

تمارين القوة الانفجارية:

١-الوثب:من الثبات بالقدمين-بقدم اليمين(٣٠م)-بقدم اليسار (٣٠م)-الوثب فوق المصطبة -أمام- يمين- يسار (٦-٨) ووثبات

٢-الجري بأوضاع مختلفة لمسافة ٦٠م:الانبطاح-الاستلقاء بعكس الاتجاه-الجثو وذلك لسرعة رد الفعل

*يجب ان تؤدي هذه التمارين مرتين في الاسبوع بقدر (٤-٥)مرات

*اللاعب الجيد يتمرن كل يوم.....اللاعب الدولي يتمرن مرتين كل يوم

الأهداف المعرفية لرفععة النتر:

١-أن يعرف الطالب المراحل الفنية لرفععة النتر

٣-أن يكون لدى الطالب معلومات ومعارف لرفععة النتر

٤-أن يلتزم الطالب بتعليمات المعلم وتوجيهاته

الأهداف المهارية لرفععة النتر:

١-أن يؤدي الطالب الرفععة كما تم مشاهدتها

٢-أن يؤدي الطالب الرفععة بدقة وسرعة في الأداء

٣-أن يتعود الطالب على تجريب وممارسة الرفععة مع الزميل

أن يكتسب الطالب القدرة على أداء الرفععة كما في مواقف اللعب

الأهداف الوجدانية لرفععة النتر:

١-أن يكتسب الطالب روح التعاون مع زملائه عن أداء رفععة النتر

٢-أن يشعر الطالب بالإثارة والمتعة والتشوق عند أداء رفععة النتر

٣-أن يتعود الطالب المشاركة الإيجابية عند أداء رفععة النتر

٤-أن يحب الطالب النظام عند أداء رفععة النتر

مراحل الأداء الفني لرفععة النتر:

أ-المراحل الأساسية في النتر الصدر:

١-البداية-٢-السحب-٣-الغطس-٤-الوقوف

ب-المراحل الجزئية في النتر للصدر:

١-الاستعداد للبدء بالرفع

٢-المرحلة الاولى في النتر

٣-المرحلة الثانية في النتر

٤-القوة الانفجارية

٥-لحظة الوثب

القرفصاء

٧-الجلوس

٨-الوقوف

إحماء النتر للصدر:

١-الوثب في المكان

٢-الوثب مع فتح القدمين وضمهما

٣-الوثب في وضعية الجلوس مع تشبيك الأيدي خلف الرقبة

٤-الوثب في وضعية الجلوس والوثب للأعلى مع تشبيك الأيدي خلف الرقبة والعودة لوضعية الجلوس

٥-حمل العامود على الصدر وتبادل رفع الكوعين للأمام والأعلى

٦-ثني ومد الركبتين مع حمل العامود على الصدر

٧-حمل العامود على الصدر في وضعية الجلوس المتأرجح

٨-الاستقامة السريعة من وضعية الجلوس إلى الوقوف على المشطين مع حمل العامود على الصدر

٩-الاستقامة من وضعية البدء من وضع العصا من مستوى الركبتين مع رفع الركبتين وثني الزراعين

١٠-النتر مع أخذ وضعية الجلوس

إحماء النتر للأعلى:

١-تدوير الزراعين أماما وخلفا

٢-حمل العامود على الصدر وتبادل رفع الكوعين للأمام وللأعلى

- ٣-ثني ومد الركبتين نصفاً مع حمل العصا على الصدر
- ٤-نتر العصا للأعلى من الصدر دون فتح القدمين
- ٥-فتح القدمين للأمام والخلف مع الضغط بوضع القدمين على الخصر
- ٦-فتح الرجلين للأمام والخلف مع التحرك نصف دائرة يمينا ويسارا
- ٧-تحريك العصا أمام الجسم للخلف مع تضيق عرض المسكة من مرة لأخرى
- ٨-فتح الرجلين للأمام والخلف محل العصا عاليا
- ٩-نتر العصا للأعلى من خلف الكتفين مع فتح القدمين للأمام والخلف
- ١٠-نتر العصا من الصدر من وضعية فتح الرجلين أماما خلفا
- ١١-نتر العصا للأعلى من الصدر مع فتح الرجلين للأمام والخلف

المراحل الأساسية في النتر للأعلى:

- ١-البداية-٢-النتر-٣-الوقوف(الجمع)-٤-الثبات

المراحل الجزئية في النتر للأعلى:

- ١-البار على الصدر
- ٢-انثناء قليل في الساقين
- ٣-الوقوف على المشطين
- ٤-فتح القدمين ومد الزراعين
- ٥-الثبات
- ٦-عودة القدم الأمامية للخلف
- ٧-عودة القدم الخلفية للأمام
- ٨-الوقوف والثبات

النسب المئوية لتمارين الكلاسيك والقوة:

- | | | |
|--------------------|--------|-----------|
| ١-الفترة التحضيرية | ٨٠%قوة | ٢٠%كلاسيك |
| ٢-فترة قبل البطولة | ٥٠%قوة | ٥٠%كلاسيك |

الأسس العلمية في تكنيك رفع الأثقال:

- ١- مرونة الكتفين والظهر
- ٢- التوافق العضلي والعصبي عند الرباع
- ٣- السرعة والقوة الانفجارية
- ٤- سلوك الرباع (سرعة رد الفعل)
- ٥- وضعية الجلوس الصحيح فوق البار