرات تطبيقية ، تعمل علي رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً إيجابياً علي زيادة قوة انقباضها وانبساطها ، ويساعد الإحماء علي تجنب حدوث إي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول إلي أفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة.

ويرى بعض الخبراء في مجال الرياضي أن مفهوم الإحماء يقتصر على الجزء الأول من الوحدة التدريبية. ويهدف الإحماء إلي أعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي من للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية ، وبمعنى آخر فإن الإحماء يهدف إلي إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدريبية لتحمل أعباء الحمل القادم بما يضمن عدم حدوث أي إصابات له ، أي انه تهيئة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية وكفاءة. ويرى الكثير من خبراء التدريب الرياضي أن للإحماء مسميات متعددة منها تمرينات الإطالة Stretching ، فك العضلات Loosening تهيئة العضلات Shaping والتسخين Warming ، وهذه التهيئة عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية لتحريك عضو وأعضاء من الجسم لأقصى مدى حركي لها والثبات لفترة ، هذه التمرينات يجب أن تؤدي ببطء ولأقصى مدى حركي. كما تعرف الإحماء : تلك العمليات التي يقوم بها الفرد قبل المنافسة مباشرة لإعداده وتهيئة من النواحي العضوية والنفسية لضمان اشتراكه في المنافسة بأحسن حالة ممكنة.

### الهدف من الإحماء:

- 1- تهيئة العضلات للقيام بالعمل — لها.
  - 2- تكييف أجهزة الجسم الداخلية مثل القلب والرتين وأعدادها لأداء الجهود المطلوب بأحسن كفاءة ممكنة.
  - 3- استئارة الجهاز العضلي والعصبي للأداء الحركي الأفضل.
  - 4- التعود على درجة حرارة الماء.
  - 5- إجراء التعديل النهائي علي المسافة التي ستقطع في السباحة.
  - 6- إحداث تأثير نفسي إيجابي — المنافسة.
- كما يرى البعض أن الهدف من الإحماء كالآتي :

### أ- في التدريب:

يتنوع هدف الإحماء بتنوع هدف الوحدات التدريبية فقد تكون بهدف:

- 1- تنمية عنصر أو أكثر من النواحي البدنية ( عامة - خاصة. )
- 2- تعلم أو صقل الأداء المهاري.
- 3- تعلم أو صقل الأداء الخططي.
- 4- التدريب المركب الذي يجمع ما بين اثنين أو أكثر من الأنواع السابقة.
- 5- استعادة الشفاء والتخلص من التعب.
- 6- اختبار المستوى ( القدرات البدنية العامة والخاصة ، المستوى المهاري النواحي الخططية. )
- 7- التدريب علي المسابقات ( اختبار المستوى الفعلي للتنافس - منافسات تجريبية. )



## ب - في المسابقات والمباريات:

حيث يلعب نوع السباق (العب فردية \_ جماعية ) دوراً هاماً وبارزاً في تحديد هدف الإحماء:

\* هل لتحقيق مستوى تاهيلي وما يستتبع ذلك من المرور على الأدوار التنافسية المؤهلة ؟

\* هل لعرض مهارة ما ( الجباز ) ؟ أم لإبراز قوة بصورة رئيسية مع مهارة أو خطة . . . الخ طبقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي ؟ وبالتالي فإن هناك عدة نقاط من الواجب مراعاتها عند تصميم أو تنفيذ برامج الإحماء:

١- أن يتماشى الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط ، ويناسب الخصائص الفردية والمرحلة السنية.

٢- التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدريب والدهانات إذا استدعي الأمر بحيث يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الانتباه.

٣- تسلسل تمارينه بحيث تعمل المجموعات العضلية الكبيرة ثم الصغيرة والعمل العضلي التخصصي وذلك باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة.

٤- تخصيص زمن الإحماء الفردي إذا ما بدء الإحماء جماعياً وأن يتناسب الزمن مع حالة الطقس وكذلك بالنسبة للملابس مع مراعاة فترات الراحة بين التمرينات.

المدرّب الذي لا يعطي الإحماء أهميته الكبرى يعمل دون أن يدري بالإضرار التي قد تحل على لعبه ، وقد يعرض لاعبيه إلى إصابات مختلفة. ويبدأ الإحماء بالتسخين البدني العالم ، يليه التسخين الخاص بلاعبي الكرة وإعدادهم للجزء الأساسي من التدريب. ضرورة الإحماء:

الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ الجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين ، وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وكذلك سرعة الدورة الدموية ، إن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنباً إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغذائي للجسم ، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده.

ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في ذبل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته ، ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة.

فانه يجب أن لا تزيد الحركات والجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لاتحدث نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية . ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب الجهود البدني المنتظر أداءه . ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريبات الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات . وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالي نجد أن كمية كبيرة من الأوكسجين في جسم اللاعب ، لمساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظيفتها ، وها يمنع إصابات الملاعب الشائعة.

أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى الجهد المنظر أداءه ، فيمكن أن تحدث إصابات الملاعب أو ما ظهر التعب الأولى التي تسمى (كرشة النفس) . وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل الجهود المطلوب أداءه ، ثم يصبح اللاعب مستعداً لتنفيذ واجباته ، أي بعد حصوله على النفس الثاني الإحماء العام والخاص:

ويؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة ، وذلك كأعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة . وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الجري السريع بالكرة أو بدونها وحركات التنويه ، أما الإحماء الخاص فيعمل على أعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها ، وتهيئته جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب.

الإحماء الخاص ضروري قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة والتدريبات الفنية التي تحتاج إلى أدائها إلى السرعة وانقباض العضلات وانبساطها وتحريك المفاصل إلى مداها الكامل . ويعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية ، مثال على ذلك: يرفع اللاعب رجله لأقصى مدى لمقابلة الكرة والنزول بها إلى الأرض في حركة امتصاص ، ويجب في هذه الحالة إعداد عضلات الفخذ الخلفية ومفصل القدم بأداء تدريبات الإحماء الخاصة

## طرق الإحماء:

تختار الألعاب الجماعية والألعاب الصغيرة والمنافسات التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه . وبهذا يمكن إعداده بطريقة غير مباشرة للمجهود البدني المنظرة أداؤه . وفي حالة استخدام هذه الألعاب يجب أن يسبقها إحماء عام باستخدام ألعاب القوى والتمارين البدنية.

هذا وتؤدي مقدمة الإحماء العام بواسطة تدريبات المشي ، ثم الجري مع ارتخاء عضلات الجسم ، فالجري الخفيف ، وبعض تمارين الرشاقة والمرونة لإطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية ، ثم تجرى بعض تدريبات القفز والوثب البسيط.

وتتوقف كمية هذا الجزء من الإعداد على الطريقة التي يؤدي بها الجزء الرئيسي من الإحماء ، فإذا كان هذا الجزء يعتمد على الجري فإننا نقلل مستوى الجري والمشى ، وإذا كان الجو بارداً فنزيد من الركض والمشى.

ونوصي بأن يضاف جزء خاص بالتمارين البدنية إلى تدريبات الإحماء ، وخاصة ما يؤثر من هذه التمارين على العضلات التي لا تعمل في حركات الإحماء المختلفة ، مع ملاحظة أن هذه التمارين تساعد على إطالة العضلات القصيرة ومرونة المفاصل وتحريكها إلى مداها الكامل.

ويضاف الجزء الخاص بالتمارين البدنية بصفة عامة ما يعادل نصف تدريبات الإحماء في البرنامج الأسبوعي.

وينصح بأداء بعض حركات الجري والوثب بين كل فترة وفترة في حالة الجو البارد ، أما في الظروف الخاصة يؤدي التدليك الخفيف بالمسح كمقدمة للإحماء باستخدام الدهانات المنشطة مثل السلون والجيروال وجيروسان . والتدليك يساعد على مرونة العضلات وتنشيط الدورة الدموية ، التي تمد بدورها العضلات بكمية مناسبة من الدم.

## أهم تدريبات الإحماء:

- ١- تمارين الرقبة : ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار.
- ٢- تمارين الذراعين : مرجحة الذراعين أماماً أسفل وجانباً ، وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً ، وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانباً.
- ٣- تمارين الجذع : الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس ، والوقوف والذراع أماماً وضغط الجذع إلى الجانبين وبالتبادل بضغط الجذع أماماً وإلى اسفل بمحاولة لمس الأرض بالجبهة.

### تمارين الساقين:

الوقوف والذراعان جانباً ومرجحة الساقين جانباً ، الوقوف والذراعان أماماً ومرجحة الساقين أماماً عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب ، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين ، والوقوف وثني الركبتين كاملاً ثم مدهما.

## الإحماء بتمارين يقوم بها أكثر من لاعب:

- ١- تمارين الرقبة : يحاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الأخر بيد واحدة.
- ٢- تمارين للذراعين : يقف اللاعبان وجهاً لوجه وأيديهما متشابكة أمام الصدر ، ويؤدي التمرين بثني الذراعين ومدهما.
- ٣- تمارين للجذع : يقف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للأخر وبينهما مسافة مناسبة ، ويؤدي التمرين بثني الجذع أماماً وإلى أسفل مع محاولة تشابك الأيدي لزيادة ضغط الجذع إلى الخلف ، يقف اللاعبان وجهاً لوجه مع تشابك ذراع أحدهما بذراع الأخر ، ورفع الذراع الأخرى عالياً ، ويؤدي التدريب بان يجذب كل منهما الآخر مع قذف الذراع العالياً إلى الخلف.

٤- تمارينات للساقين : يقف لاعبان وجهاً لوجه ويمسك كل منهما بيده ساق الآخر ويؤدي التدريب بالحجل على رجل واحدة ، كما يقف لاعبان ظهر كل منهما للآخر ، مع رفع الذراعين أماما ويؤدي التدريب بثي إحدى الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الأخرى.

## تدريبات الإحماء العادي :

- ١- المشي على المشطين.
- ٢- المشي على كعب القدم.
- ٣- المشي على الجانب الخارجي للقدم ثم الداخلي.
- ٤- المشي مع ثني الركبتين قليلاً.
- ٥- المشي بخطوات طويلة.
- ٦- المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة.
- ٧- المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين.
- ٨- المشي مع ثني الجذع أماما وإلى أسفل ولمس الأرض باليدين.
- ٩- المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل القدم الأخرى بإحدى اليدين ثم التبديل.
- ١٠- الجري مع ثني الركبتين.
- ١١- الوثب أماما ثم خلفاً.
- ١٢- الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى.
- ١٣- الجري في اتجاه معكوس.
- ١٤- الجري ثم الجلوس أو الرقود ثم الجري مرة أخرى عند إشارة المدرب.
- ١٥- الجري مع أداء بعض حركات الخداع والتمويه.
- ١٦- الجري السريع ثم الوقوف مباشرة مع إشارة المدرب.
- ١٧- الجري السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع إشارة المدرب.
- ١٨- الجري السريع ثم الارتقاء على البطن عند إشارة المدرب.
- ١٩- الجري ثم الوثب بقدم واحدة والوثب بالقدمين معاً.
- ٢٠- الجري أماما ثم الوثب عالياً والجلوس القرفصاء عند سماع إشارة المدرب من كتاب كرة القدم تدريب وخطط.

## فوائد وأهمية الإحماء :

في كل الأنشطة الرياضية الجديدة تجاه تمارينات الإحماء أو التسخين ، حيث ان الإحماء قبل أي عمل شاق وجاد يعد أمراً هاماً ، وبالرغم من أن أهمية الإحماء تزداد مع تقدم العمر إلا أن صغار اللاعبين - الناشئين - يحتاجون إليه بانتظام للتقليل من خطورة التعرض لإصابة ، كما أثبتت الدراسات أهمية الإحماء للبالغين .

فقد تم اختيار ٤٤ رجل من ( سن ٢١ إلى سن ٥٢ سنة ) وطبق عليهم أحد الاختبارات مرة بإجراء الإحماء قبل بدء الاختبار ومرة أخرى طبق عليهم ولكن بدون إحماء وقد وجد أنه في المرة الثانية كان هناك ( ٣١ ) من الرجال اظهروا تغيرات غير طبيعية في رسم القلب ( ECG ) خلال أداء الاختبار .

أنواع الإحماء :

هناك الكثير من المراجع والدراسات التي تناولت تقسيم الإحماء بالبحث والدراسة وهي وإن اتفق بعضها في المسميات إلا أن البعض قد وضع لكل نوع محتوى خاص يتفق مع هدف الدراسة التي يقوم بها أو الفكر الذي يتبناه كذلك فهناك تعدداً في المسميات والمصطلحات ، فالبعض يذكر مصطلح أشكال والبعض يذكر مصطلح إلى ثلاثة أشكال هي تمارينات عامة ، تمارينات إطالة ، تمارينات خاصة بالمسابقة.



فالرياضي يقوم بعمل الحركات العامة بغرض إحماء عضلاته ، وتمارين الإطالة لمرونة العضلات وينتهي الإحماء بأداء القليل من التمرينات الخاصة بالمسابقة لتثبيت الأسلوب الفني أو المهاري وتعويد العضلات علي حركاتها السابقة.

الإحماء المرتبط وغير المرتبط:

· يتضمن الإحماء المرتبط الحركات المتضمنة للنشاط نفسه.

· الإحماء غير المرتبط هو إجراء الإحماء بدون المشاركة في أى مهارة معينة.

ويمكن أن يتحقق الإحماء المرتبط بدرجة الحرارة المطلوبة للجسم ، وهو شئ مفضل لأن له تأثيرات إيجابية علي التوافق وزمن أداء المهارات الخاصة.

**وينقسم الإحماء من حيث درجة الكثافة إلي:**

إحماء ذو درجة كثافة عالية:

ويتكون من تمارينات تهدف إلي الإعداد للوصول إلي أعلى مستوى من النتائج في الأختبارات والمسابقات دون الوصول لمرحلة التعب.

إحماء ذو درجة كثافة منخفضة :

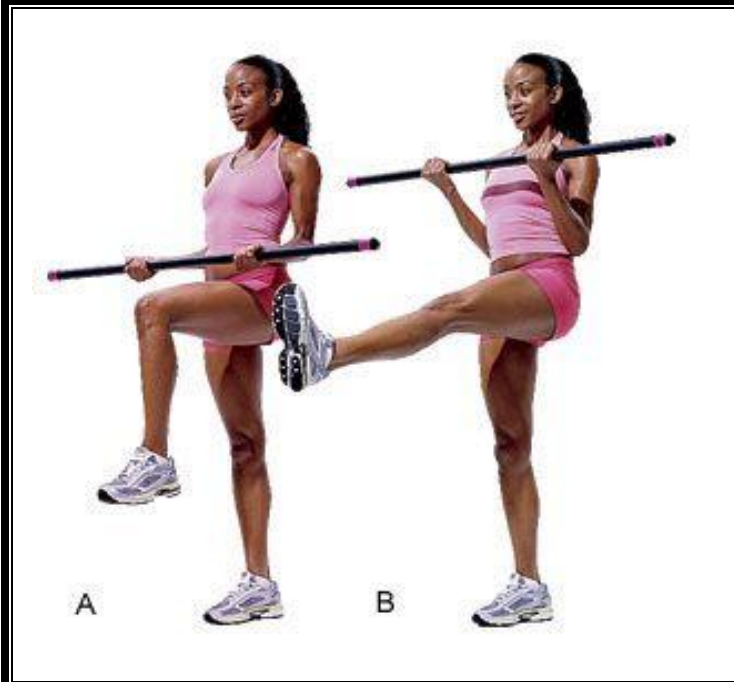
ويحتاج إلي كمية قليلة من العمل البدني وباحمال قليلة.

**الإحماء السلبي والإيجابي:**

من المعروف أن أي طريقة من طرق التدريبات ينتج عنها زيادة في درجة حرارة الجسم والتي يكون لها التأثير المفضل على الأداء وهذا يتحقق من خلال طريقة الإحماء الإيجابي Passive , Active warm – up مثل الجري وأداء الحركة الرشيقية وهكذا.

وهناك الإحماء السلبي مثل الحمام الساخن ( البانيو ) والدفء الساخن والحمام التركي والتدريب والإشعاع الحراري والبساطين الكهربائية وهو ذو تأثير علي تحسين الأداء حيث يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة الجسم ولكن بشكل غير فعال حيث لا يهيا اللاعب نحو التدريب أو المنافسة وهو ما يتحقق في الإحماء الإيجابي حيث يمر اللاعب خلاله بالتهيئة الوصفية النفسية.

وعن تأثير الإحماء السلبي ( غير النشط ) علي بعض المكونات البدنية أوضحت الدراسات أن التسخين بالحرارة الصناعية لا يزيد من ناتج القوة بل يمكن أن يقلله ، كذلك فتسخين أجزاء الجسم بالحرارة لا يحسن من التحمل بالإضافة الي أن التبريد الموضعي يقلل من درجة حرارة الجلد ويؤدي إلي أداء أفضل للعضلات العاملة حيث تبريد سطح الجسم ينتج عنه تقليل توزيع الدورة الدموية بالقرب من السطح كما أن العضلات تمد الدم بطريقة أفضل تحت السطح في حين توجد دراسات عديدة



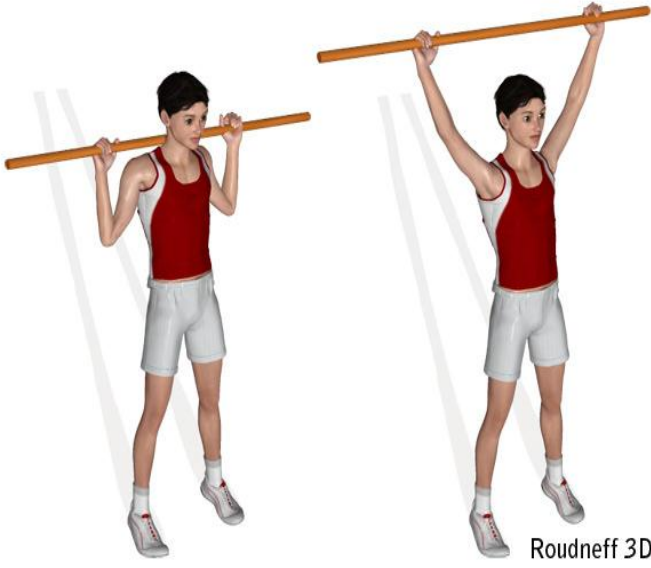
(وقوف نصلطك مسك عصا افقيا امام الجسم) سطر  
مد الركبه اماما مع ثنى الذراعين على الصدر

(وقوف - الذراعين اماما مسك عصا افقيا) سطر  
تبادل الطعن اماما مع رفع الذراعين عاليا



(جلوس طويل فتحا - الذراعين جانبا) سطر  
تبادل لف الجذع جانبا للمس المشط باليد سطر

(رقود بزاوية) ثنى الركبتين على الصدر



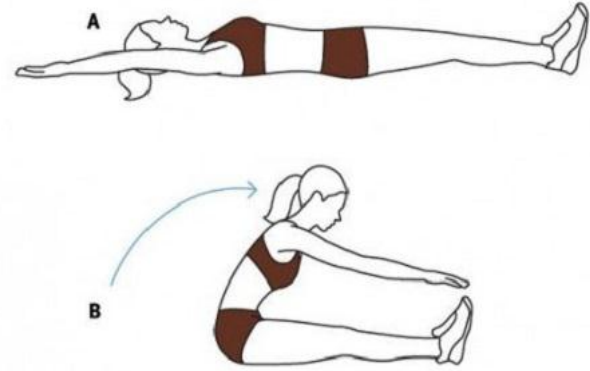
(وقوف فتحة - مسك عصا أفقيا خلف  
الرقبة) مد الذراعين عاليا



(وقوف) تبادل رفع الركبة مع لمس الركبة  
بالأيدي المقابلة سلطان



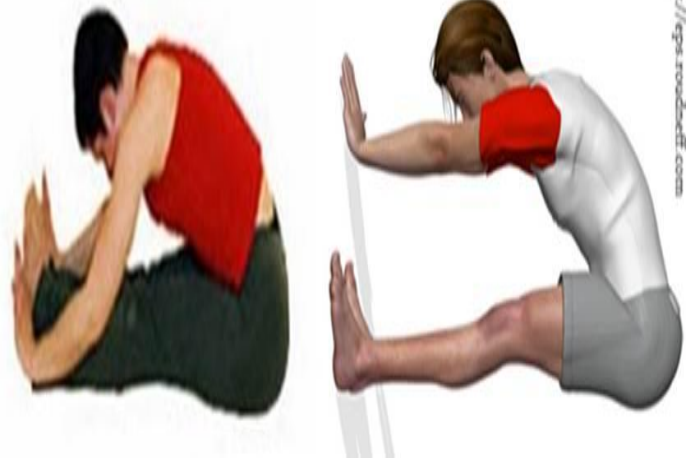
(وقوف فتحة - مسك عصا أفقيا خلف  
الرقبة) ثنى الركبتين



(رقولطان الذراعين عاليا) رفع الجذع عاليا لمس  
المشطين باليدين سلطان



(وقوف الذراعان عاليا - تشبيك الأصابع) لف الكفين لاعلى مع رفع العقبين وشد الجسم سلطان



(جلوس طويل) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط على القدمين سلطان

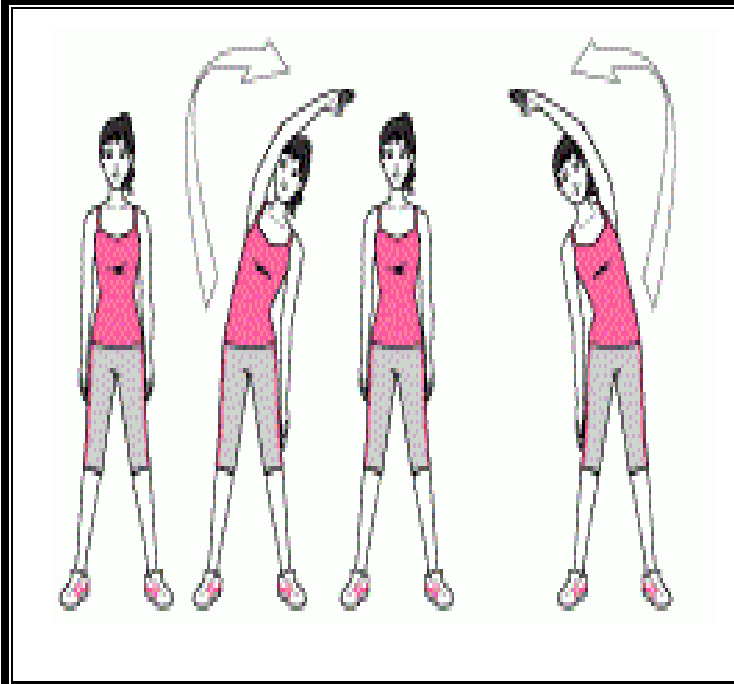


(وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع مرجحه الذراعين اماما عاليا



(وقوظان ميل الجذع للامام - الذراعان جانبا) تبادل لمس المشطين سلطان

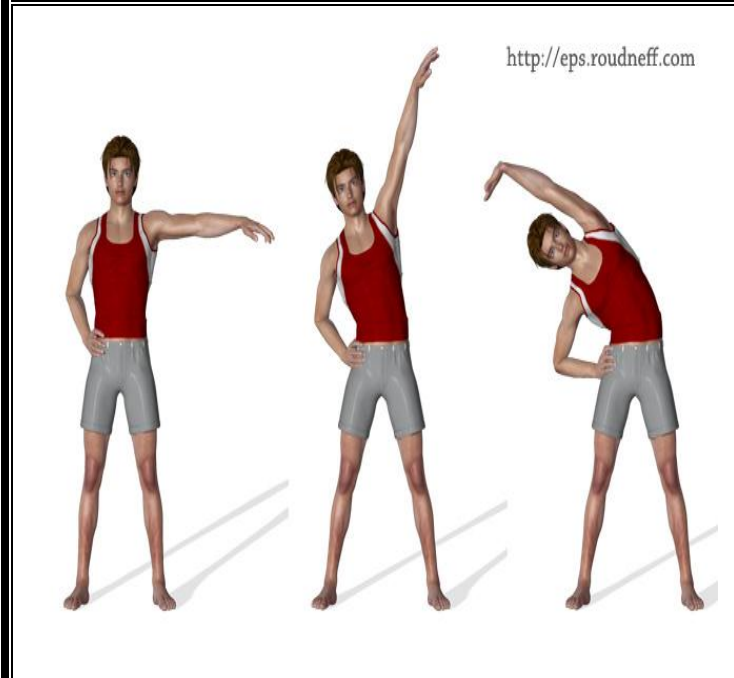




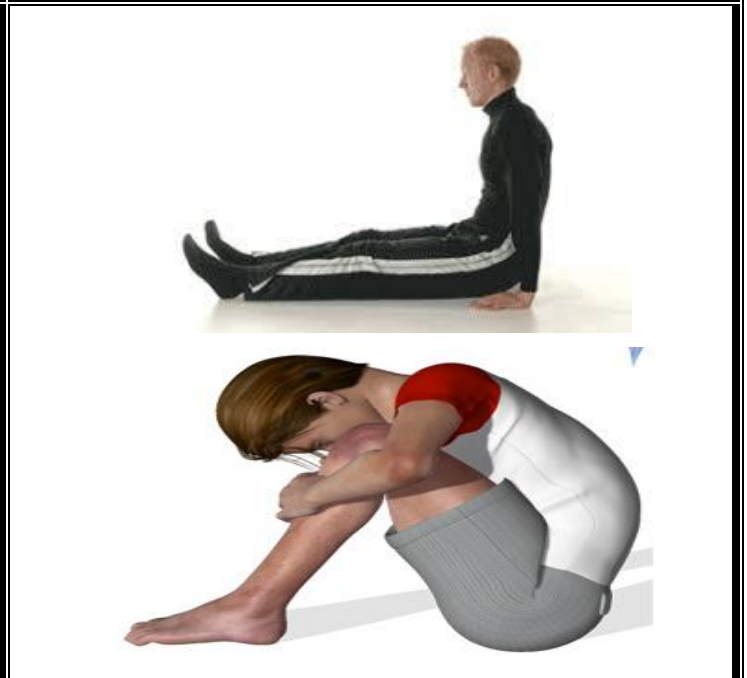
(وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراع المقابله جانبا عاليا سلطان



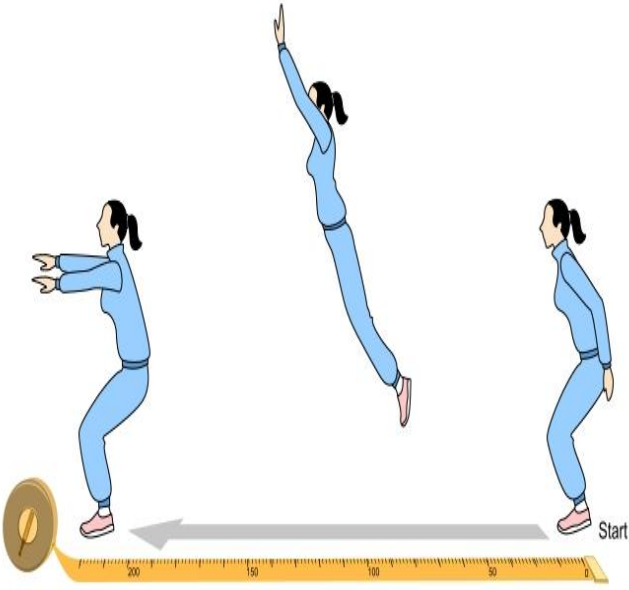
(وقوف) الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا



(وقوف فتحا - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراع المقابله جانبا عاليا

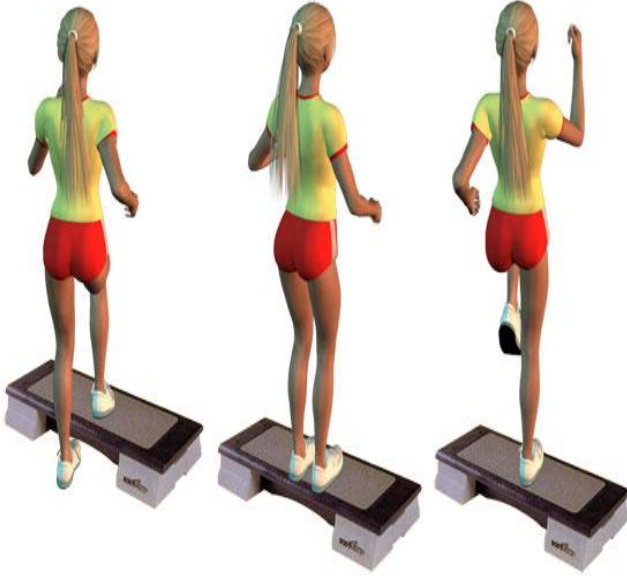


(جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر مع مسكها باليدين والثبات



(وقوف) الوثب الطويل من الثبات

(وقوف فتلطاه الذراعين اماما تشبيك)  
تبادل لف الجذع جانبا



(وقوف مواجه صندوق خشب) سلطان  
الصعود والنزول مع على الصندوق

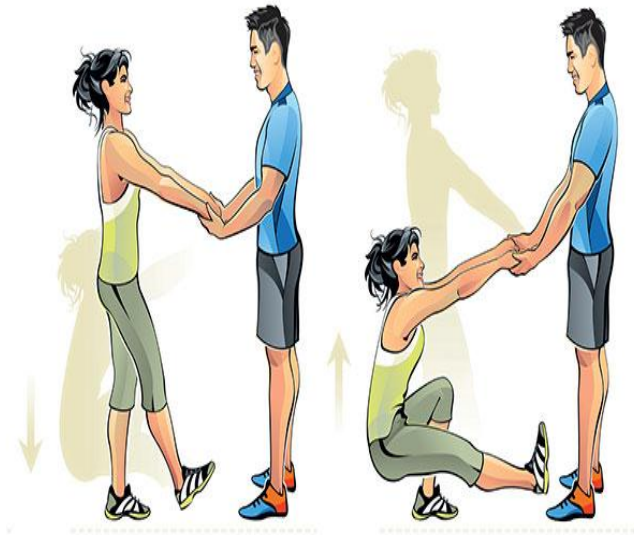
(وقوف مسك كرة امام الصدر) سلطان  
رمى الكرة لاعلى ثم لقفها



(وقوف ظهرًا لظهر - ثبات الوسط طلاء  
ثنى الركبتين كاملاً طلاء)



(جثو - الذراعين عالياً) ثنى الركبتين  
كاملاً مع خفض الذراعين اسفل طلاء



(وقوف مواجه - الذراعان اماما اليدين تشبيك) تبادل  
ثنى الركبة اليمنى مع مد القدم اليسرى للامام (:)



(وقوف مواجه - الذراعان اماما اليدين تشبيك)  
ثنى الركبتين كاملاً (:)





( جلوس طويلان فتحا مواجه - الذراعان اماما اليدان تشبيك )  
تقوس الجذع خلفا بالتبادل ( : ) سلطان



أ ( انبطاح مائل عميق - فتحا مواجه بالاستناد على يدي الزميل ) ثنى الذراعين سلطان  
ب ( وقوف مواجه الظهر - حمل قدمين الزميل باليدين ) ثنى الركبتين كاملا سلطان

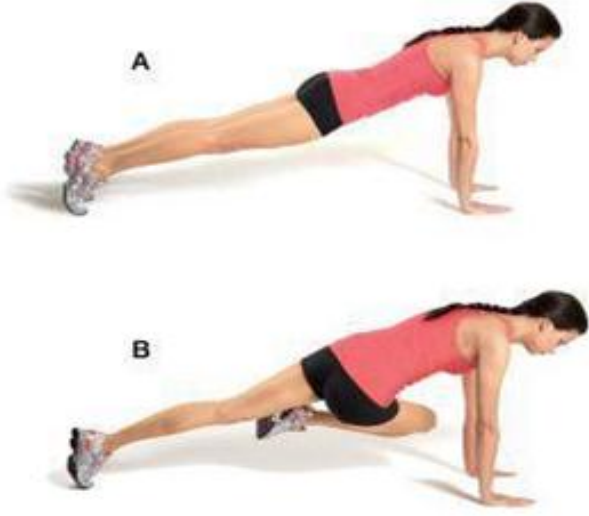


( جثو ) تقوس الجذع خلفا لمس القدمين باليدين س



( جلوس طويل فتظان الذراعان اماما ) سلطان  
ميل الجذع للامام والضغط ٤ عدات سلطان





( انبطاح مائل ) تبادل قذف الركبتين للامام



(وقوف – الذراعين عاليا مسك كرة ) خفض الذراعين اسفل  
لرمى الكرة على الأرض ولتقفها سلطان



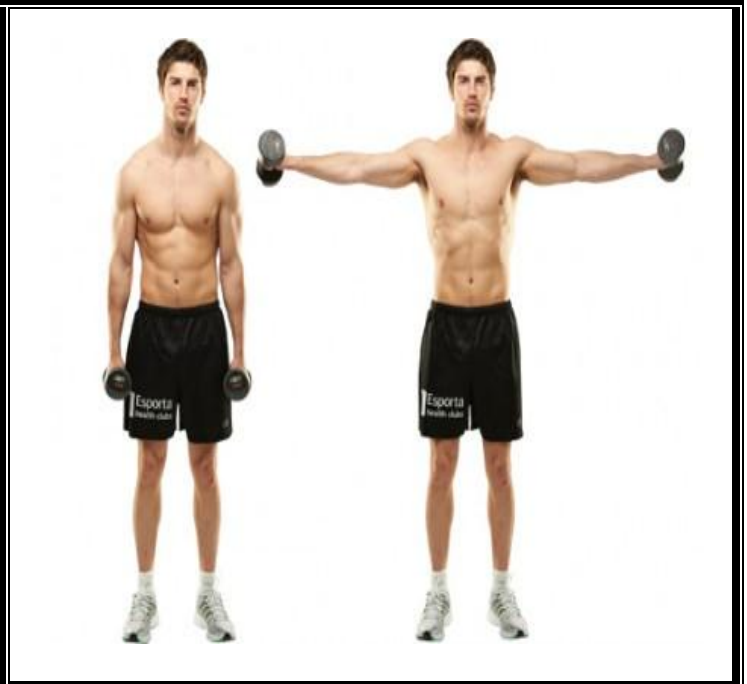
( وقوف ) تبادل الوثب جانبا بالقدمين سلطان



( وقوف – الذراعين جانبا ) عمل دوائر بالذراعين سلطان



(وقوف . ثبات الوسط) تبادل الطعن اماما



(وقوف . مسك دمبلز) رفع الذراعين جانبا



(وقوف . ثبات الوسط) تبادل الطعن اماما  
مع رفع الذراعين عاليا



(وقوفان الذراعين عاليا) تبادل الطعن  
جانبا مع خفض الذراعين جانبا سلطان



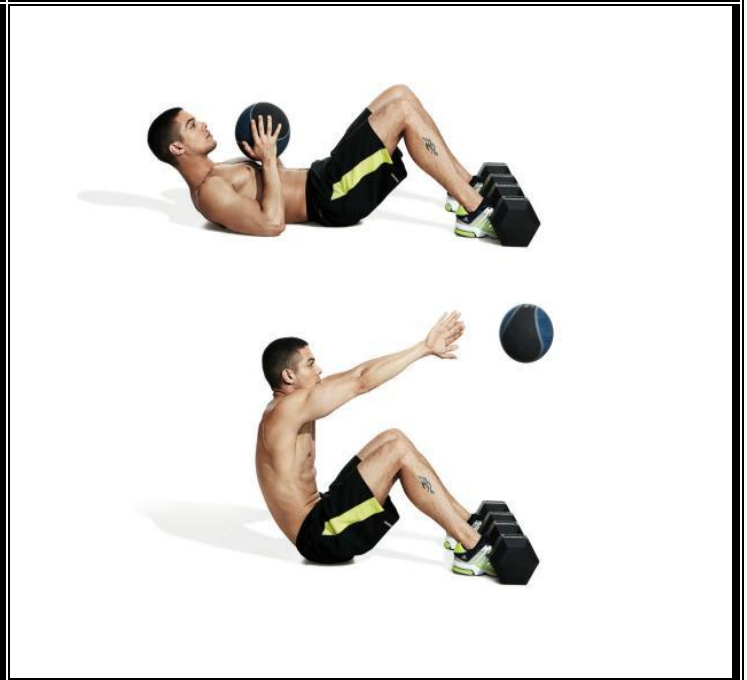
(وقوف القرفصاء مسك كرة امام الصدر) سلطان  
مد الركبتين كاملا مع رمى الكرة عاليا ولقفاها



(رقود قرفصاء - الذراعين جانبا) رفع الجذع عاليا سطا



(رقود القرفصاء - الذراعين تقاطع امام الصدر)  
رفع الجذع عاليا



(رقود القرفصاء - مسك كرة امام الصدر) رفع  
الجذع عاليا مع رمى الكرة للامام سلطان



(جثو افقى) تبادل مد الركبتين خلفا عاليا  
مع رفع الذراع المقابل عاليا



(وقوف - الذراعين اماما مسك كرة امام الصدر)  
تبادل لف الجذع جانبا سلطان



(وقوف فتحا - الذراعين جانبا) تبادل ثنى  
الجذع جانبا للمس القدم باليد



(وقوف فتحا - ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا





<http://eps.roudneff.com>

(وقوف نصفاً - انثناء الركبة خلفاً -  
مسك القدم باليد) الحجل اماماً سلطان



(وقوف - الذراعين عالياً) الوثب فتحة مع  
خفض الذراعين جانباً سلطان



(جلوس طويل) تبادل لف الجذع جانباً سلطان



(وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحة مع رفع  
الذراعين جانباً سلطان



(جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا



(إنبطاح مائل) ثني الذراعين



(رقود نصفاً - الذراعين جانبا) سلطان  
رفع الجذع عاليا لجلوس التكور سلطان

(جلوس طويل - الذراعين جانبا) رفع الرجلين  
عاليا مع خفض الجذع خلفا اسفل



(وقوف فتحا) ميل الجذع أماما مع رفع الذراعين جانبا

(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليا



(جثو - الذراعين عاليا مسك دمليز) سلطان  
ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين اماما

(وقوف . ثبات الوسط) تبادل الطعن جانبا



(وقوف) ثني الركبتين كاملا للجلوس على أربع



(وقوف - الذراعين عاليا) ثني الركبتين كاملا مع خفض الذراعين جانبا اسفل للجلوس على اربع سلطان



(وقوف فتحا - الذراعين عاليا) ثني الجذع اماما اسفل مع خفض الذراعين اماما للمس الأرض باليدين سلطان



(وقوف) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا





(وقوف) العدو في المكان (١٠) ثا) ١٠

(وقوف) العدو من ١٠-٢٠ متر ويكرر



(وقوف) مسك عصا افقيا امام الجسم باليدين  
رفع الذراعين اماما عاليا سلطان



(وقوف) ظهرا لظهر مسك كرة امام الصدر) تبادل  
لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل (: ) سلطان



(وقوف مواجهه عارضة) السير على العارضة



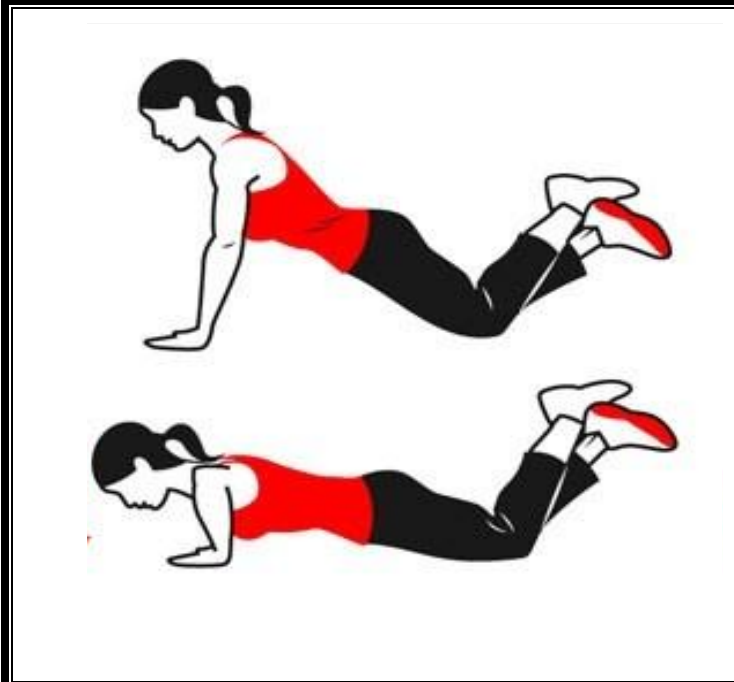
(وقوف على كرة طبيه - ثبات الوسط)  
تحريك الرجل الحرة في جميع الاتجاهات



(وقوف) عمل ميزان سلطان

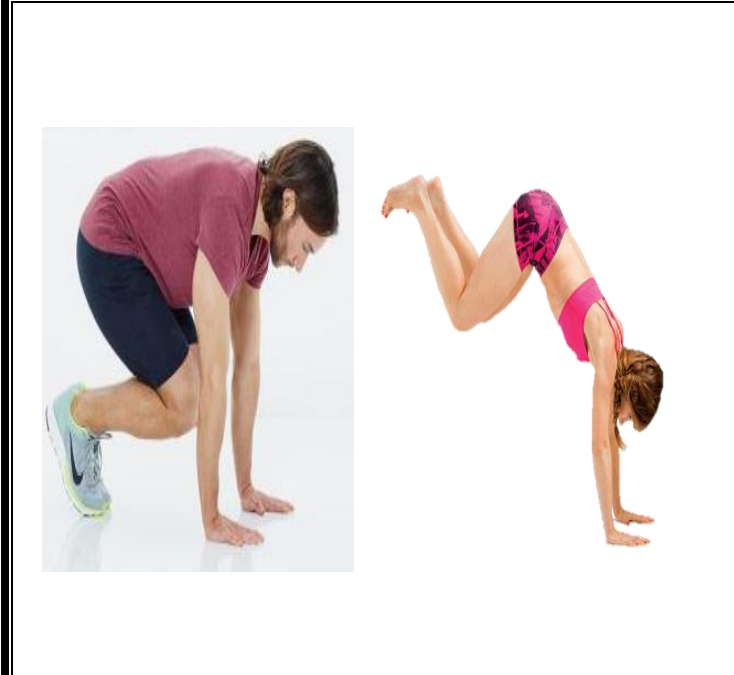


(جثو أفقى) عمل ميزان سلطان



(إنبطاح - انثناء الذراعين أسفل الصدر) سلطان  
مد الذراعين لتقوس الجذع خلفا

(رقود - الذراعين لمس الرأس) رفع الجذع عاليا

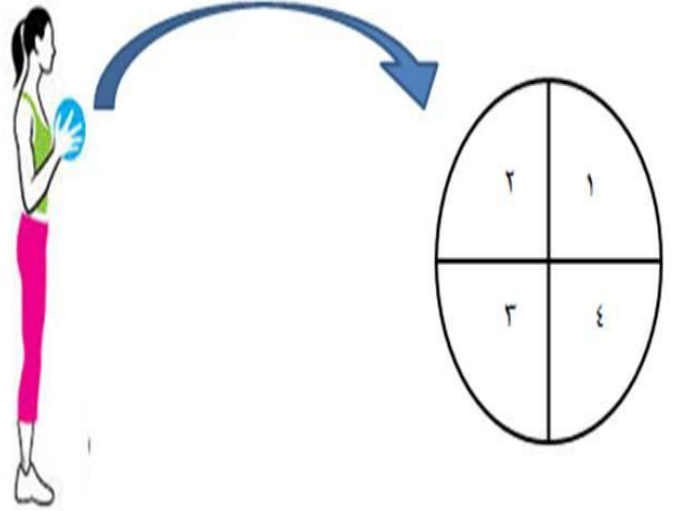


(جلوس على أربع) دفع القدمين عاليا

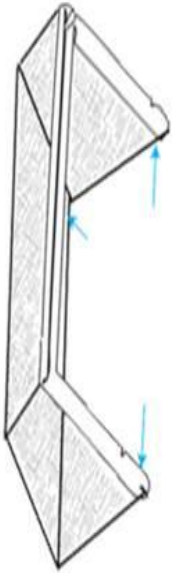
(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين على  
الصدر سلطان



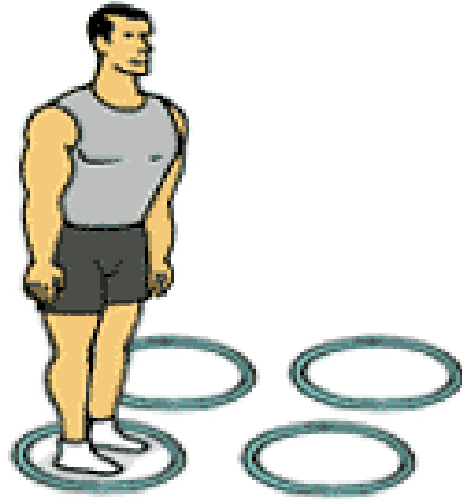
(وقوف مسك الكرة) التصويب على القمع



(وقوف مسك الكرة) تصويب الكرة على هدف مرسوم على الحائط



(وقوف) التصويب بالقدم على الهدف



(وقوف) الوثب داخل الدوائر





A.



B.

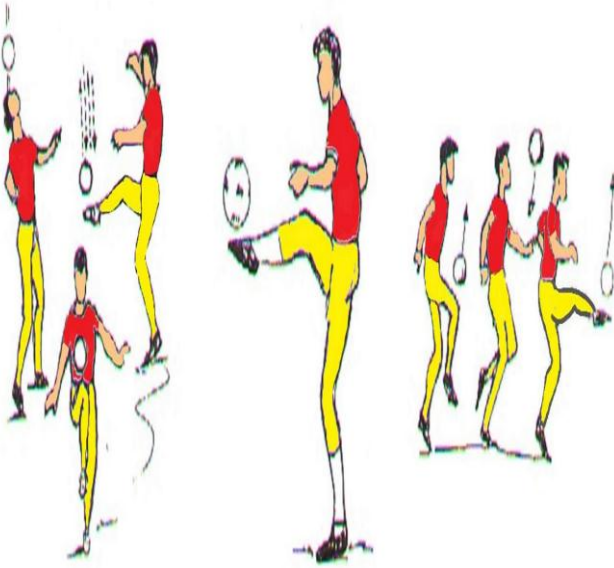


A.



(وقوف مسك الكرة ) تنطيط الكرة على الأرض

(وقوف مواجه حائط مسك كرة ) ضرب الكرة على الحائط ولقها سلطان



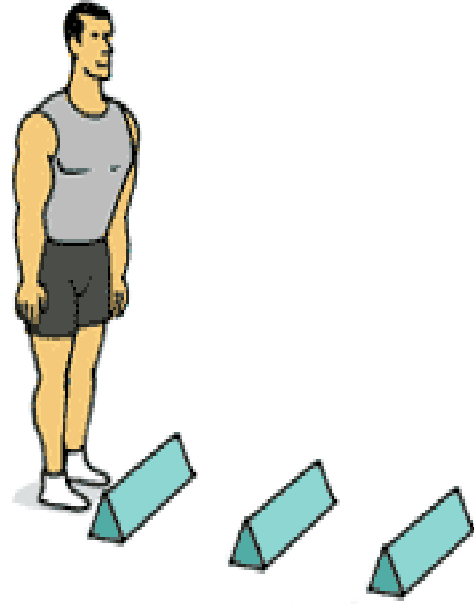
(وقوف مسك كرة) تنطيط الكرة بالقدم



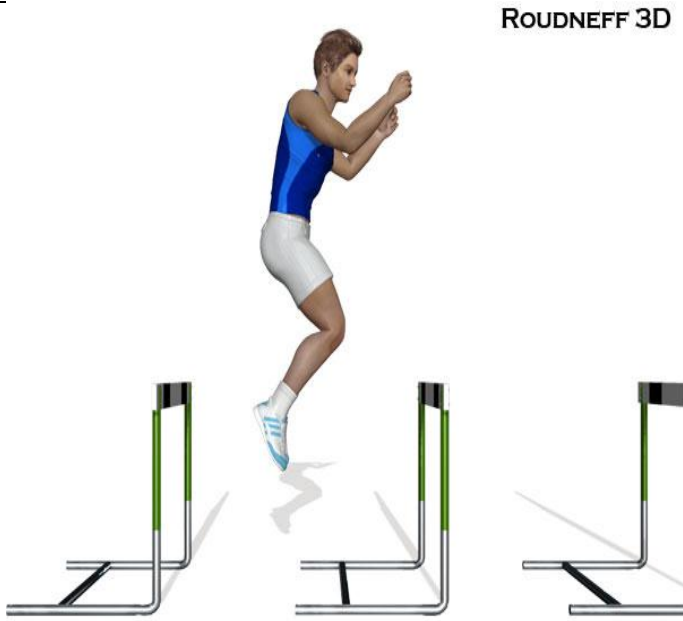
(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا اسفل ثم جانبا عاليا



(وقوف الجنب مواجه أقماع) الوثب جانبا من فوق الاقماع



(وقوف) الوثب العريض من الثبات



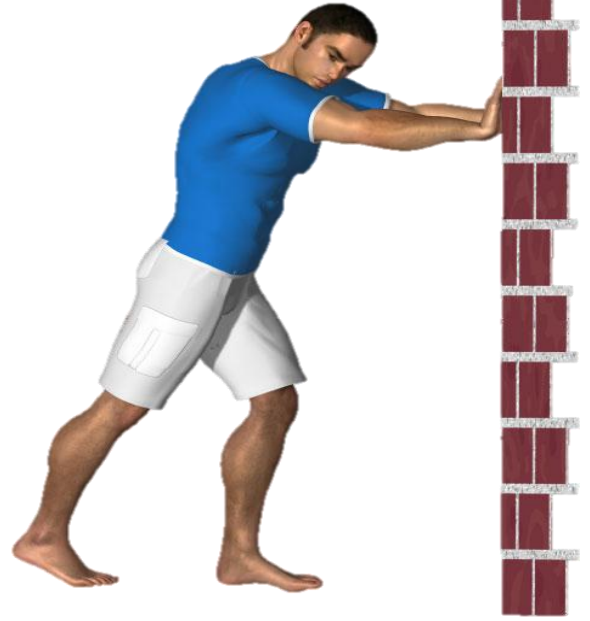
(وقوف مواجه مانع) الوثب لتعدية المانع



(وقوف مسك كرة طبيه) رمى الكرة لابتعد مسافة



( إنبطاح - الذراعين امام الصدر ) مد  
الذراعين للتقوس خلفا



( إنبطاح عالى ) دفع الحائط باليدين



( وقوف ثبات الوسط ) الجرى في المحل تبادل  
لمس الركبة باليدين



( انبطاح - الذراعين عاليا ) دفع الارض بالذراعين  
والقدمين لتقوس الجذع خلفا

## • تمارين تنمية القوة العضلية

- ( مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) مد الذراعين أماماً
- ( مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) مد الذراعين أماماً عالياً.
- ( وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين ) رفع الذراعين جانباً.
- ( وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين ) رفع اليدين جانباً والثبات.
- ( وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين ) تبادل رفع الذراعين جانباً.
- ( وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين ) تبادل رفع الذراعين أماماً.
- ( وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين ) رفع الذراعين أماماً.
- ( وقوف فتحاً . حمل ثقل ) المشي للأمام مع الطعن.
- ( وقوف فتحاً . حمل ثقل ) ثني ومد الركبتين.
- ( وقوف . مسك البار ) تبادل مد وثني المرفق.
- ( وقوف . حمل الزميل ) المشي البطيء 10 متر.
- ( وقوف . تتنابك اليدين خلف الرقبة ) الوثب أماماً مع ثني الركبتين أثناء الهبوط.
- ( وقوف . مواجه المعقد السويدي ) تبادل الوثب على جانبي المقعدة.
- ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الثقل ) ثني المرفقين.
- ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الثقل ) دوران الذراعان أماماً وخلفاً.
- ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الثقل ) خفض الذراعين أسفل.
- ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الثقل ) ثني الذراعين.
- ( وقوف فتحاً . ميل الذراعان أماماً . مسك الثقل ) رفع الذراعين عالياً.
- ( وقوف فتحاً . ميل الذراعان أماماً . مسك الثقل ) تبادل رفع الذراعين عالياً.
- ( انبطاح . الذراعان عالياً . مسك الثقل ) خفض الذراعان جانباً.
- ( انبطاح . الذراعان عالياً . مسك الثقل ) ثني المرفقين.
- ( انبطاح . الذراعان عالياً . مسك الثقل ) رفع الذراعين عالياً.
- ( انبطاح . الذراعان جانباً . مسك الثقل ) رفع الصدر عالياً.
- ( انبطاح . الذراعان عالياً ) ملاسة الصدر الركبتين.
- ( انبطاح . مائل ) ثني الذراعين ودفع الأرض بقوة والتنسيق.



- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) خفض الذراعان أماماً أسفل.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ميل الجذع للخلف والثبات.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ميل الجذع أماماً.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ثني الجذع جانباً والثبات.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) تبادل ثني الجذع على الجانبين.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) رمي الكرة عالياً لأبعد مسافة ولقفها.
- ( وقوف . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) رمي الكرة عالياً وتبادل مسكها باليدين.
- ( وقوف . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) تبادل الطعن الجانب.
- ( وقوف . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) ميل الجذع للخلف.
- ( وقوف . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) ثني الجذع أماماً أسفل.
- ( وقوف على المنتطيين . الذراعين عالياً . مسك ثقل ) المنتتي أماماً وتكرار خلفاً.
- ( وقوف . كرة طبية بين القدمين ) الوثب مع ثني الركبتين.
- ( وقوف . كرة طبية بين القدمين ) الوثب أمام . تكرار خلفاً . تكرار جانباً.
- ( وقوف . إحدى القدمين على مقعد مواجه . مسك ثقل ) ميل الجذع خلفاً.
- ( وقوف . إحدى القدمين على مقعد مواجه . مسك ثقل ) ثني ركبة الرجل الخلفية.
- ( وقوف جانباً . القدم الداخلية على المقعد . الذراعين عالياً . مسك ثقل ) ميل الجذع خارجاً.
- ( وقوف جانباً . القدم الداخلية على المقعد . الذراعين عالياً . مسك ثقل ) ميل الجذع خلفاً.
- ( وقوف جانباً . القدم الداخلية على المقعد . الذراعين عالياً . مسك ثقل ) ميل الجذع أماماً.
- ( وقوف جانباً . القدم الداخلية على المقعد . الذراعين عالياً . مسك ثقل ) ثني الركبة الخارجية
- ( وقوف فتحاً . تتنابك الذراعين من المرفقين ) محاولة لمس المرفقين للأرض مع الثبات في
- الوضع ثم الضغط في المسن في 8 عدد
- ( انبطاح . مائل ) ثني من الذراعين.
- ( انبطاح . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ثني المرفقين لوضع خلف الرأس.
- ( انبطاح . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) رفع الذراعين عالياً.
- ( انبطاح . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ثني الجذع خلفاً.
- ( انبطاح . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) ثني الركبتين.

( انبطاح . الذراعين عالياً . مسك كرة طبية ) رفع الرجلين قليلاً والثبات.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) خفض الذراعين أسفل.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) رفع الذراعين عالياً.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) ثني المرفقين.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) رفع الذراعين قليلاً والثبات.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) خفض الذراعين أماماً أسفل.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) تبادل خفض الذراعين أماماً أسفل.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) عمل دوائر بالذراعين في اتجاه واحد.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) عمل دوائر عكسية بالذراعين.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) ثني الجذع أماماً.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) رفع الجذع قليلاً والثبات.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) رفع الجذع أماماً ببطء.

( رقود . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) رفع الرجلين مع خفض الذراعين أماماً.

( رقود . مسك كرة طبية بين القدمين ) رفع الرجلين مائلاً عالياً.

( رقود . مسك كرة طبية بين القدمين ) ثني الركبتين.

( رقود . مسك كرة طبية بين القدمين ) عمل دوائر بالرجلين.

( رقود . الذراعان عالياً . مسك ثقل باليدين ) ثني الجذع مع رفع الرجلين مائلاً عالياً.

( رقود . الذراعان عالياً . مسك ثقل باليدين ) ثني الجذع مع رفع الرجلين مائلاً عالياً والثبات.

( رقود . الذراعان عالياً . مسك ثقل باليدين ) ثني الجذع مع رفع الرجلين مائلاً عالياً ببطء.

( رقود . الذراعان عالياً . مسك ثقل باليدين ) ثني الجذع مع رفع الرجلين عالياً لوضع الكرة بين الرجلين.

( تعلق مواجهة على عقل الحائط . مسك ثقل بين القدمين ) ثني الركبتين عالياً.

( تعلق مواجهة على عقل الحائط . مسك ثقل بين القدمين ) رفع الرجلين أماماً.

( تعلق مواجهة على عقل الحائط . مسك ثقل بين القدمين ) رفع الرجلين أماماً ثم ثني الركبتين.

( تعلق مواجهة على عقل الحائط . مسك ثقل بين القدمين ) ثني الذراعين.

( تعلق مواجهة على عقل الحائط . مسك ثقل بين القدمين ) عمل دوائر بالرجلين.

( الطعن جانباً . الذراعان عالياً . مسك ثقل ) تبادل ثني الجذع على الجانبين.

( الطعن جانباً . الذراعان عالياً . مسك ثقل ) عمل دوائر أمامية وخلفية بالجذع.

( إقعاء . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) المتشي أماماً.

( إقعاء . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) المتشي خلفاً.

( إقعاء . مسك ثقل باليدين أمام الصدر ) المتشي عالياً.

( جلوس توازن . وضع كرة طبية بين القدمين ) ثني الركبتين.

( جلوس توازن . وضع كرة طبية بين القدمين ) خفض الرجلين أسفل.

( جلوس توازن . وضع كرة طبية بين القدمين ) رفع الرجلين عالياً.

( جلوس توازن . وضع كرة طبية بين القدمين ) الرقود كاملاً.

( جلوس طويل . فتحاً ) الذراعين عالياً تبادل ثني الجذع أماماً أسفل على القدمين.

( جلوس طويل . الذراعين عالياً ) لمس الذراعين القدمين.

( جلوس على أربع ) رفع القدمين عالياً من الاستناد على الذراعين مفرودتين مع مراعاة ضم

الأرجل ومحاولة الوصول بهم خلفاً عالياً إلى أقصى ارتفاع ممكن والهبوط بالقدمين معاً.

( جلوس جثو . مواجه للحائط ) دفع الحائط باليدين.

( جلوس على مقعد سويدي ) الرجلين جانباً والذراعين جانباً مائلاً أسفل مرتكزتين على

الركبتين ، ثني الذراعين جانباً من المرفقين ، ثم مدهما عالياً ( الثقل من 5 : 8 كجم )

( جلوس . على مقعد سويدي ) القدمين متباعدتين مسك ثقل أمام الجذع والذراعين على

كامل امتدادهما رفع الثقل عالياً . الثقل من ( 5 : 10 كجم )

( انبطاح مائل . سند اليدين على مقعد سويدي ) تبادل رفع الذراعين عالياً.

( انبطاح . على مقعد سويدي موضوع على مقعد سويدي آخر ) الذراعين أماماً ومسك الثقل أمام الجسم

• ثني المرفقين لرفع الثقل تجاه الجسم (الثقل 16 كجم)

(انبطاح مائل) تباعد الذراعين أماماً جانباً وخلفاً و يكرر الأداء عدد مرات

(انبطاح . على مهد أمام عقل الحائط) مسك عقل الحائط باليدين ورفع الرجلين

(انبطاح مائل) حمل الرجلين من الجانب بواسطة الزميل ورفع الجذع

(انبطاح) الذراعين أماماً وتثبت الرجلين بواسطة الزميل ورفع الجذع عالياً

(انبطاح) ثقل مثبت في كلا القدمين ورفع الجذع مع رفع الرجلين بالتبادل الثقل من (8-10 كجم)

(انبطاح) رفع الجذع والرجلين

## تمريبات تنمية التحمل

- (وقوف) العدو حول مضمار الجري بسرعة متوسطة (3ق-5ق-7ق)
- (وقوف) العدو حول مضمار الجري بسرعة متوسطة (3:7 دورات وغيره)
- (وقوف) الوثب فتحا في المكان باستمرار لأطول فتره ممكنة للاعب
- (وقوف على رجل واحدة) الجري على رجل واحدة لمدة 3:7 ق
- (الوقوف على البسط المتحرك) الجري بسرعة متوسطة لمدة 5:10ق
- (الوقوف على البسط المتحرك) الجري بسرعة فوق المتوسطة لمدة 3:5ق
- (وقوف) ثنى الركبتين والكفين على الأرض . رفع الرجلين خلفا ثم أمام ثم الوقوف والاستمرار في تمرين لأقصى عدد ممكن
- (وقوف) الجري الارتدادي
- (الوقوف مواجه لمقعد مقلوب) تبادل الوثب على جانبي المقعد لأقصى فتره زمنية ممكنة
- (وقوف. الجري) الوثب بين الحواجز ثم متابعة الجري
- (وقوف أمام مقعد تمرينات سويدي) الصعود بالقدم اليمنى على المقعد ثم على اليسرى ثم النزول بالقدم اليمنى ثم اليسرى ويمكن الاستمرار في أداء لتمرين لأقصى فتره من العمل أو تحديد زمن معين يتزايد تدريجيا يستمر اللاعب في الأداء طوال الفترة المحددة
- (الوقوف) الجري في المكان بسرعة متوسطة لمدة 3دقائق والراحة لمدة دقيقه. يكرر ذلك لأقصى عدد من المرات وحتى وصول اللاعب لمرحلة التعب أو يتم تحديد عدد من التكرارات في كل تمرين (15:25مره)
- (انبطاح. مائل) ثنى الذراعين ودفخ الأرض باليدين والتصفيق مع مراعاة دفع الرجلين من الخلف
- (انبطاح.مائل) تبادل رفع الذراعين عاليا مع مراعاة أن تكون ذراع الارتكاز مغروزة والجسم على استقامة واحدة مع التكرار لمدة 3ق
- (انبطاح. الذراعين عاليا) ملامسه الصدر والثبات في وضع لأقصى فتره ممكنة
- (اقعاء) المشي على القدمين أماما مع رفع الذراعين أماما ويراعى أن يكون الجذع والذراعين مغروزين
- (رقود) الذراعان عاليا لمس الذراعين بأصابع القدمين والتكرار لأطول فتره زمنية ممكنة
- (وقوف) حمل الزميل فتحا على الظهر ثم السير للأمام ، تبادل العمل بين الزميلين.
- (وقوف فتحا) مسك الزميل المواجه – اليدين مع الجذع مع تمرير رجلي الزميل بين الرجلين ، حمل الزميل والتقدم به أماماً.



(وقوف ) ثني الركبتين والمنتشي أماماً في تنكـل دائري.

(وقوف ) تبادل ثني أحد الركبتين ودفـع الرجل الأخرى أماماً.

(وقوف فتحاً) ثني الركبتين مع دفع الذراعين أماماً ثم مد الركبتين ومرجحة الذراعين أسفل خلفاً.

(وقوف فتحاً) حمل ثقل في كل يد زنة 2 : 4 كجم مع ثني المرفقين جانباً ثم تبادل الطعن الجانبي.

(وقوف فتحاً ) ثني الركبتين مع دفع الذراعين أماماً.

(وقوف) الظهر لظهر الزميل ثم تتببيك القدمين ثم ثني الركبتين كاملاً.

(وقوف) اتخاذ وضع الجثو ثم الوقوف مع حمل ثقل زنة 16 كجم خلف الجسم.

(وقوف) ثني الركبتين مع وضع الكفين على الأرض ثم المنتشي على اليدين للأمام والخلف.

(وقوف) ثني الركبتين والجلوس على الأرض مع دفع الذراعين أماماً.

(وقوف) ثني الركبتين والمنتشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل.

(وقوف فتحاً) تتببيك اليدين خلف الرأس ودرجـة خلفية متكورة مع دوران الجسم 180 درجة.

(وقوف فتحاً) تثبيت المقاومة أعلى الرأس في حلق ومسكها من طرفيها باليدين عالياً  
وخفض الذراعين جانباً.

(وقوف فتحاً مواجهاً للزميل ) تتببيك اليدين مائلاً عالياً وخفض الذراعين أسفل مع مقاومة الزميل.

(وقوف فتحاً مواجهاً للزميل ) تتببيك اليدين جانباً مع ثني المرفقين ورفع الذراعين مع  
مقاومة الزميل.

(الوقف مع ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معاً للخلف والأمام.

( جثو أفقي ) دفع الكتفين للأمام والوصول لوضع الانبطاح.

(جثو ) تتببيك اليدين خلف الرأس وميل الجذع أماماً.

(جثو) دفع القدمين والسند على الفخذين مع تبادل مرجحة الذراعين جانباً بالتبادل.

( نصف جثو ) المنتشي أماماً في تنكـل دائري.

(جثو) ثني الركبتين وسند الكفين خلف المقعدة مع دفع المقعدة عالياً.

(جثو أفقي على جهاز المتوازي) المنتشي أماماً على أربع على عارضتي جهاز المتوازي.

(جثو أفقي ) المنتشي أماماً.

( جلوس على أربع ) التحرك الجانبي باليدين في تنكـل دائرة حول الجسم.

( جلوس على أربع ) التحرك الجانبي باليدين في تنكـل دائرة حول الجسم ثم فرد الجسم

وعمل انبطاح مائل.

( جلوس طويل فتحاً ) الذراعين أماماً والظهر مواجه للزميل ورفع الذراعين عالياً على أن يقوم الزميل بالضغط باليدين على ذراعي زميله.

( جلوس ) ثني الركبتين والكفين على الأرض خلف المقعدة ومرجحة الذراع اليسرى ودوران الجسم للوصول لوضع الجثو الأفقي.

( جلوس طويل ) الكفين خلف المقعدة ورفع الحوض عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً بالتبادل.

( جلوس على مقعد سويدي ) السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد ومد الركبتين كاملاً ورفع الرجلين عالياً قليلاً.

( جلوس طويل على جهاز المهر ) سند العقبين على عقل الحائط وتقوس الجذع خلفاً ولأسفل ثم الرجوع.

( جلوس طويل على مقعد سويدي ) سند العقبين على عقل الحائط ومسك حافة المقعد الخلفية باليدين والتقوس خلفاً.

( جلوس طويل فتحاً ) سند الكفين خلف المقعدة ورفع المقعدة مع تحريك الجسم للأمام.

( جلوس طويل فتحاً ) الظهر لظهر الزميل وتثبيت المرفقين وتبادل مد الجسم كاملاً على ظهر الزميل مع المقاومة.

( جلوس طويل ) الظهر مواجه لعقل الحائط والمسك من أعلى الرأس على بار مثبت بعقل

الحائط ورفع الرجلين للوصول بالمتشطين إلى ملامسة البار مع عدم ثني الركبتين.

( الجلوس الطويل ) ثني الركبتين والكفين على الأرض خلف المقعدة ومرجحة الذراع اليسرى ودوران الجسم للوصول لوضع الجثو الأفقي ومن الجثو عمل وضع الانبطاح المائل.

(جلوس على مقعد سويدي ) الظهر مواجه لعقل الحائط . مقاومة مثبتة لعقل الحائط . ثم مد الذراعين أماماً.

( جلوس طويل ) سند اليدين خلف الجسم ورفع الرجلين عالياً.

( جلوس ) الرجلين فتحاً مائلاً عالياً وتبادل رفع وخفض الرجلين والسند على الساعدين ثم تثبيت اليدين خلف الرأس.

( جلوس طويل ) سند اليدين خلف المقعدة ورفع القدمين عالياً ومسكهما باليدين.

( جلوس طويل ) الظهر مواجه لعقل الحائط والمسك من أعلى الرأس على بار مثبت بعقل الحائط ورفع الرجلين مع تجاوز البار بالقدمين.

(رقود) الذراعين جانباً ومسك الذراعين بواسطة الزميل الذي يجلس خلف زميله مع مد أحد رجليه جانباً ، تبادل وضع الرجلين جانباً.

(رقود) ثني الجذع أماماً ولمس القدمين باليدين.

(رقود) الذراعين عالياً وثنى الجذع ورفع الرجلين عالياً لمسكهما باليدين.

(رقود) الذراعين بجانب الجسم ورفع الرجلين عالياً خلفاً ولمس الأرض بالمنتطين خلف الرأس مع مسك عقل الحائط باليدين حلف الرأس وحمل كرة طبية زنة 1 : 3 كجم بين القدمين.

(رقود) على الرجلين مائلين عالياً بزاوية 45 درجة مع الأرض والذراعين بجانب الجسم مع تبادل عمل دوائر بالقدمين من أسفل لأعلى.

(رقود) رفع الرجلين أماماً عالياً.

(رقود) سند الساعدين على الأرض ورفع الرجلين عالياً.

(رقود) ثني الجذع أماماً ولمس أمتناط القدمين باليدين.

(رقود) ثني الجذع أماماً ولمس أمتناط القدمين باليدين مع تشبيك اليدين خلف الرأس.

(رقود) الرجلين فتحاً مائلاً عالياً وتبادل رفع وخفض الرجلين.

(رقود) رفع الرجلين معاً أماماً عالياً ومحاولة لمس الأرض بمنتطي القدمين خلف الرأس.

(رقود) مسك العارضة السفلي لمقعد سويدي باليدين خلف الرأس وتبادل وضع الرجلين على الجانبين

(رقود) مسك العارضة السفلي لمقعد سويدي باليدين خلف الرأس وتبادل وضع الرجلين على الجانبين مع تثبيت كرة طبية زنة 2 كجم بين القدمين.

(رقود) ثني الركبتين ووضع الكفين على الأرض خلف الرأس ورفع الجذع.

(رقود) ثني الركبتين ووضع الكفين على الأرض خلف الرأس ورفع الجذع مع الارتكاز على القدمين والرأس والكفين.

(رقود على مقعد سويدي) رفع الرجلين عالياً.

(رقود على مقعد سويدي) رفع الرجلين عالياً مع وضع الكفين خلف الرأس ورفع الرجلين عالياً خلفاً حتى تواجه منتطي القدمين الرأس للوصول إلى وضع الوقوف على الكتفين مع سند اليدين على طرف حافتي المقعد.

(رقود) الرجلين مائلين عالياً وعمل دوائر بالرجلين معاً من جانب مع سند الكفين خلف المقعدة وتثبيت اليدين خلف الرأس.

(انبطاح) ثبات الوسط وسند القدمين بالعارضة السفلي للمقعد السويدي ورفع الجذع عالياً.

(انبطاح) على مقعد سويدي ورفع الجذع والرجلين معاً عالياً مع السند على الكفين.

(انبطاح) على مقعد سويدي ورفع الجذع والرجلين معاً عالياً مع السند على الكفين مع تثبيت اليدين خلف الرأس.

(انبطاح عرضاً على مقعد سويدي) سند القدمين على عقل الحائط ومسك المقعد باليدين ورفع الجذع عالياً.

(انبطاح على جهاز المهر) سند المنتطين على عقل الحائط وتثبيت اليدين خلف الظهر وميل الجذع أماماً لأسفل والرجوع.

(انبطاح أفقي) سند القدمين على عقل الحائط قذف الرجلين أماماً ثم الوقوف.

(انبطاح مائل) تبادل الرجوع للخلف والتقدم للأمام على اليدين.

(انبطاح أمام صولجان) قذف الرجلين خلفاً مع تبادل وضعهما على جانبي الصولجان.

(انبطاح مائل) الصولجان بجانب الجسم ورفع القدمين لتعدية الصولجان بالجسم إلى الجانب



الأخر.

( انبطاح مائل) الصولجانين بين الرجلين ورفع الأرض بالقدمين لتخطي الصولجانات بالرجلين والهبوط بهما بين الصولجانين.

(إقعاء) الكرة أمام الجسم ودحرجة الكرة باليدين للأمام ومتابعتها.

(إقعاء) قذف الكرة بالرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل والرجوع.

(إقعاء) أمام الصولجان وقذف الرجلين خلفاً مع تبادل وضعهما على جانبي الصولجان.

(إقعاء) مسك بار قصير يتوسطه طارة حديدية والمشي أماماً مع دحرجة الطارة على الأرض.

(إقعاء) قذف القدمين عالياً.

(إقعاء) قذف القدمين عالياً مع السند على أصابع اليدين.

(إقعاء) مواجه للحائط والوقوف على الرأس مع سند القدمين على الحائط ثم الرجوع.

(إقعاء) مسك القائم باليدين مد الركبتين ورفع القائم لأعلى.

## تمرينات السرعة

(الوقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة.

(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة مع محاولة زيادة عدد مرات

وصول القدم إلى الأرض.

(وقوف) ثني الركبتين كاملاً عند سماع الإنتارة أو الصفارة.

(وقوف) الوثب للخلف عند سماع الإنتارة أو الصفارة.

(وقوف) حمل ثقل مناسب على الكتفين ( الجري السريع في المكان لتحقيق أكبر عدد من

وصول القدم إلى الأرض خلال دقيقة واحدة.

( وقوف . حمل ثقل مناسب على الكتفين ) محاولة رفع عدد مرات وصول القدم إلى الأرض في

الزمن المخصص.

( وقوف ) الجري لمسافة 50 متر وقياس الزمن.

(الوقوف) الجري لمسافة 50 متر ومحاولة خفض الزمن المسجل

(الوقوف ثم الصعود على البساط متحرك) الجري على البساط خلال دقيقه واحدة مع عدد

مرات وصول إحدى القدمين على الأرض

(الوقوف ثم الصعود على بساط متحرك) زيادة عدد مرات وصول القدم في الوحدة الزمنية

(وقوف جرى حمل ثقل مناسب على الكتفين) زيادة سرعة وصول القدم إلى الأرض

(وقوف) جرى لمسافة 60 متر مع محاولة تحقيق زمن

(وقوف) الجري في زمن معين مع محاولة تحقيق مسافة أكبر

(وقوف في مضمار مع حمل ثقل مناسب) الجري لمسافة 50 متر وقياس الزمن

(وقوف) مع الذراعين جانبا أو أماما عند سماع الإثارة أو الصفارة

(وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإثارة أو الصفارة

(وقوف) كره معلقه في حبل أو تتبكه يمكن التحكم في ارتفاعها: ضرب الكره بالرأس عند

سماع الإثارة أو الصفارة

(وقوف) ضرب الكره بإحدى القدمين عند سماع الصفارة

(وقوف) الدوران السريع حول الكره والعودة للمكان الأصلي في زمن قليل

(وقوف مسك كره صغيره باليد) التصويب على الأرقام متسلسلة في زمن محدد

(وقوف مسك كره صغيره باليد) التصويب على الأرقام متسلسلة مع محاولة خفض زمن

التسجيل

(وقوف) تبادل لمس الرجلين لليدين معاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام.

(وقوف) فتحاً) ثني الركبتين نصفاً والوثب عالياً

(وقوف فتحا) عمل دوائر بالركبتين من أعلى والأسفل بالتبادل

(وقوف فتحا) ثني الجذع للأمام مع دفع الذراعين عاليا ثم العودة لوضع الوقوف بإيقاع سريع

(وقوف فتحا) ميل الجذع أماما والذراعين جانبا ولف الجذع على الجانبين بإيقاع سريع

(وقوف فتحا) ) تتبيك اليدين خلف الرأس ثم ثني الجذع أماما بإيقاع سريع

(إقعاء) الكفان على الأرض ووقوف الذراعين عاليا بإيقاع سريع ثم العودة

(إقعاء) ) سند الكفين على الأرض ووقوف ميزان على أحد القدمين بالتبادل الإيقاع السريع ثم

العودة

(إقعاء) مد الركبتين مع دفع الذراعين أماما عاليا ومرجحة أحد الرجلين خلفا بالتبادل إيقاع

الحركة سريع

(قعود) الدرجة الأمامية ثم الوقوف مع تحميل الجسم ثقل

(رقود) الذراعين بجانب الجسم ورفع الرجلين 45 درجة عن الأرض بحيث تتقاطع الرجلين مع رجل

الزميل وعمل دوائر بالقدمين بإيقاع سريع

(رقود) مسك المقاومات التي تمر من اسفل الظهر تبادل فرد الذراعين

(رقود) على مقعد سويدي . مسك المقاومات التي تمر من اسفل المقعد السويدي دفع

الذراعين عاليا جانبا

(رقود) الرجلين زاوية 45 درجة مع الأرض وتبادل دفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع

(رقود) الذراعين بجانب الجسم وتبادل ثني الركبتين جهة الصدر بإيقاع سريع

(رقود) الذراعين بجانب الجسم وعمل دوائر بالرجلين

(رقود) تنسيق اليدين خلف الرأس وسند القدمين بواسطة زميل في وضع نصف الجثو ثم ثني

الجذع مع تبادل دفع رجل الزميل خلف . إيقاع حركة سريع

(انبطاح أفقي) سند منتطي القدمين على الحافة البعيدة لمقعد السويدي ثم دفع الكفين

والتصفيق في إيقاع حركي سريع

(انبطاح) الذراعين بجانب الجسم ثم رفع الجذع وخفضه بإيقاع سريع.

( انبطاح على صندوق معتم ) سند الرجلين على عقل الحائط ثم مسك الصندوق باليدين من

الخلف ثم ثني الجذع خلفاً بإيقاع سريع.

(يعلق انثناء على عقله ) ارتفاعها عن الأرض من 180 سم إلى 200 سم والثبات والسرعة.

(يعلق) ثقل من 10 : 6 كجم بواسطة حبل على عقله منخفضة وبنهاية الحبل عصا أو بار

حديدي طوله 60 سم مسك البار من وضع الجثو أمام العقلة.

(تعلق) على العقلة ثني الركبتين ومدهما بإيقاع سريع.

(تعلق) على العقلة ثني الركبتين ومدهما بإيقاع سريع مع رفع الرجلين على كافة

استقامتهما.

(نصف الجثو) مسك العصا من إحدى نهايتها مستعرضة مع الأرض وبارتفاع من 30 – 40 سم

يزحف الزميل للمرور من أسفل العصا.

( جثو أمام الحائط) على بعد 40 سم منه وسند بالكفين على الحائط والذراعين ممدودتين

أماماً ثني الذراعين بإيقاع حركي سريع.

(الوثب العريض) من الثبات بالقدمين معاً لأبعد مسافة . الجسم مفرد في مرحلة الطيران.

(الوثب) للأمام بالقدمين معاً وثبات قصيرة وسريعة ومتتالية.

(الوثب) للأمام بالقدمين معاً وثبات قصيرة وسريعة ومتتالية على أن يكون الوثب من فوق كرات موضوعة على الأرض.

(الوثب) للأمام في دوائر من وضع القعود.

(الوثب) للأمام في خط مستقيم ذهاباً وعودة.

(الوثب) للأمام مصحوب بالدوران جهة اليمين وأخرى جهة اليسار.

(الوثب) تبادل داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين.

(الوثب الطويل) من ثلاث خطوات اقتراب على أن يكون الوثب بالقدمين معاً.

(الوثب بالحبيل) على قدم واحدة بالتبادل.

(الوثب بالحبيل) بالقدمين معاً.

(الوثب بالحبيل) بالقدمين معاً مع تقاطع الذراعين.

(الوثب العريض) من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً.

(الوثب العريض) من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً حمل ثقل وزنه 2 : 3 كجم في كل يد .

(الوثب العريض) من الثبات مع جعل الجسم مستقيماً عند الارتقاء ثم مد الرجلين والذراعين

أماماً عند الطيران والهبوط مع ثني الركبتين.

## تمرينات المرونة

(وقوف) تبادل ميل الرقبة للجانبين ( تبادل ثني الرقبة جانباً)

( وقوف . الذراعين خلف الرأس تتبكيك ) الضغط على الرأس لأسفل.

( وقوف. الإبهامين أسفل الذقن ) رفع الرأس للخلف.

( وقوف) لف الرقبة للجانبين.

( وقوف . الذراعين جانباً ) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة.

( وقوف . الرقبة تقوس خلفاً ) ثني الرقبة أمام.

(وقوف) دوران الرأس.

( وقوف فتحاً . الذراعين جانباً ) عمل دوائر بسيطة للأمام والخلف.

( وقوف . تشبيك اليدين أمام الجسم ) عمل دوائر لرسغ اليد.

( وقوف . ثبات الوسط ) تبادل ثني الجذع جانباً.

( وقوف . ذراع عالياً . خلفاً ) تبادل وضع الذراعين.

( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً ) تبادل لف الجذع جانباً.

(وقوف فتحاً . ميل الذراعان خلف الرأس . تشبيك ) ثني الجذع أماماً أسفل.

(وقوف على الكتفين ) تبادل مرجحة الرجل لمس الأرض خلف الرأس.

(وقوف ) الوثب لأعلى ورفع الذراعين والرجلين خلفاً.

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعان . ثم عالياً للتصفيق فوق الرأس.

(وقوف) ثني الجذع أماماً جانباً أسفل للوقوف على أربع.

( وقوف . الذراع حلقة فوق الرأس . الكف ملامس الأذن ) الضغط باليد لثني الرقبة جانباً ووضع

الكف على الأذن الآخر . فرقع الرقبة جانباً.

( وقوف . الذراعان حلقة أمام الجسم ) تبادل مرور الرجل بين الذراعان.

( وقوف نصفاً . مسك باطن القدم العليا . وضع اليد الأخرى على الرقبة ) جذب القدم لأعلى

ورفع الركبة لأسفل.

(وقوف فتحاً . ميل الذراعان على كتف الزميل ) خفض الجذع أسفل.

(وقوف فتحاً . الذراعان مائلاً جانباً عالياً ) ثني الجذع أماماً وأسفل مع لف الجذع لمس منتب

القدم باليد العكسية.

( وقوف نصفاً . ذراع جانب والآخر أسفل القد العليا ) مد الرجل الحرة ( العليا ) جانباً عالياً.

(وقوف) الطعن جانباً مع رفع الذراعان جانباً أو عالياً.

(وقوف فتحاً . ميل الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل وتبادل لف الجسم ( الجذع ) جانباً

للمس منتب القدمين باليد العكسية.

(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل لتمرير الذراعين بين الفخذين.

(وقوف) تبادل مرجحة الرجل أماماً عالياً مع لف الجذع جانباً.

( وقوف فتحاً . الذراعين إنثناء عرضاً ) تبادل ثني الركبة مع ثني الجذع جانباً أسفل للمس



منتب القدم بالمرفق.

(وقوف ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً.

(وقوف ) انثناء دوران الكتفين للأمام والخلف.

(وقوف . فتحاً ) تباعد الرجلين لأقصى مسافة ممكنة.

(جلوس الجثو . الذراعين خلف الجسم . تشبيك ) ثني الجذع أماماً أسفل مع قذف الذراعين خلفاً

(جلوس طويل . الكتفين أسفل إحدى الساقين . تشبيك ) رفع الرجل أماماً عالياً بالذراعين.

(جلوس طويل . ظهر الظهر . الذراعين عالياً تشبيك ) تبادل ثني الجذع أماماً وأسفل لحمل

الزميل على الظهر.

( جلوس الجثو . مسك القدمين ) رفع الجذع أماماً والتقوس خلفاً.

( جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعين أماماً ) ثني الجذع أماماً أسفل ورفع ظهر الزميل

لأسفل.

( جلوس طويل فتحاً . مسك منتب القدم اليسرى منثنية ) سحب القدم عالياً.

( جلوس تربيعة . مسك مفصل القدم ) وضع الكتفين على الركبتين وضغط الركبتين لأسفل.

( جلوس طويل فتحاً مواجه . الذراعان أمام تشبيك ) تبادل دخول الرجل بين الذراعين ولف

الجذع جانباً.

( جلوس طويل . ثبات الوسط ) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل مع وضع الكتفين على

الأرض.

(جلوس طويل . فتحاً . الذراعان عالياً ) ثني الجذع أسفل على القدمين بالتبادل.

( جلوس تربيعة ) تلامس باطن القدمين لبعضهم والضغط على الركبتين بالذراعين لمحاولة

لمس الركبتين الأرض.

(اقعاء مواجه الرجل اليمنى أماماً ) الذراعين أماماً تشبيك الوثب مع تبادل وضع القدمين.

( اقعاء مواجه . الذراعان أماماً تشبيك ) مد الركبتين للوقوف.

( اقعاء . مسك العقبين ) مد الركبتين.

(انبطاح مائل ) تبادل قذف القدم أماماً مع تقوس الجذع خلفاً.

( انبطاح الظهر مواجه . الذراعان عالياً ) الضغط بالكتفين أعلى ظهر الزميل وثني الجذع أماماً

أسفل.

( انبطاح مائل ) قذف القدمين أماماً بالتبادل.

( انبطاح مائل معكوس . الذراعان حول وسط الزميل تطويل ) مرجحة الزميل.

( انبطاح جانباً . الذراعان عالياً تتببيك ) رفع الجذع جانباً وتثبيت الزميل.

( انبطاح مائل معكوس . الذراعان حول وسط الزميل تطويل ) حمل الزميل وتقوس الجذع

خلفاً والتقلبة خلفاً.

( انبطاح . الكتفين تحت الصدر ) دفع الأرض باليدين مع ثبات الحوض على الأرض.

( انبطاح ) ثني الجذع خلفاً عالياً.

( رقود ) ثني الرجلين ووضع الذراعين منثنية على الأرض والوصول لوضع القبة.

( رقود ) رفع الرجلين عالياً خلفاً لوضع القدمين خلف الرأس.

( رقود الرجلين 90 درجة . الذراعان تطويق قدمي الزميل ) فتح القدمين جانباً أسفل.

( رقود . ثبات الوسط ) تبادل دوران الرجلين جانباً.

( رقود فتحاً . الذراعان عالياً ) رفع الجذع عالياً والضغط أسفل للمس القدمين.

( رقود . الرجلين 90 درجة فتحاً ) فتح قدمي الزميل وفتح القدمين.

( رقود . الذراعان جانباً . الرجلين 45 درجة ) عمل دوائر بالرجلين وتثبيت الزميل.

( جثو . القدم اليسرى أماماً . الذراعين أماماً ) الطعن أماماً مع قذف الذراعين جانباً.

( جثو . الذراعين خلف الرأس تتببيك ) تبادل وضع الرجلين مع تقوس الجذع خلفاً.

( جثو أفقي . الكتفين حول ركبتي الزميل تتببيك ) الضغط بالكتفين أعلى ظهر الزميل

وثني الجذع أماماً أسفل.

( جثو . الذراعان جانباً . القدم أماماً ) رفع الرجل خلفاً والذراعان جانباً.

( جثو فتحاً ) الذراعان ثبات الوسط خفض الجذع خلفاً للرقود.

( جثو أفقي مواجه . الذراعان على ركبتي الزميل ) ضغط الجذع خلفاً وتثبيت الزميل.

( جثو نصفاً . الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل للمس القدم ثم تقوس الجذع خلفاً.

( جثو أفقي ) تبادل رفع الرجل والذراع المقابلة عالياً.