

## الباب السادس

القواعد العامة لتدريب متسابقى الرمى

نماذج للبرامج التدريبية لمتسابقى الرمى :

١ - دفع الجلة

٢ - قذف القرص

٣ - اطاحة المطرقة

٤ - رمى الرمح



## القواعد العامة لتدريب متسابقى الرمى

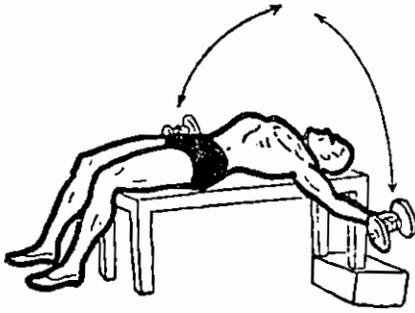
تبنى البرامج التدريبية الاسبوعية على مدار السنة طبقاً لنظريات التدريب الرياضى المتكامل ، إلا أن السمة المميزة لتلك البرامج هى تدريبات رفع الاثقال (شكل ٥) بأنواعها الثلاث تبعا :-



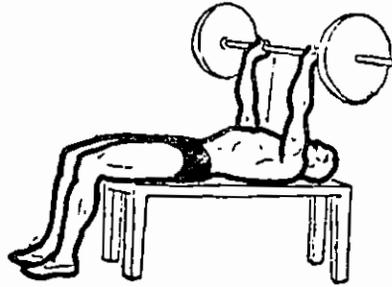
٣



٦



٥



٤١

- لعدد التمرينات .
- لنوع التمرين .
- لوزن الثقل .
- لعدد التكرارات .
- لعدد المجموعات .

وعلى هذا الاساس يتم تشكيل حمل التدريب :

—الحجم = حاصل جمع أوزان الاثقال المرفوعة لكل التمرينات المستخدمة طبقا للعملية الحسابية التي تتم لكل تمرين؛ وهي (وزن الثقل عدد التكرارات عدد المجموعات (التمرين الثانى) \* ( التمرين الثالث) \* \* \* \* \* وهكذا.

—الشدة مجازا متوسط الثقل المرفوع حسب المعادلة التالية :

$$\frac{\text{وزن الثقل} \times \text{عدد التكرارات} \times \text{عدد المجموعات}}{\text{عدد التكرارات} \times \text{عدد المجموعات}}$$

وعادة ما يستخدم اللاعب مجموعتين من التدريبات : (الأولى) لتنمية القوة العظمى . و (الثانية) لتنمية القوة المتفجرة ونحمل القوة ؛ كما يلي :-

عدد المجموعات	تجموعتا التدريب بالأثقال	عدد مرات تكرار	وزن النقل بالنسبة للاحد	الغرض من التدريب
		التمرين الواحد	الأقصى لقدرة اللاعب	
(١) رجليين + سحب + ضغط + الدكة خطف	٧ - ٥	٣ - ١	/١٠٠ - ٩٠	(١) القوة العظمى
(٢) خطف + تبادل الوثب + مد الذراعين	٥ - ٤	٨ - ٤	/٨٥ - ٧٥	(٢) القوة المتفجرة
أماما + الجبل + الجرى + الضغط + خطف	٤ - ٣	١٥ - ١٠	/٧٠ - ٦٠	(٣) تحمل القوة

وضغط النقل بيد واحدة .

وعلى كل مدرب تشكيل برامج التدريب الاسبوعية بأستخدام الاثقال على أن تؤدى فى الفترة المسائية وتترك الفترة الصباحية للتدريب على التكنيك بالاضافة إلى التمرينات المساعدة .

والجدول التالى يوضح دورة الحمل الاسبوعية للاعبى الرمي بصفة عامة :

أيام الأسبوع	حمل التدريب	الفترة الصباحية	الفترة المسائية
السبت	عال	رمى + كرة سلة	المجموعة الأولى من التمرينات
الأحد	منخفض	رمى + تمرينات العدو	—————
الاثنين	متوسط	رمى + تمرينات وثب	المجموعة الثانية من التمرينات
الثلاثاء	عال	—————	المجموعة الأولى من التمرينات
الأربعاء	منخفض	رمى + كرة سلة	—————
الخميس	عال	رمى + جرى لمدة ٢٠ - ٣٠ ق	المجموعة الأولى من التمرينات
الجمعة	—————	راحة	راحة

جدول التدريب بالاثقال

%٥٠	%٦٠	%٧٠	%٨٠	%٩٠	القوة القصوى
٣٠	٣٧,٥٤	٤٢,٥	٤٧,٥	٥٥	٦٠ كج
٣٥	٤٢,٥	٥٠	٥٥	٦٢,٥	٧٠
٤٠	٤٧,٥	٥٥	٦٥	٧٢,٥	٧٠
٤٥	٥٥	٦٢,٥	٧٢,٥	٨٠	٩٠
٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
٥٥	٦٥	٧٧,٥	٨٧,٥	١٠٠	١١٠
٦٠	٧٢,٥	٨٥	٩٥	١٠٧,٥	١٢٠
٦٥	٧٧,٥	٩٠	١٠٥	١١٧,٥	١٣٠
٧٠	٨٥	٩٧,٥	١١٢,٥	١٢٥	١٤٠
٧٥	٩٠	١٠٥	١٢٠	١٣٥	١٥٠
٨٠	٩٥	١١٢,٥	١٢٧,٥	١٤٥	١٦٠
٨٥	١٠٢,٥	١٢٠	١٣٥	١٥٢,٥	١٧٠
٩٠	١٠٧,٥	١٢٥	١٤٥	١٦٢,٥	١٨٠
٩٥	١١٥	١٣٢,٥	١٥٢,٥	١٧٠	١٩٠
١٠٠	١٢٠	١٤٠	١٦٠	١٨٠	٢٠٠

عند وضع البرنامج التدريبي الاسبوعي (لرفع الاثقال) خلال فترة  
(الاعداد أو المسابقات) يراعى تشكيل حمل التدريب تبعاً للقواعد التالية :-

- عدد التمرينات الممتازة ٢ - ٤ تمرينات
- عدد الأدوار ٥ - ٧ أدوار .
- عدد التكرارات في الدور الواحد لكل دور ١ - ٥ مرات .
- مجموع التكرارات في التدريب اليومي ٣٠ - ٣٣ مرة . .
- يبدأ اللاعب تدريبه اليومي برفع ثقل أقل من الحد الأقصى لقدرته
- ٥٠ - ٦٠ كج .

- يزداد الثقل تدريجيا من ٥-١٠ كج من التمرين الواحد (من دور إلى دور) حتى يقترب من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ، أو يزداد الثقل تدريجيا ثم يقل تدريجيا على شكل هرمي (في حدود ٣-١٠ طن في اليوم الواحد) .

- يوضع البرنامج الاسبوعي بحيث يخصص ثلاثة أيام (للتمرينات الاساسية) والثلاثة أيام الاخرى (للتمرينات المساعدة) .

- في الثلاثة أيام المخصصة للتمرينات الاساسية يمكن للاعب ممارسة بعض الالعاب الرياضية ويفضل كرة السلة بعد التدريب بالانقال أو أداء تمرينات الوثب والجرى .

- في الثلاثة أيام المخصصة للتمرينات المساعدة يؤدي اللاعب قبلها تدريبات الرمي لاتقان طريقة الأداء (التكنيك) .

- يتم توزيع التدريب الاسبوعي على أيام التدريب بشكل تموجي (لأعلى ولأسفل) حتى تباح للاعب فرصة الراحة والاهتمام بتكنيك الرمي .

- كما يتم تشكيل حمل التدريب الشهري على مدار السنة بحيث يزداد حجم التمرين تدريجيا خلال فترة الاعداد - على أن يقل تدريجيا كلما اقترب اللاعب من موسم المسابقات .

- وكلما زاد حجم التدريب قل بالتالى شدة التدريب (ويقصد بالشدّة هنا مجازاً متوسط وزن الثقل المرفوع خلال التدريبات اليومية أو الاسبوعية أو للشهرية) .

٧٠

- يكتب التمرين كالآتى : (  $\frac{2}{3}$  ) وهذا يعنى أن الثقل زنة

٧٠ كج يكرر رفعه ثلاث مرات على دورين وبذلك يكون حجم هذا التمرين  $70 \times 3 \times 2 = 420$  كج .

- يسبق التدريب على رفع الاثقال عمل الاحماء اللازم الذى يتكون عادة من ٣ أدوار متتالية لهذه المجموعة من التمرينات (كلين + ضغط + ثنى + الجزع لف الجزع ثنى الركبتين كاملا) على أن يكرر كل تمرين من ٣-٥ مرات دون توقف وبحيث يكون وزن الثقل ٥٠-٦٠٪ من الحد الأقصى لقدرة اللاعب (٤٠-٧٠ كج مثلا) .

تمودج لتدريب اسبوعى لرفع الاثقال خلال الموسم الاعدادى للاحد لاعبي (الجلة والقرص) الناشئين .

السبت : الاحماء اللازم .

$$- \text{ (ثنى ومدالرجلين) } 3 + \frac{70}{5} + 3 + \frac{80}{4} + 2 + \frac{90}{3} + 2 + \frac{100}{2} + 1 + \frac{110}{1} = 2020 \text{ كج}$$

$$- \text{ (ضغط الدكة) } 3 + \frac{80}{5} + 3 + \frac{90}{4} + 2 + \frac{100}{2} = 2900$$

- ٣٠ - ٤٥ ق كرة سلة . ٥,٤٢٠ طن

الأحد : احساء .

— دفع جلة أو رمى قرص ٣٠ - ٤٠ رمية (من الثبات ومن الحركة) .

$$— (خطف) ٤ = \frac{٥٠}{٤} + \frac{٦٠}{٣} + \frac{٧٠}{٢} + \frac{٧٥}{٢} \text{ كج}$$

$$— (مد الذراعين أماما عاليا مع تبادل الرجلين) ٣ = \frac{٦٠}{١٠} - ١٨٠٠ \text{ كج}$$

٣,٠٤٠ طن

الاثنين : — احساء .

$$— (ثني ومد الرجلين) ٤ = \frac{٨٠}{٤} + \frac{٩٠}{٣} + \frac{١٠٠}{٢} + \frac{١١٠}{٤} \text{ كج}$$

$$— (نظر من الحوامل) ٣ = \frac{٦٠}{٤} + \frac{٧٠}{٣} + \frac{٨٠}{٢} + \frac{٩٠}{١} \text{ كج}$$

— وثبة ثلاثية من الثبات ٥ - ٧ مرات .

— جرى ٢ م ٣٠٠ ١/٢ سرعة .

الثلاثاء : — احساء ثم رمى الجلة أو القرص ٢٠ - ٣٠ رمية .

$$— (خطف) ٤ = \frac{٦٠}{٤} + \frac{٧٠}{٣} + \frac{٧٥}{٢} + \frac{٨٠}{١} \text{ كج}$$

$$— (سحب الثقل حتى أعلى الركبتين) ٣ = \frac{١٠٠}{٤} + \frac{١١٠}{٣} + \frac{١٣٠}{٢} \text{ كج}$$

الاربعاء : احماء ٤,٧٩٠ طن

$$\text{زئى ومدا الرجلين} = \frac{100}{2} + \frac{90}{3} + \frac{80}{4} + \frac{70}{5} = 2410 \text{ كج.}$$

$$\text{رضغط الداكة} = \frac{100}{1} + \frac{90}{3} + \frac{80}{5} = 2610 \text{ كج.}$$

كرة ٣٠ - ٤٥ ق ٥,٠٢٠ طن

الخميس : - احماء

رمى الجلة أو القرص ٤٠ - ٥٠ رمية .

جرى ٤ ١٠٠ م .

١ - تدريب متسابقى دفع الجلة

متطلات لاعب الجلة :

م	المتوسطات	الرجال	السيدات
١	السن	٢٧ سنة	٢٨ سنة
٢	الطول	١٩٥ سم	١٧٥
٣	الوزن	١٢٠ كج	٨٥

ان سن بدء التدريب الجدى للاعبين الناشئين هو ١٥ سنة تقريبا على أن تستغرق مدة التدريب المنتظم ٨-١٢ سنة للوصول إلى مستوى عال من الناحية الرقمية والمهارية .

كما يحتاج لاعبو دفع الجلة إلى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة (المهربية الحركية) :-

١ - تدريبات تنمية القوة . :

- ثنى ومد الرجلين مع حمل ثقل على الكتفين .
  - ضغط الدكة (أفقي ومائل) .
  - سحب ثقل حتى مستوى (الركبتين والصدر) - نظر ثقل باليدين لأعلى
  - خطف ثقل لأعلى باليدين .
- عادة ما يستخدم اللاعب ٣-٤ تمرينات من السالف ذكرها مع أتباع النظام التالى :

م	تنمية	وزن الثقل بالنسبة للحد الأقصى لقدرة اللاعب (%)	عدد مرات تكرار التمرين الواحد	عدد المجموعات
١	القوة العظمى	٩٠-١٠٠	١-٣	٥-٧
٢	القوة المتفجرة	٧٥-٨٥ ×	٤-٨	٤-٥
٣	تحمل القوة	٦٠-٧٠	١٠-١٥	٣-٤

٢ - تدريبات سرعة الحركة :-

- عدو مسافات حتى ٣٠ م - الوثب فوق عدة حواجز .
- الزحف المتتالى للخلف على القدم اليمنى .
- دفع جلة أخف من القانونية (من الثبات ومن الحركة) .
- دفع كرة طبية خفيفة إلى حد ما فى اتجاه حائط من الثبات وبسرعة .
- الوثب الطويل والثلاثى والحجل المتكرر على قدم واحدة .

٣ - تدريبات المهارة الحركية :

- دفع الجللة من الثبات .
- دفع الجللة من الحركة داخل دائرة المرمى .
- دفع الجللة من الحركة على سطح مائل إلى أسفل أو إلى أعلى .
- دفع الجللة لكي تمر من فوق عارضة الوثب العالى بزاوية ٤٠-٤٢ .

٤ - تمرينات أخرى :

- الجرى مسافات حتى ٣٠٠ م .
- الجرى المنتظم ١٥ - ٢٠ ق .
- ممارسة لعبة كرة السلة .
- رمى الجللة باليدين للأمام أو للخلف من فوق الرأس .
- تمرينات لمرونة المفاصل واطالة العضلات .
- التدريب باثقال خفيفة نسبيا لتقوية عضلات الجذع والبطن .

أ - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لفترة ما قبل المسابقات :

النسب : - إحصاء .

- جرى خفيف ١٠٠متر + مشى ١٠٠ متر + جرى خفيف + ١٠٠ متر (تكرر ٢-٤ مرات) .
- دفع الجللة من الثبات ٢٠-٣٠ مرة .
- تمرينات دفع الجللة باليدين للأمام ٦-٨ مرات مع القياس والتسجيل) .
- وثب على ٦-٨ مرات .
- تمرينات بالأنقال ٩٠-١٢٠ ق .

الأحد : - إحصاء .

- جرى خفيف ١٠٠ متر + مشى ٥٠ متر + جرى ١٠٠ متر  
(تكرر ٣-٤ مرات بجهد ٧٥٪) .
- تمرينات وثب ٥ ق .
- التدريب على الحركة من دائرة الرمي ٥-٧ ق .
- دفع الجلطة من الثبات ٢٠-٢٥ مرة .
- دفع الجلطة من الحركة ٢٠-٣٠ مرة .
- جرى خفيف ١٠٠ متر يليها حجل ٢٠ متر ثم جرى ٨٠ متر  
(تكرر ٢-٣ مرات) .

الاثنين : - إحصاء .

- جرى خفيف ١٠٠ متر + مشى ٥٠ متر ثم عدو ٢٠ متر  
(تكرر ٢-٣ مرات) .
- دفع الجلطة من الثبات ١٥-٢٠ مرة للتركيز على زاوية الخروج  
للجلطة (٤٠-٤٢) .
- دفع الجلطة من الحركة داخل الدائرة ٢٥ - ٣٠ مرة .
- وثب طويل مرتين من الثبات ومرتين من الجرى .
- تمرينات بالأثقال لمدة ساعة أو أكثر .

الثلاثاء : - إحصاء .

- جرى خفيف ١٠٠ متر + مشى ٥٠ متر + حجل ثم عدو ٢٠  
متر (تكرر ٢-٣ مرات) .

- تمرينات عامة ١٥ ق .
  - دفع الجللة من الحركة ١٥ - ٢٠ مرة .
  - وثب طويل مرتين من الثبات ومرتين مع الجرى .
  - تمرينات بالأثقال يلى ذلك ثم جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- لأربعاء : - إحماء .

- جرى خفيف ٢٠٠ متر / مشى ٥٠ م / عدو ٥٠ متر (تكرر
  - ٢-٣ مرات بجهد ٧٥٪) .
  - تمرينات وثب ٥-١٠ ق .
  - التدريب على الحركة داخل الدائرة بدون جلة ١٠ ق .
  - دفع الجللة من الثبات ٥-١٠ مرات .
  - دفع الجللة من الحركة ١٠-١٥ مرة .
  - دفع الجللة بأقصى جهد ١٠-١٥ مرة (مع القياس والتسجيل) .
  - تمرينات بالأثقال ٦٠-٩٠ ق .
- لخميس : - إحماء .

- جرى خفيف ٢٠٠ متر / مشى ٥٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر
- ٢-٣ مرات) .
- دفع الجللة من الثبات ١٥-٢٠ مرة .
- دفع الجللة من الحركة من ١٠-١٥ مرة (بأقصى جهد) .
- دفع الجللة ٣ مرات مع القياس والتسجيل .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الجمعة : - راحة .

ب - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لموسم المسابقة :

السبت : - إحياء .

- جرى خفيف ٢٠٠ متر / مشى ١٠٠ متر / عدو ٥٠ متر  
(التكرار مرتين) .

- تدريب على الحركة داخل الدائرة بدون جلة ٥-٧ ق .

- دفع الجلة ١٥-٢٠ مرة بالتدرج في قوة الدفع (بأستخدام جلة  
أثقل من الجلة القانونية) .

- دفع الجلة بأقصى جهد ٤-٦ مرات للتركيز على الحركة .

- دفع الجلة ٣ مرات مع التركيز على المسافة .

- تمرينات بالأثقال ٦٠-١٢٠ ق .

الأحد : - إحياء .

- تمرينات عامة ٢٠ دقيقة .

- عدو ٣٠ متر بالمسدس من وضع البدء المنخفض (٤-٦ مرات

- دفع الجلة من الثبات ٨-١٠ مرات مع التركيز على حركة

التخلص .

- دفع الجلة من الحركة ٨-١٠ مرات .

- دفع الجلة للمسافة ٨-١٠ مرات مع القياس والتسجيل .

- وثب طويل - وثب على ٥-١٠ ق .

- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

## الإثنين : - إحصاء .

- جرى خفيف ١٠٠ متر / مشى ٥٠ متر / حجل ١٠ متر / عدو ٣٠ متر (تكرر ٣-٤ مرات) .
- وثب على ٧-٨ محاولات .
- تمرينات عامة ٥ ق .
- دفع الجلة ٥-٧ مرات لتصحيح الأخطاء .
- دفع الجلة ٥-٧ مرات (لتركيز على تكامل الحركة مع القياس)
- تمرينات بالأنقال ١٢٠ ق .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

## الثلاثاء : - إحصاء .

- جرى خفيف ٢٠٠ متر / مشى ٥٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .
- تمرينات بالأدوات ٥-١٠ ق .
- تمرينات مرونة ٥-٧ ق .
- دفع الجلة من الثبات ٥-٧ مرات .
- دفع الجلة من الحركة ١٠ - ١٥ مرة (مع التركيز على التكنيك)
- تمرينات بالأنقال لمدة ساعة أو أكثر .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

## الأربعاء : - إحصاء .

- جرى خفيف وعدو لمسافات قصيرة ٢٠ - ٣٠ م × ٣-٤ مرات .

– تمرينات بالجللة ١٠ ق .

– الإستعداد للمسابقة .

الخميس : – إحماء (جرى خفيف / مشى / تمرينات عامة ٣٠ ق) .

– دفع الجللة من الثبات ٤–٦ مرات للمسافة .

– دفع الجللة ٦–١٠ مرات مع التدرج فى زيادة المسافة .

– راحة ٥–١٠ ق .

– المسابقة

الجمعة : – راحة .

ح – نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة ما بعد المسابقة .

السبت : – الإحماء المعتاد

– تمرينات وثب ٥ ق .

– عدو ٣٠ متر مرتين .

– دفع الجللة ٤–٦ مرات مع التركيز على التخلص وقياس المسافة

– دفع الجللة ١٠–١٥ مرة مع التركيز على حركة الرجلين مع

قياس المسافة .

– تمرينات بالانتقال لمدة ٩٠ – ١٢٠ ق .

الأحد : – الإحماء المعتاد .

– دفع الجللة من الثبات ١٥ – ٢٠ مرة مع القياس ومقارنة

النتائج بنتائج الدفع من الحركة داخل الدائرة .

– دفع الجللة من الحركة ١٥–٢٠ مرة مع التركيز على التكنيك .

– تمرينات بالانتقال ٤٠–٦٠ ق .

الإثنين : - الإحماء المعتاد

- بعض تمارينات الوثب ، عدو ٣٠ متر بأقصى جهد مرتين .
- تمارينات دفع الجلة لأعلى وللأمام .
- دفع جلة أثقل من جلة المسابقة عدة مرات من الثبات ومن الحركة .
- دفع جلة المسابقة ٤-٦ مرات للمسافة .
- تمارينات بالأثقال ٦٠-١٢٠ ق .

الثلاثاء : - إحماء .

- وثب عانى / وثب طويل ٢٠-٣٠ ق .
- دفع الجلة ٨-١٢ مرة .
- تمارينات بالأثقال ٦٠-٩٠ ق .

الأربعاء : - إحماء .

- جرى خفيف مع المشى ١٠-١٥ ق .
- تمارينات عامة أو كرة سلة ١٠-١٥ ق .

الخميس : - الاشتراك في التجارب .

الجمعة : - راحة .

(٢) تدريب متسابقى قذف القرص

متطلبات لاعب القرص

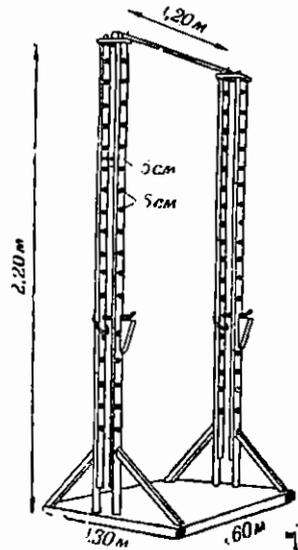
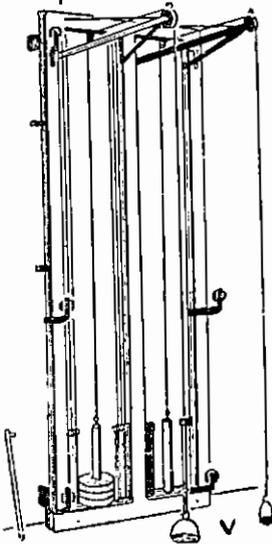
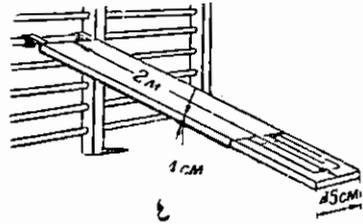
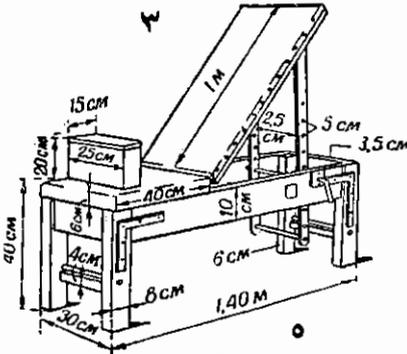
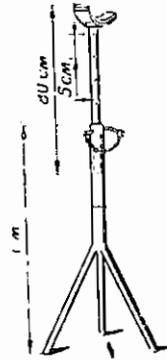
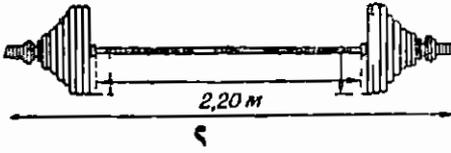
م	المتوسطات	الرجال	السيدات
١	السن	٣٥-٣٠ سنة	٢٥-٣٠
٢	الطول	١٨٠ سم	١٧٥
٣	الوزن	١١٠ كج	٨٥

هذه البيانات لسن وطول ووزن أبطال العالم من الرجال والسيدات لكي تلقى الضوء على كيفية البدء مع الناشئين ، خاصة وأن سنوات التدريب التي يقضيها هؤلاء الابطال حتى يصلوا إلى أعلى مستوى رقمى ومهارى هو ٨-١٢ سنة . ويفضل أن يتميز لاعب القرص بطول ذراعيه (المسافة بين أصابع اليدين والذراعين في وضعها جانبا) تكون أطول من ارتفاع قامته بعد سنتيمترات .

كما يجب الاهتمام بعنصر القوة - السرعة - الرشاقة من خلال التريبات اليومية مجتمعة أو منفصلة تبعاً لمواسم التدريب على مدار السنة .  
أدوات أجهزة التدريب :

- أقراص أخف وأثقل من الاقراص القانونية .
- دائرة رى قانونية (بقطر ٢,٥٠ م) .
- قفص يحيط بدائرة الرى لضمان سلامة اللاعبين .
- كرات طيبة - أكياس رمل - جلل زنة ٣-٤ كج - ثقل كروى - دمبلز .

- دسك حديد - مقعد لتمرين ضغط الدكة والمرجحات .
- بعض أجهزة الجمباز .



## مكونات برامج التدريب

### ١ - التمرينات الاساسية :

- أ - للياقة البدنية : وتؤدى عادة فى صالة التدريب بالانقال (شكل ٦) .
- ثنى ومد الرجلين مع وضع ثقل على الكتفين .
  - خطف ثقل باليدين .
  - سحب ثقل حتى الصدر .
  - ضغط الدكة .
  - مرجحة الذراعين من وضع الرقود على الدكة .
  - نظر ثقل من على الحوامل .
  - ثنى ومد الجذع لف الجذع يمينا ويسارا مع وضع ثقل على الكتفين

### ب - للمهارة الحركية :

- رمى القرص من الثبات ومن الدوران .
- أداء عدة دورانات سريعة ومتتالية على خط مرسوم على الارض .
- رمى الكرة ذات العروة - رمى جلة زنة ٣-٤ كج بطريقة قذف القرص .

### ٢ - التمرينات المساعدة :

- عدو مسافات قصيرة حتى ٦٠ م .
- جرى مسافات حتى ٣٠٠ م .
- الجرى المنتظم لمدة ١٥-٢٠ ق .
- الوثب المتكرر مع الدوران .
- الوثب الطويل والثلاثى كذلك توالى الحجلات على قدم واحدة

– الوثب من فوق عدة حواجز أو من فوق الصندوق المقسم .  
– اللعب بكرة السلة .

– التدريب بأثقال خفيفة للجزع والبطن .

أ – نموذج تدريب أسبوعي لفترة ما قبل المسابقة :

السبت : – إحماء .

– جرى خفيف ٢٠٠ متر / مشى ٥٠ متر / جرى ١٠٠ متر  
(تكرر مرتين) .

– رمى القرص من الثبات ١٥–٢٠ مرة .

– رمى القرص من الدوران ١٠–١٥ مرة .

– جرى خفيف ١٠٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر ٢–٣ مرات) .

– تمرينات بالأثقال ٦٠–١٢٠ ق .

الأحد : – إحماء .

– جرى خفيف ١٥٠ متر / مشى ٥٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر  
مرتين) .

– تمرينات عامة ١٠ ق .

– رمى القرص من الثبات ١٠–١٥ مرة .

– تمرينات وثب ١٠ ق .

– عدو ٣٠ متر (تكرر مرتين) .

– التدريب على الدوران بدون قرص ١٠–١٥ ق .

– رمى القرص ٤–٦ مرات مع الدوران الكامل .

– جرى خفيف ٤٠٠ متر .

## الإثنين : - إحصاء .

- رمى القرص بجهد متوسط من الدوران ١٥-٢٠ مرة .
- رمى القرص من الثبات ١٠-١٥ مرة للتركيز على الحركة .
- وثب طويل ٥-٦ محاولات .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- تمرينات بالأثقال ٩-١٢٠ ق .

## الثلاثاء : - إحصاء .

- تمرينات متنوعة ١٠-١٥ ق .
- رمى القرص من الثبات ١٥-٢٠ مرة مع تصحيح الأخطاء .
- رمى القرص ٢٠-٣٠ مرة من الدوران .
- وثب على ٥-٧ مرات .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

## الأربعاء : - إحصاء .

- رمى القرص ١٥-٢٠ مرة للتركيز على المسافة .
- التدريب على الدوران ٥-١٠ ق .
- وثب طويل ٦ محاولات .
- تمرينات بالأثقال ٩٠-١٢٠ ق .

## الخميس : - إحصاء .

- تمرينات متنوعة ١٠-١٥ ق .
- رمى القرص من الثبات ٨-١٠ مرات .
- رمى القرص ٨-١٠ مرات بالتكنيك الكامل مع القياس

- راحة ٥-٧ ق .
- رمى قرص بأقصى جهد ٨-١٠ مرات للتركيز على التخلص وحفظ التوازن .
- تمارينات بالأثقال ٦٠ ق .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الجمعة : - راحة .

ب - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لموسم المسابقات :-

السيث : - الإحماء المعتاد .

- رمى التمرص ١٥-٢٠ مرة للتركيز على الدوران .
- رمى القرص بأقصى جهد ١٠ مرات .
- عدو ٣٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .
- تمارينات بالأثقال ٩٠-١٢٠ ق .

الأحد : - الإحماء المعتاد .

- تمارينات وثب ١٠ ق تمارينات بالجلدة ٥ ق .
- رمى القرص من الثبات ١٥-٢٠ مرة .
- رمى القرص مع الدوران ٨-١٠ مرات للتركيز على سرعة التركيز .
- رمى القرص ١٠ مرات بنفس جهد المسابقة .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الإثنين : - الإحماء المعتاد .

- تمارينات رمى ١٥-٢٠ ق .

- رمى القرص من الثبات ١٥-٢٠ مرة .
- رمى القرص بأقصى جهد ١٥-٢٠ مرة .
- تمارينات بالأثقال ٩٠-١٢٠ ق .

الثلاثاء : — الإحماء المعتاد .

- تمارينات سويدية ١٠ ق .
- رمى القرص ٨-١٠ مرات بأقصى جهد .
- عدو ٣٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .

الأربعاء : — إحماء .

- جرى خفيف بالتبادل مع المشى ١٠ ق .
- تمارينات عامة وخاصة ١٠-١٥ ق .

الخميس : — الإحماء المعتاد «وينتهي قبل المسابقة في زمن ٥-١٠ ق» .

- الإشتراك في المسابقة .
- تمارينات عدو ووثب ١٠-١٥ ق .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الجمعة : — راحة .

ح- نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لموسم ما بعد المسابقات :

السبت : — الإحماء المعتاد .

- رمى القرص ٦-١٠ مرات مع التركيز على حركة السذراع والأرجل .
- الإشتراك في كرة السلة ٢٠-٣٠ ق .

— رمى القرص ١٥-٢٠ مرة للتركيز على المسافة .

— تمارينات بالأثقال ٦٠-٩٠ ق .

الأحد : — الإحماء المعتاد .

— رمى القرص ٨-١٠ مرات للتركيز على المسافة .

— رمى القرص بأقصى جهد ٦ مرات وتحديد مستوى الرميات  
ثم راحة .

— رمى القرص ٤-٦ مرات للتركيز على تكنيك الحركة .

— تمارينات جرى ووثب ١٠-١٥ ق .

— جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الإثنين : — الإحماء المعتاد / تمارينات سويدية ١٠ ق .

— التدريب على التكنيك بدون قرص داخل الدائرة ١٠-١٥ مرة

— رمى القرص بجهد متوسط ١٠-١٥ مرة .

— رمى القرص ٨-١٠ مرات مع التركيز على السرعة داخل  
الدائرة .

— تمارينات بالأثقال ٦٠-٩٠ ق .

الثلاثاء : — جرى خفيف وتمرينات بالأدوات ١٥ ق .

— وثب طويل ٣-٤ مرات .

— رمى قرص بأقصى جهد ١٠-١٥ مرة .

— جرى خفيف ٤٠٠ متر .

الأربعاء : — راحة .

الخميس : - الإحياء المعتاد .

- رمى القرص ٦-٨ مرات للتركيز على التكنيك .

- الإشتراك في التجارب .

- عدو ٣٠ متر (تكرر مرتين) .

الجمعة : - راحة .

### (٣) تدريب متسابق اطاحة المطرقة

متطلبات لاعب المطرقة :

١ - السن : يبدأ الناشئين ممارسة رياضة اطاحة المطرقة بصورة منتظمة

من سن ١٤-١٥ سنة وتستمر من ٦-٨ سنوات قد تزيد

إلى ١٢ سنة يصل خلالها اللاعب إلى مستوى رفيع في الأداء

الحركي والرقمي .

٢ - الطول : أن متوسط طول أبطال العالم طبقاً لأحدث الاحصائيات

هو ١٨٥ سم . لذا يفضل أن يبدأ الناشئ ( سن ١٤-١٥

سنة) التدريب الفعلي وطوله (١٦٥ - ١٧٠ سم) .

٣ - الوزن : متوسط وزن لاعب المطرقة حوالى ١٠٠ كج تقريباً - لذا

يفضل أن يكون وزن الناشئ في حدود ٧٠-٨٠ كج

نظراً لزيادة وزنه خلال سنوات التدريب حوالى ١٥ - ٢٠

كج طبقاً لنموه .

٤ - القوة : نظراً لتأثير القوة الطاردة المركزية للمطرقة على اللاعب أثناء

دورانه والتي تصل إلى ٣٠٠ كج بالنسبة للاعب الدولي فمن البديهي أن يركز

اللاعب على تمرينات القوة بأستخدام الاثقال خلال تدريباته اليومية وخاصة تمرينات الرجلين والجدع . وقد وصل بعض أبطال العالم إلى ١٥٠ كج في رفعة الحطف باليدين وإلى ٣٠٠ كج في رفع ثقل موضوع على الكتفين .

٥ - السرعة : ان من أهم العوامل التي تؤثر على طول مسافة الرمي هي سرعة انطلاق الأداة إذ تصل إلى ٢٦ م/ث بالنسبة للاعب الذي يرمى المطرقة لمسافة ٧٠ م (أى بمعدل ٥ م لكل م/ث) .

٦ - الرشاقة : تلعب الرشاقة دوراً هاماً في تكنيك الرمي من الدوران . خاصة وأن اتقان عملية الرمي من الدوران (٣-٤ دورانات) تتطلب وقت طویل وتدريب مستمر لاعتمادها على الرشاقة كأساس لتطوير المستوى الرقمى .

أدوات وأجهزة التدريب :

عادة ما يستخدم اللاعب مطارق مختلفة الاشكال والأوزان والأطوال ؛ فالمطارق الخفيفة تستخدم لاكتساب السرعة في الرمي وفي الدوران والمطارق الثقيلة تستخدم لاكتساب القوة أما القانونية فبغرض اتقان المهارات الحركية .

كما يستخدم اللاعب أيضا : اثقال كروية الشكل - كرات طيبة - أكياس مملوءة بالرمال - كتل خشبية - الكرة الراقصة للاكمين - دسك الحديد بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية معا كتمرينات خاصة برمي المطرقة .

أمن وسلامة اللاعب :

يراعى أثناء التدريبات اليومية على الرمي عاملي الأمن والسلامة بالنسبة للاعب نفسه وكذا اللاعبين الآخرين والمتفرجين . لذا يجب أن ترمى المطرقة من داخل (قفص الرمي) بعد خلو ميدان الرمي تماما من اللاعبين والمارة مع التأكد من سلامة طرفي سلك المطرقة . وإذا ما رميت المطرقة يجب أن تحمل إلى دائرة الرمي (القانون الدولي) .

### مكونات التدريب

تتكون البرامج اليومية على مدار العام التدريبي من مجموعتين من التمرينات ١ - التمرينات الاساسية : وهي تهتم بأكساب اللاعبين اللياقة البدنية ، والمهارات الحركية .

أ - تمرينات اللياقة البدنية :

- ثني ومد الرجلين مع حمل ثقل على الكتفين .
- رفع ثقل حتى الصدر (كلين) .
- رفع ثقل حتى مستوى الركبتين .
- خطف ثقل باليدين .

عادة يختار المدرب (٣ إلى ٤ تمرينات) مما سبق عرضه بحيث يكون وزن الثقل المستخدم لكل تمرين على حده مناسباً لامكانيات اللاعب وفي حدود ٧٥-١٠٠٪ من قدرته وطبقاً للغرض من استخدامه ، على ألا يزيد عدد مرات تكرار رفع الثقل عن ١٠ مرات وتقل كلما اقترب اللاعب من مستوله ، مع مراعاة أن تكون عدد المجموعات لكل تمرين ٤ إلى ٨ مجموعات . يصل حجم

انتمرين اليومى الواحد بالنسبة للناشئين ٨-١٢ طن تقريبا . وللمتقدمين ١٥-٢٠ طن تقريبا . قد تقل أو تزيد تبعاً لمواسم التدريب (اعدادى - مسابقات) .

ب - تمرينات المهارة الحركية :

- أداء المرجحات التمهيدية بمطارق مختلفة الأوزان والاشكال والاحوال إما بيد واحدة أو باليدين (مع ثنى الركبتين كاملاً أو نصفاً) .

- رمى المطرقة من الدوران (دورة واحدة - دورتين - ثلاث دورانات أربعة دورانات ... وهكذا سواء من داخل الدائرة أو خارجها) .

- رمى مطارق مختلفة الأشكال والأوزان والأطوال من الدوران للمسافة

- الربط بين المرجحان التمهيدية والدوران عدة مرات متتالية .

٢ - التمرينات المساعدة : تستخدم عادة بغرض أكساب اللاعب عناصر

المياقة البدنية العامة :

- العدو لمسافات قصيرة حتى ٦٠ م .

- الجرى لمسافات حتى ٣٠٠ م .

- الجرى المنتظم حتى ١٥ ق .

- الوثب الطويل والثلاثى من الثبات والحجل على قدم واحدة (٣-٥

حجالات) .

- الوثب العالى وتعدية عدة حواجز .

- تمرينات على أجهزة الجمباز .

- رمى (جلة - كرة طيبة - قرص الحديد - كيس رمل بيد واحدة

وباليدين) .

– التدريب بأثقال خفيفة (ثني الجزع – لف الجزع – خطف بيد واحدة...)

– مزاولة لعبة كرة السلة ٣٠–٤٥ ق .

نموذج لبرنامج تدريب لأربعة أسابيع خلال فترة ما قبل المسابقات :

أ – الأسبوع (الأول – والثاني) :

السبت : – جرى خفيف لمسافة ٤٠٠ م تمرينات مرونة لأطالة العضلات

– جرى باندفاعات مختلفة (٣٠ متر جرى ثم ٣٠ متر مشى ثم

٣٠ متر جرى وهكذا لمسافة ٨٠٠ متر) .

– تمرينات اطالة (للمجموعات العضلية الكبيرة : الظهر – العنق

الذراعين – الكتفين) .

– أداء بعض تمرينات التعلق على العقلة (لف المقعدة حول المحور

الرأسي لها ١٠ مرات) .

– دفع أثقال للأمام ولأعلى مدة ١٠ – ١٥ ق .

– رمى المطرقة من الثبات – مع التركيز على سرعة التخلص فقط

(١٠ مرات) .

– رمى المطرقة من الدوران (١٥ – ٢٠ مرة) .

– الانطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٢٠ م (٦–١٠ مرات) .

الأحد : – جرى خفيف ١٠ ق .

– جرى الخفيف ٤٠٠ م تمرينات عامة ١٠ – ١٥ ق .

– العدو باندفاعات مختلفة (٣ جرى ... ٣٠ مشى ... ٣٠ جرى

وهكذا (لمسافة ٨٠٠ م) .

- تمرينات لانتقان عملية الدوران ١٠-٥ ق .
- رمى أثقال للأعلى وللجانِب (١٠ مرات)
- رمى المطرقة (من الثبات) (١٠-٢٠مرة)
- إنطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٢٠ م (٥-٧ مرات) .
- تدريبات رفع أثقال ١٢٠ ق .

الأثنين :

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات عامة .
- جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .
- تمرينات اطالة للعضلات ١٠ - ١٥ ق .
- تمرينات الدفع باطراف الأصابع من (وضع الأنبطاح المائل على أطراف الأصابع) (٣) ١٠ مرات) .
- رمى المطرقة من الثبات مع مرجحتها في دورانات واسعة .
- رمى المطرقة من الحركة بجهد قريب من القوى القصوى (١٥ - ٢٠ مرة) .
- الجرى المتدرج في السرعة ٨٠ م ٣-٤ مرات .
- وثب على ارتفاع مناسب (٥-١٠) ق أو الوثب الطويل .
- كرة سلة ٣٠ - ٤٥ ق .

الثلاثاء :

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات عامة ١٠ - ١٥ ق .
- جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .
- تمرينات اطالة للعضلات ٥ ق .
- رمى المطرقة من الثبات (١٠ رميات) .

— رمى المطرقة من الحركة مع التدرج فى زيادة السرعة ١٥ — ٢٠ رمية .

— التدريب على الدورانات ١٠ — ١٥ ق .

— تمرينات رفع أثقال ٩٠ — ١٢٠ ق .

الأربعاء :

— جرى خفيف — ٤ م تمرينات عامة ١٠ — ١٥ ق .

— جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .

— تمرينات رمى ١٠ — ١٥ ق .

— أداء المرجحات التمهيدية ٥ — ١٠ ق .

— رمى المطرقة من الثبات (١٠ مرات) .

— رمى المطرقة من الحركة بجهد قريب من القوة القصوى (٢٠ مرة) .

— جرى خفيف أو كرة سلة ٣٠ — ٤٥ ق .

الخميس : — تمرينات رفع أثقال ٩٠ — ١٢٠ ق .

الجمعة : — راحة .

ب — الأسبوع (الثالث والرابع) :

السبت :

— جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات عامة وخاصة ٢٠ — ٣٠ ق .

— جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .

— تمرينات رمى ومرجحات تمهيدية ١٠ — ١٥ ق .

- تمرينات الدفع بالأصابع من (وضع الأنبطاح المائل على أطراف الأصابع) . (٣ ١٠ مرات)
- رمى المطرقة من الثبات (١٠ مرات) .
- رمى المطرقة من الحركة (١٥ - ٢٠ مرة) .
- انطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٢٠-٣٠ م (٦-١٠- مرات) .
- تمرينات لرفع الأثقال ٩٠-١٢٠ ق .

الأحد :

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات عامة وخاصة ٢٠-٣٠ ق .
- تمرينات رمى ١٠-١٥ ق .
- تمرينات الدفع بأطراف الأصابع من (وضع الأنبطاح المائل) (٣ ٥ مرات) .
- رمى المطرقة من الثبات (١٠ مرات) .
- رمى المطرقة من الحركة بجهد قريب من جهد المسابقة (تنافس مع الزملاء) .
- انطلاق من مكعبات البداية لمسافة (٢٠-٣٠ م) (٦ مرات)
- كرة سلة ٣٠ - ٤٥ متر .

الاثنين :

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات مرونة ٢٠ - ٣٠ ق .
- جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .
- تمرينات رمى ومرجحات تمهيدية ١٠ - ١٥ ق .
- رمى المطرقة من الثبات (١٠ مرات) .

- رمى المطرقة من الحركة ناقصى جهد (٢٠ مرة) .
- تمرينات رفع أثقال ٩٠ - ١٢٠ ق .

الثلاثاء :

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمرينات مرونة ٢٠ - ٣٠ ق .
- جرى متغير السرعات (لمسافة ٨٠٠ م) .
- تمرينات رمى ومرجحات تمهيدية ١٠ - ١٥ ق .
- رمى المطرقة من الثبات (٨ - ١٠ مرات) .
- رمى المطرقة من الحركة تحت ظروف المسابقة ٨-١٠ مرات .
- الانطلاق من مكعبات البداية (لمسافة ٢٠ - ٣٠ م ٦ مرات

الأربعاء :

راحة .

الخميس :

الاشتراك فى المسابقة .

الجمعة :

راحة

## (٤) تدريب متسابق رمى الرمح

متطلبات لاعب الرمح :

٣	المتوسطات	رجال	سيدات
١	السن	٢٦ سنة	٢٣
٢	الطول	١٨٥ سم	١٧٥
٣	الوزن	٩٠ كج	٧٠

يمتاز لاعبي رمى الرمح على المستوى الدولي بتناسق مقاييسهم الجسمية وبرشاقتهم لذا فمن الصعب التكهن بهم من بين المتسابقين الآخرين . وممالا شك فيه أن تدريب لاعبي رمى الرمح يختلف عن باقي متسابقى الرمي الآخرين من ناحية تنوع مكونات برامج التدريب — إذ أنها لا تعتمد بالدرجة الأولى على تدريبات الاثقال التي تقترب كثيرا من الحد الأقصى لقدرة اللاعب — (تدريبات القوة العظمى . والقوة المتفجرة) . لذلك تدخل التدريبات المتنوعة لأكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة ، وكذا تمرينات المهارة الحركية .

تدريبات اللياقة البدنية : (الاساسية والمساعدة)

- تمرينات الاثقال (الخطف — النظر — السحب — الرجلين — الجزع) .
  - تمرينات بالاثقال الخفيفة — الكرة الطبية — الجلة .
  - تمرينات صندو الحائط — البلطة — التسلق — عقل الحائط .
  - رمى جمل خفيفة زنة ٢,٥ — ٣ كج من الثبات من ٢، ٣، ٤ خطوات
  - تمرينات الوثب والحجل على قدم واحدة أو القدمين معا وكذلك
- الحواجز .

- تمرينات الرمح التمهيدية لمرونة الجزام الكتفى .
- تمرينات على أجهزة الجمباز .
- عدو مسافات حتى ٦٠ م بأقصى سرعة .
- جرى مسافات حتى ١٥٠ م بسرعة أقرب ما تكون من السرعة القصوى .

- جرى مسافات حتى ٣٠٠ م بسرعة متوسطة .
  - قطع مسافات أطول نسبيا بطريقة الجرى المنتظم أو الفارتلك .
  - ممارسة لعبة كرة السلة .
  - مزاولة بعض مسابقات العاب القوى الأخرى من جرى ووثب ورمى
- تدريبات المهارة الحركية :

- الجرى بالرمح مع سحبه للخلف أثناء الاقتراب .
  - ضبط مسافة الاقتراب .
  - رمى الرمح من الثبات — ومن خطوتين — ومن ثلاث خطوات — ومن أربعة خطوات .
  - رمى الرمح من الاقتراب الكامل .
  - رمى الرمح بأحذية ثقيلة .
  - رمى الرمح فى اتجاه الريح وكذلك ضد اتجاه الريح .
  - رمى الرمح من الجرى على أراضي مختلفة من حيث الصلابة والنوع .
- \* نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لموسم ما قبل المسابقة :-

السبت : — إجماء

- جرى خفيف ٥٠ متر / جيجل ٢٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر ٣-٣

مرات) .

– رمى الرمح من الثبات لمسافة ١٠-١٥ متر (تكرر ٦-٨ مرات للتركيز على الحركة الكرباجية للذراع) .

– الجرى ثم رمى جلة صغيرة من ٢-٣ كجم مثل رمى الرمح .

– رمى الرمح للمسافة من إقتراب قصير ١٥-٢٠ مرة مع التركيز على

سحب الرمح للخلف .

– تمرينات بالأثقال ٣٠-٤٥ ق .

الأحد : – إحياء .

– جرى خفيف ١٥٠ متر / مشى ٢٠ متر / جرى ٣٠ متر (تكرر من

٢-٣ مرات) .

– رمى الرمح من إقتراب بسيط يكرر ٧-٨ مرات .

– الإقتراب مع وضع علامات :

– رمى الرمح للمسافة مع الإقتراب الكامل ١٠ - ١٥ مرة .

– جرى خفيف ٥٠ متر / عدو ١٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .

الإثنين : – الإحياء المعتاد .

– تمرينات مرونة ١٠ ق .

– عدو ٣٠ متر بسرعة قصوى (٢-٣ مرات) .

– رمى الرمح ١٥-٢٠ مرة .

– الجرى مع حمل الرمح ٦-٨ مرات لضبط السرعة بين العلامات .

– رمى الرمح باتباع العلامات (يكرر ٨-١٠ مرات) .

– تمرينات بالأثقال ١٥-٣٠ ق .

الثلاثاء : – الإحياء المعتاد .

– وثب على ٥-٦ مرات مع التدرج فى الإرتفاع .

- تمرينات للذراعين والجذع ١٠ ق .
- رمى الرمح بدون إقتراب ١٠ - ١٥ مرة .
- الجرى متبعا للعلامات الضابطة ثم الرمي (٤-٦ مرات والتركيز على السرعة بين الخطوات) .

- الجرى مع رمى الرمح (تكرر ٦-٨ مرات) .
- جرى خفيف ٢٠٠ متر / عدو ٢٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .

#### الأربعاء : - الإحماء .

- جرى خفيف / مشى / جرى / عدو لمدة ١٠ ق .
- وثب طويل ٣ مرات من الثبات (٣ مرات مع الجرى) .
- الإقتراب مع حمل الرمح وتحديد العلامات (٥-٦ مرات) .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .

#### الخميس : - الإحماء المعتاد .

- تمرينات للذراعين والجذع ٥-١٠ ق .
- رمى الرمح لمسافة بسيطة والتدرج فى القوة (تكرر ١٥-٢٠ مرة) .
- عدو الإقتراب متبعا للعلامات (مرتين أو أكثر) .
- رمى الرمح للمسافة ٤-٦ مرات لإتقان التكنيك .
- تمرينات بالأدوات والأجهزة ١٠-١٥ ق .
- عدو ١٠٠ متر / جرى خفيف / ١٠٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .

الجمعة :

راحة

## ب - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لموسم المسابقة

- السبت : - جرى خفيف ٥٠ متر / مشى ٥٠ متر / جرى ٥٠ متر / عدو ٥٠ متر (تكرر ٢-٣ مرات) .
- تمرينات للجزع ٥-١٠ ق .
- غرس الرمح لمسافة ٦ متر ١٥-٢٠ مرة مع التدرج في القوة .
- الإقتراب ثم رمى الرمح ثلاث مرات مع التأكيد على ضبط العلامات على طول طريق الاقتراب .
- رمى الرمح للمسافة ٦-٨ مرات .
- تمرينات بالأثقال ٤٥-٦٠ ق .

## الأحد : - إحصاء .

- مشى ٥٠ متر / جرى ٥٠ متر / عدو ٥٠ متر بسرعة متزايدة (تكرر ٢-٣ مرات) .
- تمرينات متنوعة ١٠ ق .
- غرس الرمح ١٠-١٥ مرة .
- الإقتراب بالرمح عدة مرات .
- رمى الرمح للمسافة ٣-٤ مرات .
- رمى الرمح بجهد أقل من جهد المسافة ٣-٤ مرات مع التركيز على خطوات الرمي .
- رمى الرمح للمسافة يكرر ٤-٦ مرات مع القياس .
- مشى ٥٠ متر / جرى ٥٠ متر / عدو ١٠٠ متر (يكرر ٣-٤ مرات) .

الإثنين : - إحماء .

- جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- البدء ثم العدو لمسافة ٣٠ متر (تكرر مرتين) .
- وثب على ٦-٨ محاولات .
- رمى الرمح ٨-١٢ مرات من الثبات ومن اقتراب بسيط .
- رمى الرمح للمسافة مع التركيز على سرعة الإقتراب ٦-٨ مرات .
- تمارينات بالأثقال ٣٠ - ٤٥ ق .

الثلاثاء : - إحماء .

- جرى خفيف ٥٠ متر / حجل ٥٠ متر / جرى ٥٠ متر/عدو ٥٠ متر (تكرر ٣-٤ مرات) .
- وثب طويل ٤-٦ محاولات .
- رمى الرمح من الثبات ومن إقتراب بسيط (٤-٦ مرات) .
- رمى الرمح للمسافة (٤-٦ مرات) .
- تمارينات بالكرة الطبية أو الأشتراك في تتابعات ١٥-٢٠ ق .
- جرى ٤٠٠ متر .

الأربعاء : - راحة .

الخميس : - إحماء يناسب اللاعب .

- تمارينات للذراعين والجزع والرجلين ١٠-١٥ ق .
- غرس الرمح عدة مرات .
- رمى الرمح من الإقتراب الكامل ٢-٣ محاولات .
- الإشتراك في المسابقة .

الجمعة : - راحة .

## ج - نموذج تدريب أسبوعي لموسم بعد المسابقة :

السبت : - الإحماء المعتاد .

- تمرينات متنوعة ١٥ ق .

- غرس الرمح ١٠ - ١٥ ق .

- الإقتراب وتحديد العلامات الضابطة على طول مسافة الاقتراب

- رمى الرمح من إقتراب بسيط وكامل عدة مرات .

- تمرينات بالأثقال ٣٠ - ٦٠ ق .

الأحد : - الإحماء المعتاد .

- تمرينات للذراعين والجزع ١٥ ق بأستخدام الرمح .

- رمى الرمح للمسافة مع إقتراب بسيط عدة مرات .

- تحديد علامة على مسافة أقل من مستوى مسافة اللاعب بمقدار

٨ متر ثم رمى الرمح فى حدود هذه المسافة ٤-٦ مرات .

- مشى ٥٠ متر / جرى ٥٠ متر / عدو ٥٠ متر (تكرر ٣-٤

مرات) .

الاثنين : - الإحماء المعتاد .

- غرس الرمح عدة مرات ٥-٧ ق .

- وثب طويل ٥-٨ مرات .

- تمرينات بالأثقال ٩٠-١٢٠ ق .

الثلاثاء : - الإحماء المعتاد .

- غرس الرمح ١٠ - ١٥ مرة .

- الإقتراب وتحديد العلامات ورمى الرمح لمسافة بسيطة ٣ - ٤

مرات .

- رمى الرمح للمسافة عدة مرات مع التركيز على الإرسال ،  
والتخلص .
- تمارينات بالأدوات ١٠ - ١٥ ق .
- جرى خفيف ١٠ - ١٥ ق أو كرة سلة ٣٠ - ٤٥ ق .
- الأربعاء : - راحة .
- الخميس : - إجماع «ينتهي قبل التجارب بخمس دقائق» .
- تحديد علامات الإقتراب مع ضبطها .
- رمى الرمح عدة مرات .
- الإشتراك في التجارب أو المنافسات .
- الجمعة : - راحة .