

إجابة امتحان مادة تطبيقات طرق التدريب ( مسابقات الميدان والمضمار )  
للفرقة الرابعة الفصل الدراسي الثاني  
للعام الجامعي 2012/2013 م

إجابة السؤال الاول :-

1- تكلم عن ارتباط مكونات الصفات البدنية ببعضها في مسابقات الميدان والمضمار مع التوضيح بمثال في المجال ؟.

1- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :-

- القوة المميزة بالسرعة
- القدرة الانفجارية
- تحمل القوة العضلية

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصرى ( السرعة والتحمل ) على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وذو علاقة كبيرة بالفاعليات والانشطة المختلفة وكما يلى :

- القوة المميزة بالسرعة speed strength

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على انها ارتباط القوة  $\times$  السرعة = القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى بالقدرة : power كمصطلح فيزيائى ، بينما ينظر البعض الى القدرة power كمرادف للقدرة الانفجارية Explosive power ، بينما نرى ان مصطلح القدرة الانفجارية يعنى انطلاق اقصى قوة باسرع أداء حركى ولمرة واحدة ، وعلى ذلك نوضح فيما يلى بعض التعاريف الخاصة بأشكال القوة المميزة بالسرعة .

- يمكن تعريف القوة المميزة للسرعة على انها " مقدرة الجهازين العضلى والعصبى التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلى ممكن " .

- كما يعرفها هارا 1979 على انها " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد فى اقل زمن ممكن " .

الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة :-

أولاً : بالنسبة لعضلات الذراعين :

- اختبار (1) : مع وضع الانبطاح المائل ( عدد مرات ثنى الذراعين ومد الذراعين فى 10 ث )
- اختبار (2) : من وضع التعلق على العقلة ( عدد مرات ثنى ومد الذراعين فى 10 ث ) .
- اختبار (3) : من وضع التعلق على العقلة مع الاستناد بالرجلين للمستويات الضعيفة ( عدد مرات ثنى ومد الذراعين فى 10 ث )

ثانياً : بالنسبة لعضلات الرجلين :

- اختبار (1) : من الوقوف ( عدد مرات رفع وخفض الركبتين ، أعلى تردد ممكن حتى المستوى الأفقى ) .
- اختبار (2) : من الوقوف ( ثلاث حجلات على قدم مع قياس المسافة ) .

ثالثاً : بالنسبة لعضلات البطن :

- اختبار (1) : عدد مرات الجلوس فى وضع الرقود 10 ث .

رابعاً : بالنسبة لعضلات الظهر :

- اختبار (1) : عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح فى 10 ث .

- القدرة الانفجارية Explosive power :

تعرف " بأعلى قدرة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " من ذلك التعريف يمكن التفريق بينهما وبين القوة المميّزة بالسرعة وعلى ذلك نجد فى بعض المراجع العربية انهم لا يفرقون بين القدرة الانفجارية والقوة المميّزة بالسرعة على انها ( قدرة ) صحيح بأنها قدرة اى قوة  $\times$  سرعة ، ولكن القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنة لمرة واحدة ، وبذلك فهي اقصى قوة سريعة لحظية ويمكن قياسها كما يلى :

- اختبار (1) : دفع كرة طبية من الصدر لابعد مسافة ( قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين ) .
- اختبار (2) : الوثب الطويل من الثبات ( قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ) .
- اختبار (3) : الوثب لاعلى بالقدمين باستخدام جهاز السبورة والممغنطة أو باستخدام حزام ابالاكون Abalakov ( قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ) .

- تحمل القوة Endurance

تسمى فى كثير من المراجع بالجلد العضلى أو التحمل العضلى على أنه " مقدرة الفرد فى بذل جهد بدنى مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لاطول فترة ممكنة " .

يعرفه هارا 1979 " القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدنى يتميز بحمل عالى على المجموعات العضلية المستخدمة فى بعض أجزائه أو مكوناته " .

الاختبارات الخاصة بتحمل القوة :-

أولاً : بالنسبة لعضلات الرجلين :

- اختبار (1) : حجلات على القد فى خط مستقيم لابعد مسافة حتى استنفاد الجهد وقياس المسافة .
- اختبار (2) : حجلات على القدم فى خط مستقيم لابعد مسافة فى حدود 30-60 ث .
- اختبار (3) : الجرى فى المكان حتى وصول الفخذ الى الوضع الافقى ، اكبر عدد حتى استنفاد الجهد أو فى حدود 30-60 ث .
- اختبار (4) : من الوقوف ، ثنى الركبتين ومد القدمين خلفا مع الاستناد باليدين ثم ثنى الركبتين للوقوف ، تكرار التمرين اقصى عدد حتى استنفاد الجهد او فى حدود 30-60 ث .

ثانياً : بالنسبة لعضلات البطن :-

- اختبار (1) : الجلوس من وضع الرقود حتى استنفاد الجهد أ ، فى حدود 30-60 ث .
- اختبار (2) : من وضع الجلوس طويلا ، رفع الرجلين 45 درجة اقصى عدد فتح وضم الرجلين حتى استنفاد الجهد او فى حدود 30-60 ث .

ثالثاً : بالنسبة لعضلات الذراعين :-

- اختبار (1) : من وضع الانبطاح المائل ، عدد مرات ثنى ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد أو حدود 30-60 ث
- اختبار (2) : من وضع المعلق على العضلة ( عدد مرات ثنى ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد أو فى حدود 30-60 ث .

رابعاً : بالنسبة لعضلات الظهر :-

- اختبار (1) : من وضع الانبطاح ، اقصى عدد مرات رفع الجذع حنى استنفاد الجهد أو فى حدود 30-60 ث .

2/ ارتباط السرعة بالقدرات البدنية :-

- ارتباط السرعة بالقوة العضلية :

ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية ارتباطاً كبيراً حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية ، ويظهر ذلك واضحاً فى مجال تدريب العدائين ، فلا يوجد عداء سريع دون متعة بقوة عضلية كبيرة ، هذا الارتباط يظهر فسيولوجياً من خلال النسبة الكبيرة لعدد الالياف السريعة خصوصاً فى عضلات الحركة ، كعضلات الاطراف ( الرجلين والذراعين ) ولما تتميز به تلك الالياف من سرعة فى انقباضها ، حيث يذكر ابوالعلا عبد الفتاح 1997 بأن سرعة انقباض تلك الالياف يصل أقصى توتر لها فى اقل من 0.3 ث ، بينما تصل توتر الالياف البطنية الى 0.8 ث هذا بالإضافة الى زيادة تصل الى الضعف فى نسبة الانزيمات اللاهوائية للالياف السريعة عنها البطيئة .

#### • ارتباط السرعة بعنصر التحمل :

عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال " حدوث اقصى تردد للحركة مع امكانية المحافظة على هذا التردد العالى لاكبر زمن ممكن " حيث يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية فى العضلات ، حيث تظهر أهمية هذا العنصر فى نهاية سباقات العدو عامة وسباقات (400 – 800 م) تلك الفاعليات التى تحتاج الى هذا العنصر " تحمل السرعة " .

وبذلك يمكن تنمية هذا العنصر بالجرى لكبر بقليل من المسافة مع التكرار باستخدام طرق التدريب الفترى منخفض الشدة اما مرتفع الشدة والتكرارى فيمكن الجرى اقل من المسافة مع زيادة فى التكرار أو الجرى اكبر من المسافة وتقليل التكرار اى يتناسب عكسى بين المسافة والتكرار كم ينصح ديك Dick 1978 أنه يمكن الوصول بشدة تمرينات تحمل السرعة فى حدود 80-100 % من الشدة القصوى للاعب وان تكون المسافات من 60-120 % من مسافة السباق الخاص والمراد تحسين والتقدم بزمنة .

#### • ارتباط السرعة بعناصر المرونة والتوافق والرشاقة :

يرتبط مستوى السرعة بما يتمتع به اللاعب من مدى حركى بالنسبة للمفاصل والذي يعبر عنه " بمرونة المفاصل " ومدى حركة المفصل تعتمد اساسا على كل من القوة الخاصة بالعضلات العاملة واطالة للعضلات المقابلة على هذا المفصل وبذلك فمن الاهمية بمكان اكتساب سرعة جيدة ، تحسين المدى الحركى للمفاصل بالنسبة للعدائين يعمل المدى الحركى الجيد للمفاصل على اتساع الخطوة من جهة وامكانية زيادة ترددها من ناحية اخرى حيث يعتبر كل من زيادة طول الخطوة وزيادة ترددها الاسس الكينماتيكية لتحسين مستوى الخطوة والقدرة على استرخاء العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلى السريع ويظهر ارتباط عنصر السرعة بعناصر المرونة والتوافق والرشاقة فى كثير من الفاعليات الرياضية كالوثب ( الطويل والعالى والثلاثى ) الى جانب بعض المسابقات الاخرى فى الميدان والمضمار (110 حواجز ، 400 حواجز ) ..... الخ .

### اجابة السؤال الثانى :-

#### أنواع الدورات التدريبية مع شرح إحداها ؟.

##### الدورات التدريبية Training Circles

نظرا لاحتياج العملية التدريبية الى متطلبات فنية وادارية وتنظيمية هذا بالإضافة الى كونها عملية اعداد طويلة المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي ممتثلا فى وحدة تدريبية او اكثر او اسبوع تدريبي او شهر تدريبي بل قد تصل الى سنة تدريبية او سنوات ايضا والتي تتمثل فى الاعداد الاولمبي للابطال الرياضيين ولذلك وضع المسئولون فى مجال التدريب الرياضى الخطط القصيرة والطويلة المدى والتي اخدت شكل دورات تدريبية حيث قسمت الى ثلاث دورات تدريبية ( صغيرة ، متوسطة ، كبيرة ) ولكل دورة تدريبية اهدافها وخصائصها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميزه والتي ترتبط اساسا بكل من مواسم التدريب السنوى من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والامكانيات المتاحة من ناحية اخرى .

#### اولا: الدورة التدريبية الصغرى Micro Circle

تسمى الدورة التدريبية بدورة الحمل الاسبوعية حيث ترتبط ببرنامج ايقاعى اسبوعى وقد تطول الدورة حتى اسبوعين او قد تقل الى يومين تدريبيين وبذلك يمكن اداء 1-2 وحدة تدريبية فى اليوم الواحد أى فى حدود 4-12 وحدة تدريبية فى كل دورة حسب طبيعة النشاط البدنى الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة لاخرى حيث تعتبر مكونا اساسيا من مكوناتها هذا بالإضافة الى نوع الدورة هل هى دورة اعداد ام

دورة مسابقات ام دورة استشفاء كمل يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل احجام تدريبية بشدد مختلفة .

العوامل والشروط المؤثرة فى تركيب الدورة التدريبية الصغرى :-

تحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقا لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد ماتنيف 1981 هذه العوامل كالاتى :

1. انظمة حياة الراضى
  2. عدد الوحدات التدريبية
  3. رد الفعل الفردى للاعمال التدريبية
  4. مكان دورة الحمل الصغيرة فى النظام العام من خطة التدريب
- ومن خلال العوامل المؤثرة اعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات فى جميع المراحل وفترات الاعداد لجميع الرياضيين لذا يتطلب من المدرب اختبار الدورة المناسبة طبقا لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب .

### ثانياً : -الدورة التدريبية المتوسطة Moso Circle

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهى عبارة عن تكوين يكتمل فى سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الاعداد نسبيا داخل تخطيط الموسم التدريبى وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها ويؤكد الخبراء على ضرورة انهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء

وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءا اساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل فى اجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فبالنسبة لموسم الاعداد العام يمكن تمثيله فى ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل فى اربع دورات صغرى وهذا اذا تمثلت الدائرة المتوسطة فى دورة حمل شهرية وكذلك موسم الاعداد الخاص هذا بالاضافة الى موسم المسابقات الاعدادية والرئيسية .  
نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة .

### ثالثاً:- الدورة التدريبية الكبرى Macro Circle

يقصد بها ايضا الموسم التدريبى وتتكون من مجموعة دورات متوسطة وهى نفس الوقت احدى حلقات الاعداد طويل المدى والذي يعتبر جزءا ضمن خطة الاعداد طويل المدى والتي تمتد الى عدة سنوات .  
ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعا لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الاعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضى لتحقيق التكيف ومستوى الرياضى وحالته التدريبية وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور الى اربع سنوات حينما يكون هدف الاعداد للمشاركة فى دورة اولمبية .  
التقسيم الفترى للخطة السنوية :

1. الفترة الاعدادية ومدتها من 6-7 اشهر
  2. فترة المنافسات ومدتها من 3-4 اشهر
  3. الفترة الانتقالية ومدتها من 1.5 – 2.5 شهر
- وترى فى الفترة الاعدادية انها تعمل على محاولة الارتقاء بالرياضى والوصول به الى اعلى مستوى فى جميع قدراته البدنية والوظيفية والحركية والنفسية اما المرحلة الرئيسية وهى فترة المنافسات تعد الاطول فى البرنامج التدريبى وتعمل على الوصول بالرياضى الى المستوى الفنى والخطى والبدنى الى القمة الاحتفاظ بالمستوى العالى للاعبين اما ما بعد المنافسات يبدأ الاسترخاء البدنى والعصبى لياخذ مجاله من خلال الفترة الانتقالية نتيجة لتقل التدريب فى المنافسات اذ تعتبر هذه الفترة راحة ايجابية يمارس فيها اللاعبون نشاطات رياضية ذات طابع المرح والتسلية .

### اجابة السؤال الثالث :-

" يلعب الإيقاع دور كبيراً فى الحياة خصوصاً فى المجال الحركى " . وضح ذلك مع تعريف الإيقاع – الإيقاع الحركى واذكر أنواعه مع توضيح العلاقة بين هذه الأنواع ؟ .  
مفهوم ومصطلح الإيقاع

عرف داندى Dandy الايقاع بانه " تنسيق النسب في الحركة بشكل منتظم في كل من المساحة والزمن " .  
ومجالات الايقاع كثيرة ومتعددة فالطبيعة لها ايقاعاتها والحياة لها ايقاعاتها والحركة لها ايقاعاتها فالايقاع يلزم الانسان والحيوان في حياتها اليومية كانتقالهم من حالة النوم الى اليقظة ومن اليقظة الى النوم وبصورة موزونة ومقننة ومستمرة فالتلميذ في المدرسة يبدأ حياته بايقاع يومي مختلف عن العامل والعامل في ايقاعاته اليومية يختلف عن التاجر والرياضيون تختلف ايقاعاتهم اليومية من غير الرياضيين وبذلك اخذ الايقاع ابعاداً جديدة عندما ارتبط بحركات الانسان سواء حركات طبيعية يومية او مهارات رياضية واميل جاك واحد من العلماء الذين يرجع لهم الفضل في ظهور اهمية الايقاع في المجال بصفة عامة والموسيقى بصفة خاصة وما التأثير الايجابي للايقاع الموسيقى على الايقاع الحركي في مجالات التعلم الحركي والتدريب الرياضي .

والايقاع لا يقتصر في الحياة على الشكل الخرجي من حيث العلاقة المتبادلة بين العمل والراحة والشد والاسترخاء بل تعدى ذلك الى عمل الاجهزة الوظيفية بالجسم والذي يظهر في شكل ايقاعات بيولوجية كايقاعات الدورتين التنفسية والدموية والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم والتعب كل تلك الايقاعات تحدث بشكل متقن ومنتظم حيث يظهر من خلال ذبذبات مستمرة بين الايقاع والانخفاض ليس فقط على مدار اليوم بل ابعد من ذلك والتي تعطي للفرد الايقاع المميز له ومدى ارتباط ذلك بمستوى الاداء بصفة عامة ومستوى الانجاز الرياضي بصفة خاصة هذا بالاضافة الى تأثير الايقاعات على توجيه مسار التدريب الرياضي .

ويذكر ماينل 1977 م بان الايقاع يلعب في الحياة دورا كبيرا خصوصا في الحركات المختلفة والمستمرة لاجهزة اى كائن حي والتي تربطها ايقاعات مشتركة يعطيها الشكل المميز لها وبذلك يعرف مانيل الايقاع " بالتقسيم الديناميكي الزمني للحركة " اى العمل التبادلي المستمر والمنسجم بين كل من الشد والاسترخاء والذي يحكمه كل من زمن الاداء والقوة بكل جزء من اجزاء الحركة .

## 2- الايقاع الحركي :

يعرف بالتنظيم الزمني الديناميكي الخاص والمميز للاداء الحركي ومع ذلك يعرفه برجر بانه " تنظيم الحركات من حيث مساهماتها الزمنية " وبذلك يكون اغفل البعد الديناميكي والهام للحركة والذي يعبر عن شكل القوة المبذولة بالنسبة لاجزاء الحركة حيث ينظم تلك الاجزاء بالنسب الزمنية الخاصة بها والذي يسمى بالبعد الزمني للحركة وعلى ذلك يمكن تعريفه ( بالنسب الزمنية والديناميكية بين اجزاء الحركة والتي تتمثل في عمليتي الشد والاسترخاء ) اما دياتشكوف فيعرفه " بالفترات الزمنية بين اقسام الحركة والتدخل المستمر والمنسجم والمقنن بينها والذي يظهر من خلال العلاقة بين الشد والاسترخاء وبذلك يكون دياتشكوف لم يغفل بعدى الايقاع الزمني والديناميكي . الايقاع الحركي او في مجال التدريب

## 3- الايقاع البيولوجي في مجال التدريب

أولا الايقاع البدني

ثانيا الايقاع النفسى

ثالثا الايقاع العقلى " I "

رابعاً : علاقة الايقاع البدني والنفسى والعقلي في مجال التدريب :-

عندما تتقابل الايقاعات الثلاثة مجتمعة والايجاب في اى مرحلة من مراحل العمر ذلك دلالة على قمة عطاء الفرد ولكن مثل ذلك اللقاء يمثل حدوثه مرات معدودة في عمر الانسان كما دللتنا بذلك الرسوم البيانية والتي دللت عليها اجهزة واساليب الكمبيوتر المتطورة وعلى ذلك فمدى استفادة الرياضي من تلك اللقاءات مجتمعة ومع اهميتها للمستوى .. يكاد يكون معدوما .

إن تقابل الايقاع البدني مع النفسى او البدني مع العقلى او النفسى مع العقلى امر وارد التكرار ويتكرر في دورات كثيرة والتي يمكن ان يستفيد منها اللاعب في تحقيق اعلى مستوياته .

ان ما عرضة كل من المهتمين بالايقاع البيولوجي بدنيا ونفسيا وعقليا امر صعب تحقيقه بالحسابات العادية دون تدخل اجهزة التقنيات الحديثة والمتطورة حيث تحتسب تلك الايقاعات الثلاث من لحظة ميلاد الفرد وحتى وفاته فصعوبة تحديد ميلاد الفرد بكل دقة امر صعب فإى خطأ ولو لبضع دقائق يعطى نتائج غير سليمة ولا يعتمد عليها وبذلك فالايقاع الحيوى بتلك الطريقة اسلوب نظري اكثر منه عملي اذا لم يكن دقيقا في حسابه .

## اجابة السؤال الرابع :-

يمكنك وضع وحدة تدريبية فى مسابقة 110 م/ح فى فترة الإعداد الخاص ثم استخدم طريقة التدريب الدائرى فى جزء الاعداد البدنى وتوضيح فائدة كل تمرين فيها:

نموذج وحدة تدريبية مسابقة (110 م / ح )  
الزمن 90 ق

الاجزاء الوحدة	المحتوى التدريبى	الشدة	الهدف	عدد المجموعات	عدد التكرارات	الازمنة	
						الراحة بين المجموعات	التكرار
احماء	يشمل تدريبات الاطالة من الثبات والجرى والتدريبات العامة لاعداد اللاعبين تمهيدا للجزء الرئيسى		تهيئة اللاعب بدنيا وفسىولوجيا				20 ق
اعداد البدنى الخاص	تدريبات المرونة 1. من وضع الوقوف . الجذع مانلا اماما اسفل والقدمان مفردتان باتساع الحوض 2. من وضع الوقوف . الطنع بالرجل يمينا ويسار					15 ث	35 ق
	تدريبات تمرينات السرعة (A.B.C)	70%		2	4	1 ق	
	تدريبات الكرات الطبية 1. من وضع الانبطاح - الزميل يمرر الكرة من اعلى المقعدة الى اسفل الكعب يقوم اللاعب برفع الكرة عن طريق كعب القدم للاعلى . 2. الحجل فوق الكرات الطبية (5كرات) 3. القفز بخطوات واسعة فوق الكرات الطبية .		اعداد اللاعب للتدريبات الخاصة بالوحدة	3	10	1 ق 20 ث	
الاعداد المهارى	تدريبات الحواجز * 4×100متدرج سرعة * وثب عادى على الحواجز بكلتا الرجلين * 6م × البدء العالى فوق الحواجز (حاجزين ) * 10م × البدء المنخفض فوق الحواجز (3 حواجز )	60%	القدرة العضلية + المرونة	3	4	1 ق 20 ث	30 ق
الجزء الختامى 20	مشى عادى حول الملعب لفتين والاسترخاء لاستعادة الشفاء						5 ق

## اجابة السؤال الخامس :-

اذكر خمسة تدريبات خاصة لمتسابقى رمى القرص :-

(1)- رمى القرص 2 كيلو × 15 مرة – 1.5 كيلو × 15 مرة  
ملاحظة يتم زيادة عدد مرات الرمي كل مرور اسبوع فقط بواقع زيادة خمسة مرات

1- تمرين الصدر :

النقاط وهى وضع الاوزان على حسب امكانيات اللاعب وتكون بصالة حديد

2- مرجحة الجذع من الاستلقاء امامى :

ملاحظة : يتم الانبطاح على الصدر وترك الجذع الكتف خارج البينج ثم المرجحة

3- مرجحة الجذع بالبار من الجلوس :

ملاحظة : الجلوس على البينج ومن ثم وضع البار على الكتف ثم المرجحة

4- تمارين تقوية لعضلات اليد :

- عضلات اليد امامية

- عضلات اليد خلفية

5 - تمارين مرونة :

ملاحظة : تعتمد هذه التمارين على الخصر والكتف والايدي والارجل .

(2) - رمى القرص 2 كيلو × 15 مرة – 1.5 كيلو × 15 مرة

- تمرين صدر واسع

- تمرين خطف البار

- نثر خلفى

ملاحظة : هى وضع البار على الكتف من الخلف ومن نثر البار الى اعلى

- تمارين تقوية عضلات اليد :

- عضلات اليد خلفى

- مرجحة الجذع من الاستلقاء امامى

ملاحظة : هى ان يتم الانبطاح على الصدر وترك جذع الكتف خارج البينج والمرجحة

- تمارين مرونة

تعتمد هذه التمارين على الخصر والكتف والايدي والارجل.