

**تمارين**

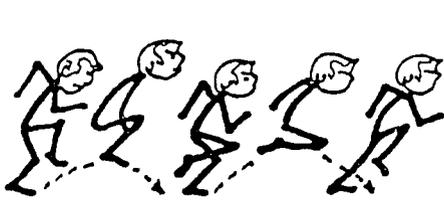
**تطوير الوثب**



## تمارين تطوير الوثب

يعد الوثب أحد الصفات البدنية والتي يكون لها علاقة بتمارين القوة السريعة ضمن متطلبات ارتفاع مستوى القابلية التوافقية للاعبين (أساس التوافق العصبي العضلي) ويعبر عن إمكانية تنفيذ أعلى ارتفاع بأقل وقت ممكن. إن إمكانية القوة السريعة التي تظهر عند الحركة تتم من خلال نظام التقلص العضلي الذي يعتمد على تناوب مستوى القوى على أساس إمكانية إظهار أكثر قوة بأقل وقت ممكن.

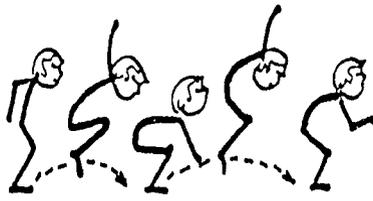
إن إظهار القوة الانفجارية يكون خاصا جدا ويمكن ملاحظتها على الأكثر عند المنافسة مع الخصم وكذلك عند تنفيذ الأداء المهاري كالمناولات وضرب الكرة بالرجل وكذلك عند الوثب لضرب الكرة بالرأس.



1. الوثب بالقدمين معا للأمام مع رفع الركبة إلى الصدر ثم الوثب برفع الركبتين إلى الورك.



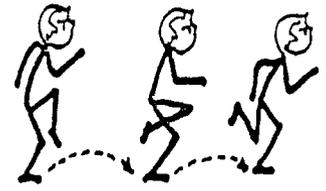
2. يثب اللاعبون في اتجاهات متعددة للأعلى بالقدمين معا.



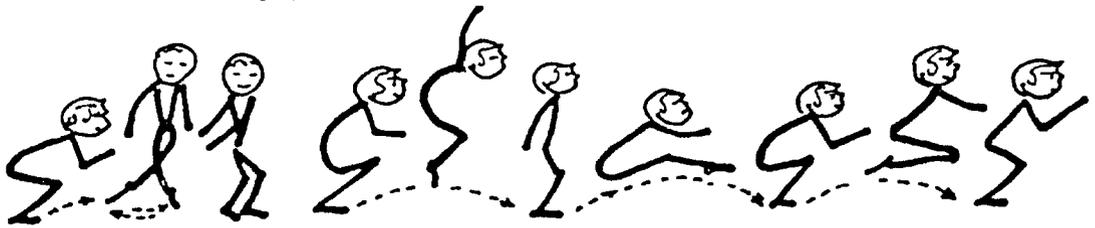
3. يثب اللاعبون للأعلى بثنى الصدر للأمام مع الهبوط بالقدمين معا.



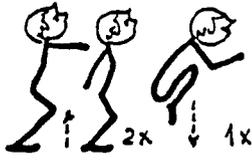
4. الجري مع الوثب للأعلى.



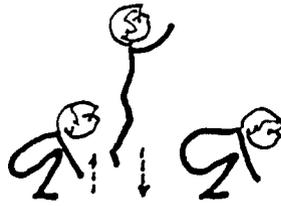
5. الجري مع الوثب للأمام.



6. الوثب بالقدمين معا للأمام باستقامة الرجلين وثنى الصدر قليلا للأسفل مع مس الكعبين الورك.



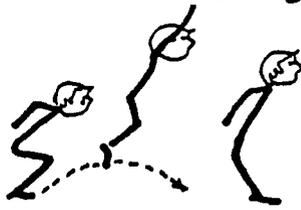
7. وثبتان - ثلاثة للأعلى بالقدمين  
معا ثم الثاني للأمام مع رفع الركبة  
إلى الصدر.



8. الوثب من وضع القرفصاء  
للأعلى ثم الهبوط بالقدمين معا.



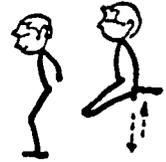
9. الوثب فتحاً مع دوران  
الجذع للجانبين.



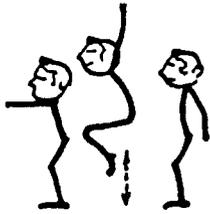
10. الوثب الطويل من وضع  
القرفصاء.



11. الوثب للأعلى فتحاً مع ثني  
الرجلين من الركبة للخارج.



12. الوثب للأعلى بالقدمين معا بثني  
الركبتين مع ضرب القدمين الورك.



13. الوثب للأعلى بالقدمين معا مع  
ثني الرجلين للأعلى.



14. الوثب لعدة مرات للخلف  
بالقدمين معا.



15. الوثب لعدة مرات  
للجانب بالقدمين معا.



16. الوثب للأعلى بالقدمين معا مع  
مسكهما من وضع الطيران.



17. الوثب للأعلى بالقدمين معا مع  
رفع الركبة إلى الصدر.



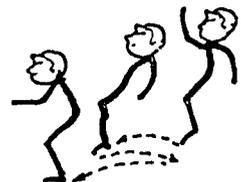
18. الوثب بالقدمين معا مع حركة  
كلتا اليدين للأعلى.



19. الوثب للأعلى فتحاً  
والهبوط على اليمين ثم اليسار  
مع تناوب حركة اليدين.



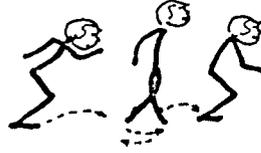
20. الوثب فتحاً للجانبين مع الدفع  
والهبوط على القدمين من اليسار  
إلى اليمين وبالعكس.



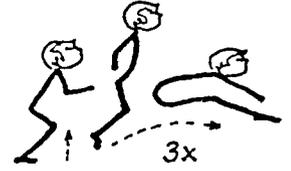
21. الوثب بالقدمين معا للأمام  
وللجانبيين.



22. الوثب المستمر فتحاً  
بالقدمين معا للجانبين.



23. الوثب للأمام مع تغيير الرجل  
على شكل حركة نصف دائرية.



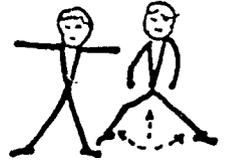
24. ثلاث وثبات متتالية بالقدمين معا  
مع استقامة الرجلين عند الطيران.



25. الوثب على رجل  
واحدة مع مسك الرجل  
الأخرى من القدم.



26. الانحناء للأسفل مع وضع كلتا اليدين  
للخلف وللأسفل ثم الوثب للأعلى بالقدمين معا  
مع حركة قوية لكلتا اليدين للأعلى.



27. الوثب بالمكان فتحاً.



28. الوثب بالقدمين معا للأمام وللخلف-  
بعد كل وثبة العودة إلى نقطة البداية.



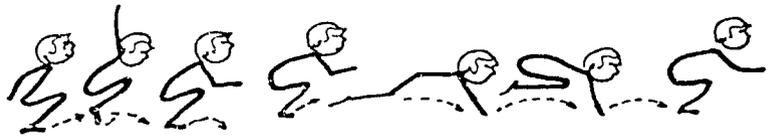
29. الوثب على رجل واحدة  
للجانب.



30. الوثب على رجل  
واحدة مع الانحناء للأمام.

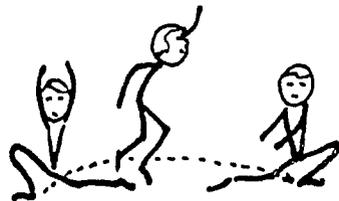


31. الوثب للأمام بالقدمين معا  
من وضع الجلوس على الكعبين.



32. الوثب المستمر بالقدمين معا  
للأمام من وضع القرفصاء.

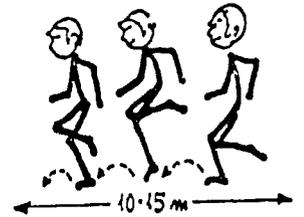
33. الوثب للأمام بالقدمين معا من  
وضع القرفصاء ( قفز الأرنب ).



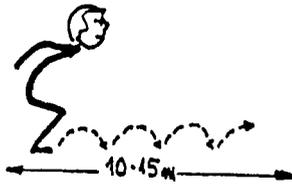
34. الوثب للأمام بالقدمين معا من  
وضع القرفصاء ( قفز الأرنب ).



35. الوثب للأمام بالقدمين معا من  
وضع القرفصاء على الركبتين.



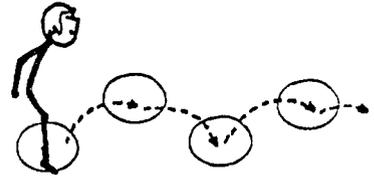
36. الوثب للأمام على رجل واحدة  
لمسافة 10 - 15 ثم التبديل على  
الرجل الأخرى.



37. الوثب للأمام بالقدمين معا مع ثني الرجلين من الركبتين لمسافة 10 - 15 م.



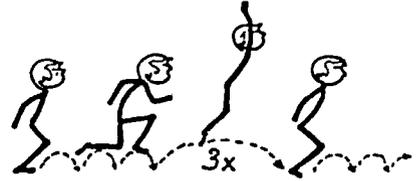
38. الوثب بالقدمين معا حول دائرة مع ثني الرجلين من الركبتين.



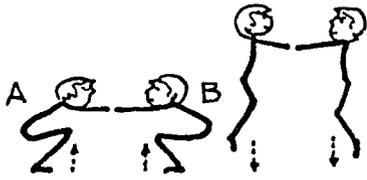
39. الوثب للأمام بالقدمين معا الى عدة اتجاهات فوق دوائر مرسومة.



40. وثبتان على قدم واحدة ثم الانتقال إلى الأخرى وعمل نفس الحركة.



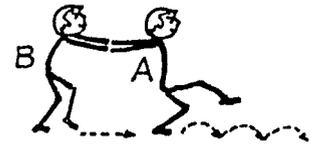
41. ثلاث وثبات على قدم واحدة ثم الانتقال إلى الأخرى وبعدها الهبوط على كلتا القدمين.



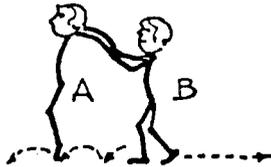
42. يمسك اللاعبان الأيدي من وضع القرفصاء مع عمل وثبة للأعلى والأقدام معا.



43. يمسك B رجل زميله بيد واحدة من الخلف - يثب A على الرجل الأخرى للأمام.



44. يقف A على رجل واحدة مع مد كلتا اليدين للخلف - يمسك B يدي زميله من الخلف ثم يدفعه بخفة لعمل وثبات للأمام.



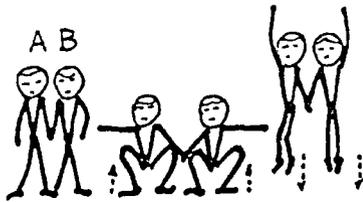
45. يثب A للخلف بالقدمين معا ويديه للخلف - يمسك B يدي زميله من الخلف ويتحرك معه باتجاه الوثب لإسناده.



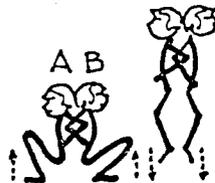
46. يقف A على ركبة واحدة بالارتكاز على يد واحدة - يمسك B رجل زميله بكلتا اليدين ويساعده على الوثب للخلف.



47. يقف A على ركبة واحدة بالارتكاز على كلتا اليدين - يمسك B رجل زميله باليدين ويساعده على الوثب للأمام.



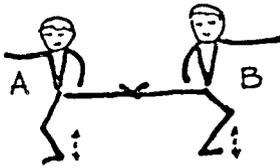
48. يقف اللاعبان الواحد بجانب الآخر بوضع نصف قرفصاء مع مسك الأيدي والركبتين للخارج، بوقت واحد يثب اللاعبان فتأ مع حركة الأيدي للأعلى.



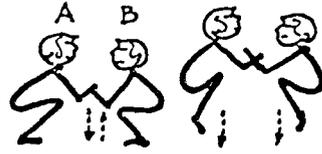
49. يقف اللاعبان في وضع القرفصاء وظهراهما متقابلان والأيدي متصلتان من المرفق - بوقت واحد يثب اللاعبان للأعلى والأقدام معا.



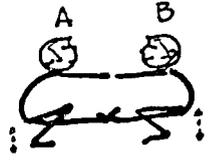
50. يقف اللاعبان متقابلين على رجل واحدة مع مسك الأيدي للرجل الأخرى لكليهما ثم عمل وثب للأمام وللخلف.



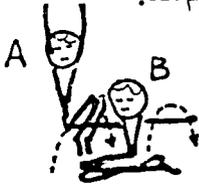
51. يقف اللاعبان متجاورين على رجل واحدة بوضع القرفصاء مع مسك الأقدام لكليهما ثم الوثب للأعلى والأقدام معا.



52. يقف اللاعبان متقابلين من وضع القرفصاء مع مسك الأيدي ثم الوثب للأعلى والأقدام معا.



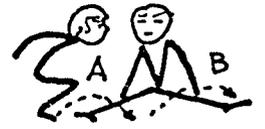
53. نفس الوضع السابق لكن بالوقوف على رجل واحدة مع مسك الأيدي أما الرجل الأخرى فتكون مستقيمة من الركبة ومتصلة بالرجل الأخرى بالقدم ثم يعمل اللاعبان الوثب بدفع رجل واحدة.



54. يجلس B على الكعبين مع فتح كلتا اليدين للجانبين - يثب A بالقدمين معا فوق يدي زميله التي تكون مستقيمة للجانبين.



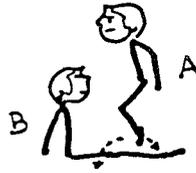
55. يقف B على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يثب A فتحاً فوق ظهر زميله.



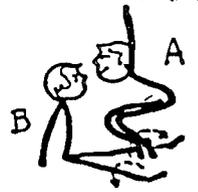
56. يجلس B فتحاً - يثب A بالقدمين معا فوق رجلي زميله.



57. يستلقي B مع مد كلتا اليدين للجانبين - يثب A بالقدمين معا للجانبين فوق زميله.



58. يجلس B بالارتكاز على كلتا اليدين والرجلان ممدودتان - يثب A بالقدمين معا فوق رجلي زميله.



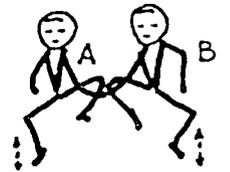
59. يجلس B فتحاً بالارتكاز على اليدين - يثب A بالقدمين معا فوق رجلي زميله مع ثني الركبتين.



60. يستلقي B مع فتح الرجلين واسعا، يثب A فوق رجلي زميله.



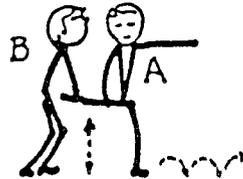
61. يثب اللاعبان من وضع القرفصاء - يسعى كل لاعب لإخراج زميله من وضع الاتزان من خلال دفع الكفين.



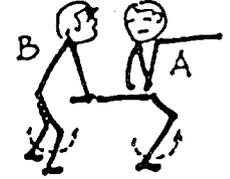
62. يقف اللاعبان على رجل واحدة مع مسك الأيدي من تحت الركبة ثم عمل وثب للأعلى وللأسفل بوقت واحد.



63. يقف اللاعبان متقابلين - يمسك A زميله بكلتا اليدين من الكتف ثم الوثب للخلف على رجل واحدة - يمسك B رجل زميله الأخرى باليدين بوضع الثني.



64. يقف A على رجل واحدة إلى جانب زميله ثم الوثب للجانب - يمسك B زميله بكلتا اليدين من الرجل الأخرى التي تكون مستقيمة.



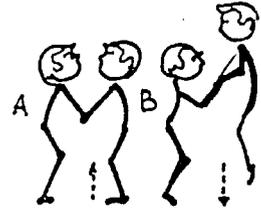
65. نفس الوضع السابق لكن الوثب يكون للداخل والخارج.



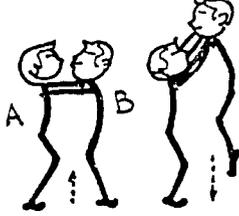
66. يثب A على رجل واحدة للأمام- يقف B خلف زميله ويمسكه من رجل واحدة بكلتا اليدين.



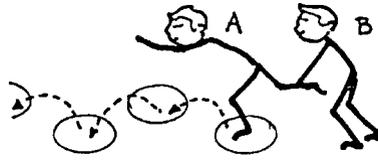
67. يقف A على رجل واحدة إلى جانب زميله مع الوثب للأعلى ودوران الجذع - يمسك B زميله بكلتا اليدين من الرجل الأخرى.



68. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي - يثب B للأعلى بالقدمين معا بمساعدة زميله.



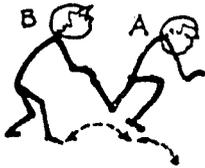
69. نفس الوضع السابق لكن يمسك الأكتاف.



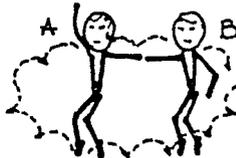
70. يثب A على رجل واحدة للأمام فوق دوائر مرسومة مع انحناء الجذع قليلا - يقف B خلف زميله ويمسكه من الرجل الأخرى بكلتا اليدين.



71. يثب A على رجل واحدة بثني الركبة للأمام وللخلف - يقف B خلف زميله ويمسكه من الرجل الأخرى بكلتا اليدين.



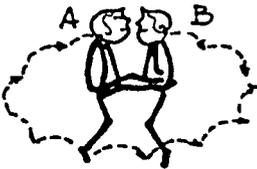
72. نفس الوضع السابق لكن A يقوم بالوثب للأمام وللخلف.



73. الوثب حول الدائرة مع مسك الأيدي.



74. يقف اللاعبان جانبا مع المسك بيد واحدة لكليهما ثم الوثب حول دائرة.



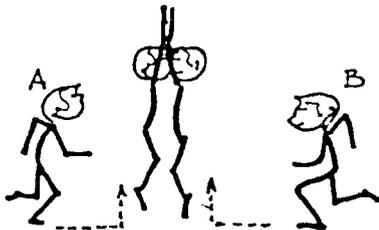
75. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك رجل واحدة لكليهما ثم الوثب حول الدائرة.



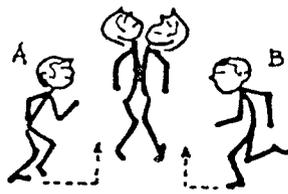
76. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي من تحت الركبة ثم الوثب على رجل واحدة حول الدائرة.



77. يجلس اللاعبان بوضع القرفصاء متقابلين مع مسك الأيدي ثم الوثب حول الدائرة والأقدام معا.



78. من مسافة 2 - 3 م يثب اللاعبان معا للأعلى مع مسك الكفين.



79. نفس الوضع السابق لكن التماس يكون في منطقة الصدر.



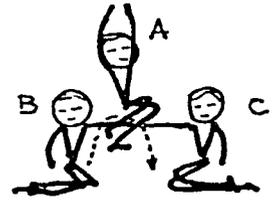
80. يقف B على ركبة واحدة مع مد اليد للجانب - يثب A فتحاً فوق يد زميله.



81. يثب A على رجل واحدة فوق رجل زميله الممدودة للأمام.



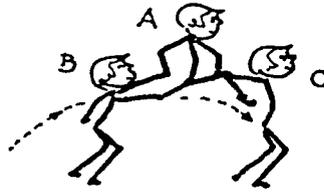
82. يثب A فتحاً من الجري فوق كتف زميله الذي يكون في وضع نصف قرفصاء.



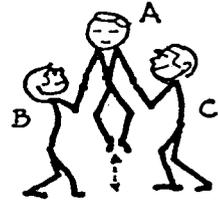
83. يثب A بالقدمين معا فوق يدي زميليه المتصلتين مع بعض.



84. يقف اللاعبان جانبا مع المسك بيد واحدة لكليهما ثم الوثب حول دائرة.



85. يثب A للأمام بالاستناد على كتفي زميليه.



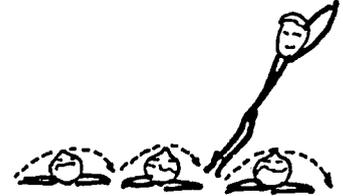
86. يثب A على رجل واحدة فوق رجل زميله الممدودة للأمام.



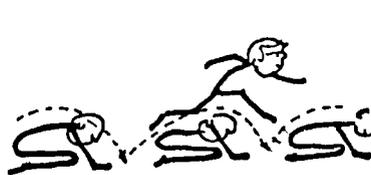
87. الوثب للأمام فوق اللاعبين الذين يكونون في وضع الاستلقاء.



88. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للأعلى بالقدمين معا.



89. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للجانب بالقدمين معا.



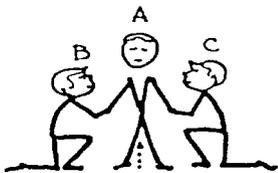
90. الوثب بخطوة للأمام فوق اللاعبين الذين يكونون في وضع الجلوس على الكعبين.



91. الوثب للأمام بالقدمين معا للأعلى فوق اللاعبين الذين يكونون في وضع الجلوس على الركبتين.



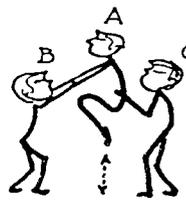
92. نفس الوضع السابق لكن الوثب بخطوة للأعلى.



93. يقف B و C على ركبة واحدة - يقف A بين زميليه ويمسكهم بيديه مع عمل وثب للأعلى والوقوف على ركبة زميليه ثم النزول للأسفل بمساعدة زميليه.



94. يقف A و B متقابلين مع مسك اليدين - يمك C زميله من خصره - يثب A للأعلى بمساعدة زميليه.



95. يثب A من الجري فوق يدي زميليه المتصلتين ببعضهما للجانب بالاستناد على أكتافهما.



96. يجلس C مع مد كلتا اليدين للجانبين - يعمل B وA الوثب معاً فوق يدي زميلهما للأمام .



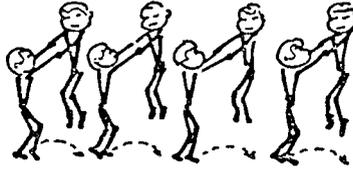
97. يثب A للأمام بالاستناد على كتفي زميليه الذين يتحركان معه.



98. يقف اللاعبون الواحد خلف الآخر والأيدي على الأكتاف - الوثب للأمام لعدة مرات مع مسك رجل واحدة لكل منهم من قبل زميله للخلف.



99. نفس الوضع السابق لكن بدفع كلتا القدمين من وضع القرفصاء والأيدي على الأكتاف أمام كل لاعب.



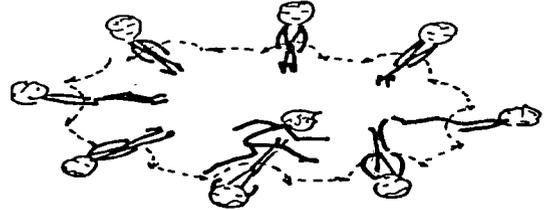
100. الوثب الزوجي للجانب مع مسك الأيدي بمستوى الكتف.



101. يثب اللاعبون بالمكان من وضع القرفصاء مع وضع الأيدي على الأكتاف.



102. يجلس اللاعبون الواحد خلف الآخر مع مد يد واحدة لكل منهم للجانب - يعمل أحد اللاعبين الوثب للأمام فوق الأيدي.



103. الوثب فوق مجموعة من اللاعبين في وضع الاستلقاء بشكل دائري وبمسافة 1 - 2 م بين لاعب وآخر.



104. يقف اللاعبان B, C فتحا مع مسك الأيدي، يقف اللاعب A بين زميليه بوضع القرفصاء ثم يثب فوق أيديهما بعد عمل وضع القرفصاء.



105. يستلقي اللاعبون الواحد خلف الآخر مع مد الرجلين للخلف - يعمل أحد اللاعبين الوثب بخطوة للأمام فوقهم.



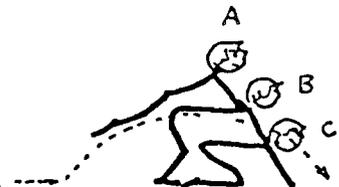
106. يجلس اللاعبون فتحاً - يعمل أحد اللاعبين الوثب بالقدمين معاً للأمام فوق أرجل اللاعبين.



107. يجلس اللاعبون على الكعبين الواحد خلف الآخر مع مد يد واحدة للجانب - يعمل أحد اللاعبين الوثب بالقدمين معاً للأمام فوق الأيدي.



108. يجلس اللاعبون بصفين فتحاً - يثب أحد اللاعبين بخطوة بين الأرجل للجانبين.



109. يرتكز C على الركبتين وكلتا اليدين - يقف B في وضع نصف قرفصاء ويديه على كتف C - يثب A من الجري فتحاً بالارتكاز على كتفي زميله.