الفصل الأول
أولاً : المبادئ الستة الأساسية للرمى

لتحسين عملية التعليم والتدريب فى فنيات الرمى لابد من مراعاه تباين المتطلبات الجسمية والبدنية والنفسية للوصول باللاعب إلى المستويات الرقمية العالية ومن خلال الدراسات التتبعية لابطال العالم امكن تحديد خصائص ومميزات متسابقى الرمى حيث أمكن تصنيفها إلى الخصائص التالية :

(أ) الخصائص الجسمية وتتضمن : طول القامة مع طول الذراعين واتساع الكتفين ، التناسق القوامى العضلى - كبر الحجم وثقل الوزن مع زيادة الكتلة العضلية للاعبى دفع الجلة .

(ب) الخصائص البدنية وتتضمن : القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - السرعة - الرشاقة - تحمل الاداء - التوازن والتوافق .

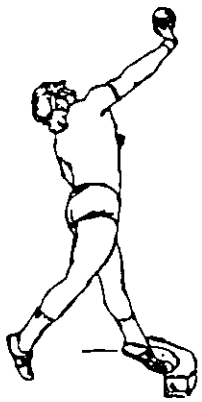
(جـ) الخصائص والسمات النفسية وتتضمن : المثابرة - ضبط النفس - الثقة بالنفس - حسن اتخاذ القرار - الاتزان الانفعالى - القدرة على تعبئة القوى - والاتجاهات الرياضية .

كما ان للمبادئ الستة الاساسية للرمى دوراً هاماً وحيوياً بالنسبة لوصول اللاعب إلى المستويات الرقمية العالية والمبادى هى :

١ - يجب اشراك كافة أعضاء الجسم :

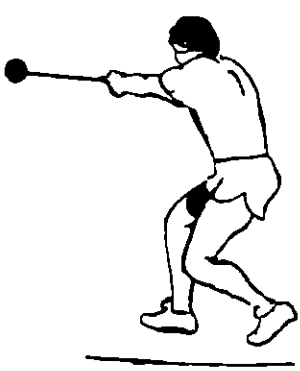
يعتبر هذا المبدأ ملخص لكافة المبادئ الستة الأساسية ، ويلزم هنا استخدام كافة أعضاء الجسم وليس فقط الذراع والساق اليسرى . ويجب العناية بكافة أعضاء وأطراف الجسم ، فلاعب الجلة أو القرص الذى يفشل فى التمركز فى منتصف الدائرة قد يفقد جزءاً كبيراً من أحتياطى القوة الذى يمكنه استغلالها وهى الساق اليمنى ، أما فى رياضة رمى الرمح فيحدث المثل مع الكثير من المبتدئين الذين يتركون الذراع اليسرى مدلاة إلى جانبهم وذلك خطأ ويجب التنبيه لاستخدامها أيضاً. وينطبق هذا المبدأ على الاداء فى التدريب تماماً كما ينطبق على الاداء فى المسابقات وبصفتك مدرب لمسابقات الرمى ستقوم بملاحظة حركة الجسم . حينذاك تذكر : أن تحاول التحكم فى كافة اعضاء الجسم ، والنموذج التوضيحى رقم (١) فى دفع الجلة يوضح هذه النقطة.

ففى مسابقة رمى الجلة " Shot Put " نرى ان قد أحسن «آل فيوبراش» "Al Feuerbach " استغلال كامل جسمة عند نقطة الأطلاق "Delivery" ووقوع أى خطأ فى تلك اللحظة سيتسبب فى فقدان جزء كبير من المسافة التى كان من الممكن تحقيقها .



نموذج رقم (١)

– أما بالنسبة للنموذج رقم (٢) لمسابقة رمى المطرقة"Hammer " فيجب على الرامى التحكم فى الجزء الأعلى من الجسم ، والتركيز على استخدام الجزء الأسفل من الجسم . وإذا اخفق الرامى فى هذه النقطة فان الرمية ستلغى له ، تعلم كيفية استخدام كافة اعضاء الجسم يعنى تعلم كيفية التحكم فى تلك الاعضاء وايا منها يجب ان يستغل بشكل ايجابى وآخر يمكن أن يكون سلبياً . وتختلف مسابقة المطرقة ، عن الجلة فى أنه لا يوجد إمكانية للقيام بحركات تمدد الذراعين فى المطرقة ، حيث أن الذراعين يمتدان بمجرد بدء الدوران .



نموذج رقم (٢)

(٢) تجميع القوى :

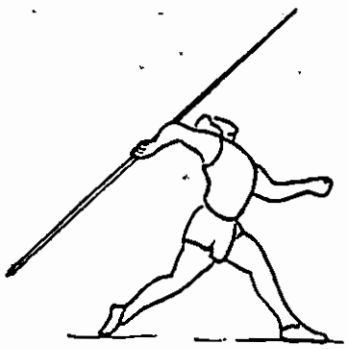
يجب أن يتحرك كل طرف من أطراف الجسم بسرعة تزيد عن السرعة التى سبقه طرف آخر التحرك بها، كما يجب أن يتسم بالقدرة على التحرك بسرعة فى إتجاه الرمية وتفوق سرعة الأداة ذاتها [(ديسون) Dyson] . ففى العاب القوى هناك تناوب معين فى استخدام المجموعة العضلية لغرض رمى الأداة أو تحرك اللاعب حيث تشارك فى بداية الحركة مجموعة العضلات الأكبر حجماً ، والأقل سرعة ، أى : الفخذين والجذع ثم تستخدم العضلات الأكثر سرعة والأقل حجماً ، أى الذراعان ، اليدان والقدمان والجزء السفلى من الساق . وبالرغم من اتصاف ذلك النظام بالتسلسل إلا أنه

يجب أن يتصف أيضاً بالانفجارية أى يجب على العضلات جميعاً أن تعمل فى ذات اللحظة بقدر الإمكان .

– قد يبدو ذلك المبدأ صعباً فى البداية إلا أنه يعتبر قلب وأساس التنفيذ الفنى الصحيح .

ففى البداية يقوم المدرب بتعليم المتبدأ أجزاء محددة من الرمية ويتوقف نجاحه فى تلك المرحلة كمدرب لدفع الجلة على مدى ما يمكنه تعليم المبتدأ الجمع بين مرحلة الرحف "glide "ووضع الرمى أو القوة "Power Position " ليتمكن من انجاز رمية ناجحة ، وسيتعرض كل فصل إلى أحد المسابقات موضحاً ذلك بالتفصيل عن طريق استخدام التسلسل التعليمى والتدريبى .

لقد نجح رامى الرمح فى النموذج التوضيحى (٣) فى تحقيق ما يقرب الكمال بسبب أداء مجموعة العضلات الضخمة لعملها على أكمل وجه مع جعل الذراع للخلف . وسيسبب ذلك الجذب فى خلق سرعة هائلة لحركة الذراع اليسرى تزيد عن سرعة حركة اليد خلال العدو ذاته ، ومن خلال حركة أمامية تنتج عن الحركة الصحيحة للجزء الأسفل من الجسم ، إذا توقفت خلال الرمية وعادة يكون ذلك بسبب وضع خاطئ للقدم اليمنى يتسبب ذلك بدوره فى فقد بعض العزم وتضطر إلى الاعتماد على قوة الذراع فى قياده سرعة أطلاق الرمح. خلال رمى الرمح والقرص يمكن ملاحظة حركة «سحب» "drag"الذراع خلف الجسم بينما يؤدى الجزء الأسفل من الجسم عمله .



نموذج رقم (٣)

(٣) خط عمل القوة فى إتجاه الرمية :

يرجع نجاح بطل الألعاب الأوليمبية سنة ١٩٨٨ « ألف تيمرمان " "ULFTimmermann إلى قدرته الكبيرة على قيادة الرمية من وضع منخفض فى بداية الرمية بحيث تتخذ مسار خط مستقيم مع زاوية الأطلاق . أنظر الشكل (٥) الخط " d " . حيث يعتبر أداء « تيمرمان » نموذجاً رائعاً لخط عمل القوى فى نفس الاتجاه الصحيح للرمية . وبصفة عامة ، تتسبب الحركات المبدئية فى أنتاج حركة دفع أفقية

بينما تتصف حركات الأطلاق بالدفع ، وقد حقق « تيمرمان » توازن ممتاز بين حركة الرفع وحركات الدفع الأفقى . والتعرض لهذا المفهوم ، يجب أن نشير إلى بعض زوايا الأطلاق التى تمثل الاتجاهات العامة لكل نوع من أنواع الرمى .

٣٥ ـــــ ٤١ درجة – جلة " shot "

٣٩ درجة – قرص " discus "

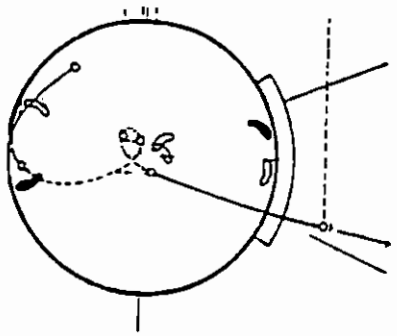
٢٧ ـــــ ٣٤ درجة – الرمح « القديم » " old javelin "

٣٥ ـــــ ٤١ درجة – الرمح المعدل " new javelin "

٤٢ ـــــ ٤٣ درجة – المطرقة " hammer "

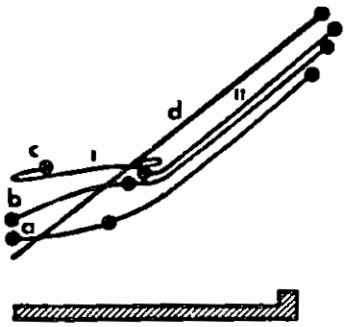
ولا نعنى بتلك الزوايا المقترحة أنه يجب تعليم المدربين كيفية القيام بالرمية عند هذه الزوايا تماماً أو قياسها بدقة باستخدام المعدات باهظة الثمن ، ولكنه يجب على المدرب أن ينمى قدرة اللاعب على الاحساس بالزاوية والعمل على تعليمه القواعد الصحيحة حيث أن الزوابة الصحيحة لا تتحقق إلا بالقواعد الصحيحة .

ومن خـــلال الشكل رقم (٤) والذى قام بتصميمه المؤلف التشكيلى «كليمنت كريسفورك » Klement " Kerssenbrock" يمكننا مـــلاحظة المسقط الرأسى لمسار الجلة اثناء قذفها بواسطة أحد أصحاب الأرقام القياسية «الكسندر باريشنيكوف » الروسى «بطريقة الدوران (rotaion Style) . ولقد أستبعد جميع البيانات من الشكل فيما عدا توضيح المسار . توقف للحظة ولاحظ مركز الدائرة – فالجلة تعود إلى الخلف بالفـعل خـلال دوران الجـــسم لاتخاذ الوضع المناسب وقد اعاق ذلك اللاعب «باريشنيكوف». واللاعبDave " Laut« ديف لوت » صاحب الرقم الأمريكى السابق ،كان نموذج لأحد الأفلام عن



نموذج رقم (٤)

الميكانيكا الحيوية ، وقد ثبت اختلاف مسار الرمية الخاصة به . حيث تحرك « ديف » خلال الدائرة وقام بتحرك جسم الجلة فى خط مستعرج وقد دفع الجلة فى اتجاه الرمية بطريقةأفضل بالمقارنة بطريقة Barishnikov " " « باريشنيكوف » . وقد كان هذا بمثابة تقدم هام فى مجال طريقة الدور أن Rotational " Shot ".



نموذج رقم (٥)

أما النموذج الخامس الذى صمم بواسطة المدرب الألمانى « بيتر تشاين » Peter " Tschiene " فيوضح المسقط الجانبى لمسار الجلة بواسطة ثلاثة لاعبيين:"a"«اليوناسلوبيانك» " Ilona Slupianek " بطل أوليمبياد عام ١٩٨٠ (ألمانى)، " b "« أودوبيير » " Utdobeyer " (ألمانى) بطل أولمبياد عام ١٩٧٦ ، "c" الكسندربار يشنيكوف " " Aleksandr Barishnikov" [روسى] صاحب الميدالية البرونزية فى أولمبياد عام ١٩٧٦ ، (d) نموذج مثالى للمسار الذى يتطابق تقريباً مع مسار رمية البطل الألمانى «ألف تيمرمان» بطل أولمبيادعام ١٩٨٨ "ULFTimmermann" المسار المثالى هو اكثر المسارات انخفاضاً وهو يمثل خط مستقيم يصعد تدريجياً إلى نقطة الأطلاق . ان الرسم الخاص بـ « تيمرمان » يوضح ويمثل الاقتراب بدرجة كبيرة من المسار المثالى .

ويبدأ المسار الدورانى لـ « باريشنيكوف » فى أقصى النقاط ارتفاعاً ، وهذا يعتبر خطأ فادح حاول هو منعه عن طريق التقوس الجانبى فى البداية ، وقد أقلع عن المحاولة.

الخط المستقيم الذى يعبر عن مسار رمية « تيمرمان » يوضح أنه مع ثبات جميع العوامل يكون النجاح للرامى الذى يوجة القوة بحيث يكون خط عملها فى نفس اتجاه الرمية (على مدى كبير من الحركة) (انظر نموذج ٤) .

ولدينا هنا ثلاثة رماه من المانيا (سلوبيانك، بيتر ، تيمرمان)(بطريقة الزحف) وثلاثة مسارات مختلفة ، وبالرغم من تفوق « بيتير » فى مسابقة دفع الجلة لفترة إلا أنه لم يحقق الكمال الفنى الذى حققه « تيمرمان » وبملاحظة مسارات الرمى نستطيع أن

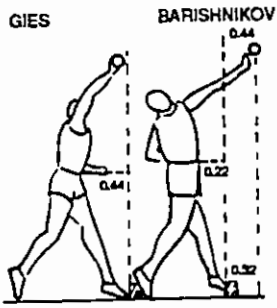
نتبين السبب وراء ذلك .

(٤) تحقيق مدى طويل للحركة : -

خلال الرمية ، قد يمسك رامى القرص بالاداة عند أعلى الفخذ ، خلف الجسم مع استقامة الذراع . وعندما تهبط القدم اليسرى لأتخاذ وضع القوة «وضع الرمى» " Power Postion" ، يجب ان يكون اللاعب قد دفع القرص بعيداً عن مستوى الكتفين وكنتيجة لذلك يتحقق مدى طويل من الحركة .

وفى مسابقة رمى المطرقة " hammer " يجب أن يتعلم الرامى كيفية المحافظة على الذراعين مستقيمتين خلال الدورانات ، وإذا لم يستطع أن يضع القدم اليمنى على الارض مبكراً بعد مرور المطرقة ١٨٠° ، فسيفشل فى تحقيق المدى الطويل للحركة ، حتى وإن نجح فى مد الذراعين والمحافظة عليها فى استقامة ، ويمكننا هنا أن نلاحظ ان الرامى يفقد احدى مميزات الرمى إذا لم يستطع أن يضع اللاعب قدميه فى وضع الرمى بسرعة . ومن المهم هنا الإشارة إلى أن أكبر قدر من القوة يتحقق فقط عندما تكون القدمان على الأرض .

حاول أحد لاعبى مسابقة دفع الجلة وهو « فيوبراش » " Feuerbach " صاحب الرقم العالمى السابق ، ان يحصل على اكبر مدى من الحركة عن طريق إلالتواء بجسمه عند بداية الحركات التمهيدية . وحيث إن جسم الجلة يصل إلى سرعته القصوى فقط فى طريقة (نظام الدعم المزدوج) وعندما تطبق القوة فى اتجاه الرمية ، يمكن استنتاج أن هذه التجربة لم تكن السبب وراء رمية « فيوبراش » القوية يوضح النموذج (٦) الاختلافات بين طريقتى اثنين من لاعبى الرمى « بيتير جايذ » " Peter Gis " وباريشنيكوف " Barishnikov " عند لحظة الاطلاق " release ". فبالرغم من نجاح « باريشنيكوف» فى تحقيق مدى اكبر للحركة الا انه يواجه بعض الصعوبات فى وضع الجانب الأيسر كما أن وضع الرأس جانبى . أما «جايز» فقد كان أساس ودعامة لارثاء أسلوب «قصير-طويل» ، والذى كان سائداً فى المانيا الشرقية فى

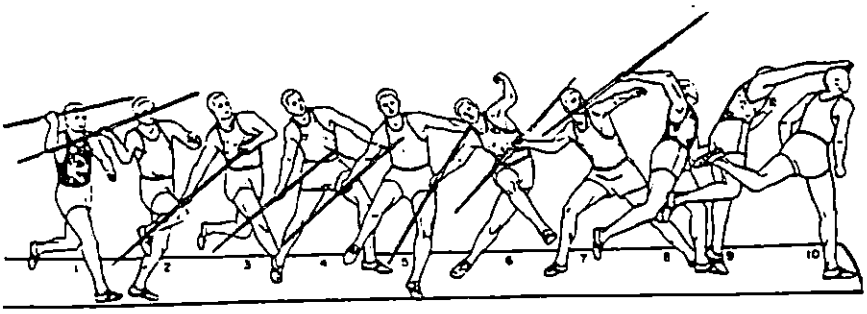


نموذج (٦)

ذلك الوقت ، ذلك الأسلوب الذى يتطلب زحف قصير المدى بهدف أن يؤدى ذلك إلى سرعة هبوط القدمان محققاً مدى أطول للحركة فى حالة إرتكاز مزدوج وهذا هو الهدف فى جميع مسابقات الرمى .

قد يبدو للوهلة الأولى أن « باريشنيكوف » سيخسر بهذه الطريقة وهى التضحية بمدى الحركة عند لوحة الارتكاز والحصول على مدى أكبر للدفع نتيجة العمل المبكر للقوة .

ومن هنا نتعلم ألا يجب أن نضحى بأحد النواحى الفنية لمحاولة الحصول على ميزه فى ناحية أخرى ، بمعنى أن اللاعب قد يفقد جزء من المسافة الممكن تحقيقها بينما يحاول تحقيق هدف آخر ذو تأثير هامشى .



نموذج رقم (٧)

قدمت الولايات المتحدة الأمريكية ثلاث مساهمات عظيمة فى مجال دراسة مدى الحركة للرمح . وكانت الأولى للاعب « بادهيلد » " Bud Held "[نموذج (٧)]. أن الأوجه الفنية المختلفة لهذا الأسلوب ليست شائعة فى الوقت الحالى ، لكننا سنتعرض لها لمعرفه كيف استطاع ذلك اللاعب فى بداية الخمسينات ان يحقق تلك المسافات .

بأعتبار أن النموذج السابع دقيق فى أظهار الساق اليسرى وطريقة وضعها على الأرض ، فان ذلك بلا شك هو أكثر الأوضاع مثالية

كما إستطاع اللاعب « آل كانتيلو » " Alcantello " فى أواخر الخمسينات أن يحقق رقم قياسى عالمى ٣,٥ و ٢٨٢ ياردة بإستخدام حركة أطلاق نادرة الحدوث حينذاك أو فى الوقت الحالى – فقد استطاع التحليق فى الهواء بعد القيام بالأطلاق

(الرمى) وهبط على يدية ! ، وقد كانت تلك الحركة الأكروباتية على عكس تسلسل الحركات التى قام بها « هيلد » وبها استطاع « كانتيلو » أن يمسك بالرمح لفترة أطول مع تمكنه من استعمال القوة .

المساهمة التالية كانت « توم بيتيرانوف " Tom Petranoff "الذى حقق الرقم القياسى العالمى لسنة ١٩٨٣ . فقد استطاع « بيترانوف Petranoff » أن يتفوق فى أسلوب الدوران " The Wrap or rotational - method " عن طريق الجمع بين الأسس الفنية المستخدمة من قبل « هليد Held » و أخرى لـ «فينيش Finnish» وبذلك حقق نتائج أفضل .

(٥) أنتقال وزن الجسم : " Weight Transfer "

عند أطلاق الأداه ينتقل وزن الجسم من الارتكاز على الرجل الخلفية ليستقر فوق الرجل الأمامية وذلك فى كل من مسابقات دفع الجلة ورمى الرمح والقرص . وفى هذه المسابقات الثلاثة يتضمن وضع القوة وجود عزم عندما يكون ارتكاز وزن الجسم فوق الساق الخلفية ، فى تلك اللحظة ، يقوم الجزء الأعلى من الجسم بـ سحب Trail " " الجزء الأسفل من الجسم ويمكن وصف ذلك الوضع كما يلى « الفخذين مفتوحين " open " والكتفين منغلقان Close " .

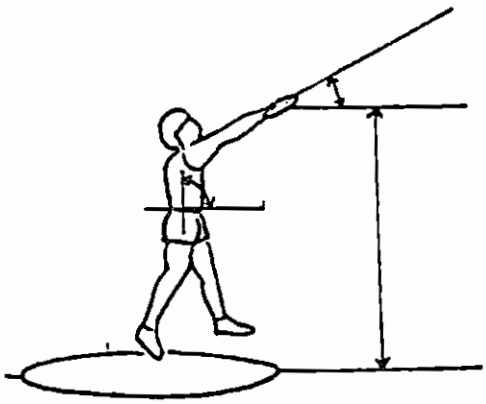
عندما يبدأ الوزن فى الانتقال يبدأ الالتفاف آنياً للجزء الأعلى من الجسم . بمعنى أنه بينما يبدأ وزن الجسم فى التحرك فى اتجاه الرمية ، يدور الجزء الأعلى من الجسم ليواجه نفس الأتجاه .

فى ذات اللحظة عندما يكون الجزء الأعلى من الجسم مواجها تقريباً لاتجاه الرمية، ووزن الجسم يتحرك ليستقر فوق الرجل الأمامية تحدث حركة « احتجاز " Block " أو توقف للجانب الأيسر . ويجب الاشاره هنا إلى أن تلك الحركة تتطلب بذل قدر من الجهد يمنع الجانب الأيسر من الاستمرار فى الدوران ، عندئذ يكتسب الجانب الأيمن الذى يمسك بالمقذوف والاداه (أياً كانت) عملة للحركة .

وفى أوربا ، كان الأهتمام كبير بذلك الأسلوب (احتجاز الجانب الأيسر) حتى أن لاعبى القرص لم يكونوا يقومون بتبديل وضع الرجلين عند الأطلاق .

وقد قام اللاعب « سيرچى ليتفينوف » " Sergey Litvinov " بوصف حركة لأحتجاز للجانب الأيسر فى مسابقة اطاحة المطرقة ، حيث وصف المطرقة كما لو أنها مسافر داخل سيارة يجلس فيها بدون ربط حزام الأمان ، وعندما تصطدم السيارة بأى حاجز اثناء سيرها ، نحن جميعاً نعرف النتيجة ! . المسافر / أى المطرقة يستمر فى الحركة إلى الأمام مخترقاً الحاجز الزجاجى أو حاجب الريح .

يوضح نموذج (٨) لاعب القرص بينما هو فوق سطح الأرض ولكنه قد قام بالفعل بنقل وزن الجسم جيداً بمساعدة الأمتداد الرائع لساقين .



نموذج رقم (٨)

وفى نموذج (٩) نرى لاعب الجلة فى تلك اللحظة بينما يحدث احتجاز فعلى للرجل اليسرى . وأنتقال القوة فى مساره الصحيح خاصة وأن الجانب الأيمن « حر » " Free " للدوران حول ذلك الأحتجاز . وسيحدث الانتقال فعلاً فى خلال جزء من الثانية مما سيمكن الرامى من استخدام كتلة جسمة فى أحداث العجلة عند دفع الجلة .

نموذج رقم (٩)

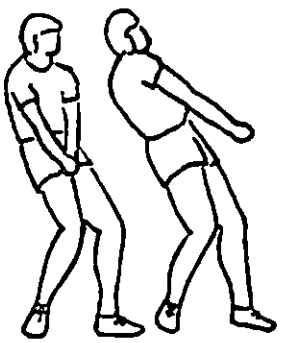
(٦) ارتكاز مركز ثقل الجسم " Center of gravity over Base " :

خلال أستعمال أو تطبيق القوة يجب على اللاعب أن يحتفظ بقدميه فى الوضع الصحيح لهما ، وتحقيق التوازن . ومشاكل التوازن تبدأ مباشرة مع بداية الرمية ذاتها . وتستغرق قدراً من الزمن لأمكانية حلها والتغلب عليها خاصة مع المبتدئين . الساقان فى حالة توازن ، كعب القدم اليمنى على نفس استقامه مشط القدم اليسرى محققين وضع التمكن ، وبالرغم من ذلك قد لا تزال بعيداً عن تحقيق التوازن وذلك يعتمد على الحركات السابقة على ذلك الوضع .

وعندما يواجه الرياضى مشكلة التوازن فذلك يعنى أن القدم اليسرى تتخذ وضعاً بعيداً الى اليسار . والوضع العكسى غير مرغوب فيه حيث تتخذ الساق اليسرى وضع ناحية اليمين مما يتسبب فى احتجاز الفخذ .

ونموذج (٩) يوضح ذلك جيداً و يوضح النموذج الجيد للرمية .

وفى النموذج (١٠) نرى أحد لاعبى المطرقة حيث يتوازن مركز ثقل الجسم بشكل رائع فى منتصف مرحلة الأطلاق ولأنه متوازن يمكنه أن يستعمل أقصى قوته فى الرمية ، وهذا هوالهدف .



نموذج (١٠)

ثانياً: التدريب والحالة الصحية Training and health

من السهل ان ننجذب إلى برنامج تدريب معين . وخاصة إذا كان يشمل النتائج لمرجوه . ولكن يوجد عادة ميل إلى التعجيل باتباع البرنامج بشكل قد يكون ضار للصحة . وللاستفادة من البرنامج التدريبى على أكمل وجة ، والارتقاء بالمستوى الصحى للاعب ينبغى مراعاة الآتى :

١- ضرورة إجراء الكشف الدورى بشكل منتظم وأطلاع الطبيب على البرنامج التدريبى.

٢ - اذا لم تستطع الاشتراك فى التدريبات البدنية لأسباب صحية يفضل اتباع التمرينات التى أوصى بها الطبيب .

٣ - أن نزلات البرد توثر على القلب ، ففى حالة الاصابة بأحد حالات البرد أو الرشح ينبغى التوقف عن التدريب ، والأنتظار لمدة اسبوع بعد الشفاء ثم العودة تدريجياً للتدريب .

٤ - تجنب الأصابة بنزلات البرد عن طريق الاستحمام بالماء الدافئ ثم بالماء البارد مباشرة بعد الانتهاء من التدريب .

٥ - للحصول على النتائج المرجوة ، ينبغى ضمان عدم تكرار التمرين بصورة مبالغ فيها وتأكد انك تقوم بذلك بصورة صحيحة ولا تقوم بزيادة التدريب الا بعد الرجوع إلى المدرس أو المدرب .

٦ - أن الشعور بوخذة فى الجانب يشير عادة إلى أن المجهود الذى يقوم به اللاعب زائد، وبالتالى ، ينبغى الحصول على فترة راحة قصيرة والتنفس خلالها بعمق.

٧- أعتنى بجسمك فأى لاعب يقوم بالتدريب يعانى من العرق . وكنتيجة لوجود بعض أنواع البكتريا التى تترسب على الجلد فانها تمتزج بالأتربة والقاذورات فيجب على الرياضيين الاستحمام جيداً بعد كل دورة تدريبية وتغيير الملابس، فالاستحمام بالماء البارد يقوى الجلد ويحمى اللاعب من الأصابة بنزلات البرد والأمراض الأخرى .

جدول تدريب أسبوعى : A Week's Training Schedule :

فى البداية ، يكتفى بدورتين تدريبيتين . وهؤلاء الذين يرغبون فى الوصول إلى

الأداء الجيد سريعاً ، ينبغى عليهم زيادة هذا العدد للدورات تدريجياً إلى ٥ دورات تدريبية .

وينبغى ان تكون التمرينات مزيج من الآتى : وثب طويل ، وثب عالى ، التدريب على الرمى ، عدو لمسافات قصيرة ، جرى تحمل .

ويمكن ان تختم كل دورة تدريبية بجرى التحمل . وللوصول إلى النتائج المرجوه ، ينبغى تبديل الانشطة التدريبية مع اعطاء الأولوية لكلاً منهما فى البرنامج التدريبى .

بعض النقاط الهامة الواجب اخذها فى الاعتبار قبل المنافسة : –

١ – التدريب بانتظام لعدة أسابيع قبل المسابقة له أهميتة خاصة .

٢ – خلال تلك الفترة ينبغى اعطاء الأولوية لتمارين القوة السرعة .

٣ – ينبغى التركيز تماماً على السباق الذى سوف تشترك فيه فقط .

٤ – يجب الا يتصف التدريب فى الاسبوع السابق للسباق بالشمولية ، بل يفضل التركيز على بناء وتطوير السرعة والقوة .

وتأكد من إنك لا تجهد نفسك أكثر من اللازم . والقيام بتمرينات عامة للقوة وألعاب التوازن .

التمرين فى مجموعات : Exercise in sets

ان جميع التمارين تؤدى فى مجموعات . و « مجموعات » نعنى بها تكرار التمرين نفسه عدد من المرات مع وجود فترة راحة قصيرة خلال التمرين أو عدم وجود راحة بين المجموعات . و تكون فترة الراحة بعد عدد معين من التكرارات وتتفاوت فى الزمن ، فقد تكون من ٢ إلى ٣ دقائق ، ثم يتبع هذه الراحة مجموعة أخرى من نفس التمرين أو مجموعة جديدة من تمرين مختلف . ويجب أنْ تشمل كل دورة تدريبية من ٢ إلى ٣ مجموعات ومن ٤ إلى ٦ تمارين مختلفة .

بعض المعلومات عن الاحماء:

Some in Formationsabout The Warm - Up

للاحماء قبل الدورات التدريبية وخاصة قبل المسابقات أهمية خاصة ، وذلك يرجع إلى سببين :

(١) تقوم العضلات ببذل مجهود كبير جداً خلال التدريب . وبذلك فهى تحتاج إلى الأمداد المستمر بالمواد الغذائية الخاصة بها والاكسجين nutrients & oxygen. ويمتلك الجسم احتياطيات لذلك فى الاعضاء الجوفية (abdominal organs) والاستخدام المتوسط للقوة خلال فترة الاحماء يسمح بتنظيم استهلاك تلك الاحتياطات .

وخلال القيام بالنشاط الرياضى يعمل القلب أيضاً بشكل زائد لكى يسمح للدم بالتدفق بكميات اكبر وتتنفس الرئتان بصورة أعمق وأسرع لكى تتيح كميات اكبر من الاكسجين وخلال فترة الاحماء تستعد جميع اعضاء الجسم لمقابلة المجهود الذائد المطلوب منها . والمفتاح لكل ذلك هو كلمة « التدرج » . وتدرج العمل حتى الوصول إلى مستوى معين فى التمرين له أثر فعال فى مسافات الرمى عن الانتقال مباسرة إلى متطلبات التمرين الروتينية .

(٢) العضلات فى أجسامنا تشبه « الموتور Motor – حيث مادامت من غير تسخين فأنها لا تعمل ابداً إلى أقصى قدرتها . واطرافنا تكون فى العادة ذات درجة حرارة منخفضة بالقياس إلى درجة حرارة أجسامنا ، ولذلك نقوم بتسخينها ببعض التمارين الأعدادية

والبرنامج التالى يعتبر مناسباً وملائماً لذلك :

– الاحماء عن طريق القيام بجرى التحمل لمسافة من ٦٠٠ إلى ٨٠٠ متر .

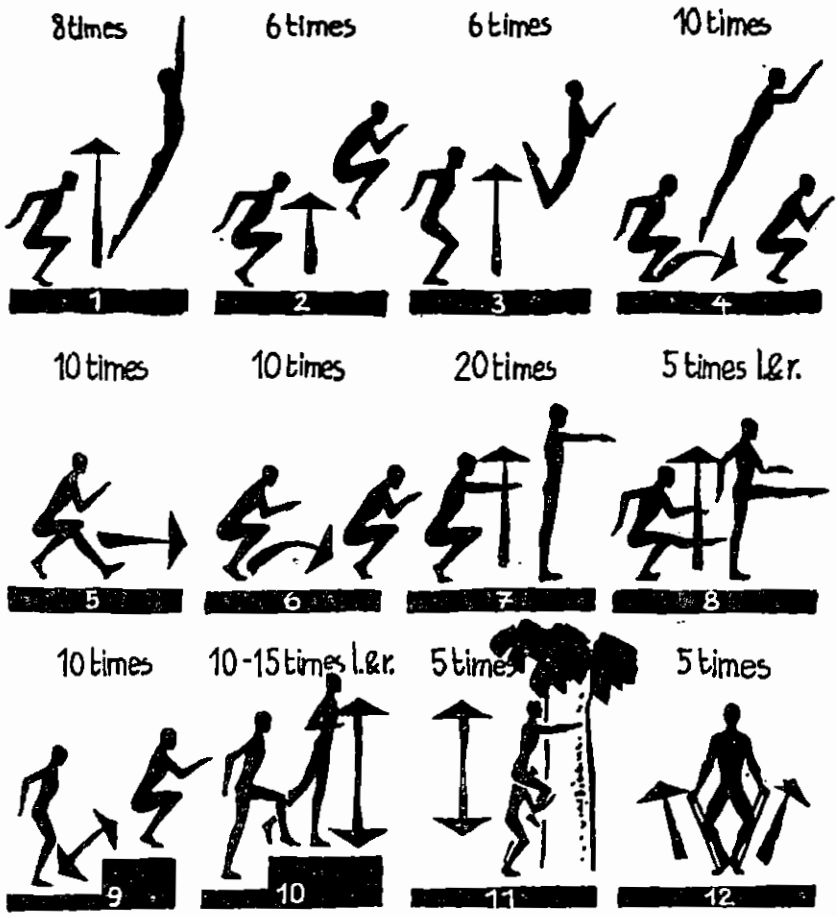
– القيام بدورة تشمل التمارين العامة لتقوية الذراع والجذع وعضلات الساقين .

– وفى الصفحات التالية عرض لمجموعة من التمارين مع وضع الرموز التى تشير إلى الهدف من تلك التمارين وهذه الرموز هى كالتالى :

Δ تمرينات لتقوية الأذرع Arm. Strengthening Exercises

• تمرينات لتقوية الجذع Trunk Strengthening Exeercises

◆ تمرينات لتقوية الساقين Leg - Strengthening Exercises



تمرينات تقوية الساقين

١ – الانطلاق من على سطع الارض لاعلى – وثبة ممدودة لاعلى .

٢ – الوثب لأعالى من وضع القرفصاء .

٣ – الوثب مع الاحتفاظ بالكعبين لأعلى .

٤ – قفزات كنغارية طويلة لأعلى والأمام .

٥ – خطوات البطة .

٦ – قفزات الأرنب .

٧ – ثنى الركبة فى وضع القرفصاء ثم الوقوف .

٨ – القرفصاء على ساق واحدة مع فرد الساق الأخرى للامام .

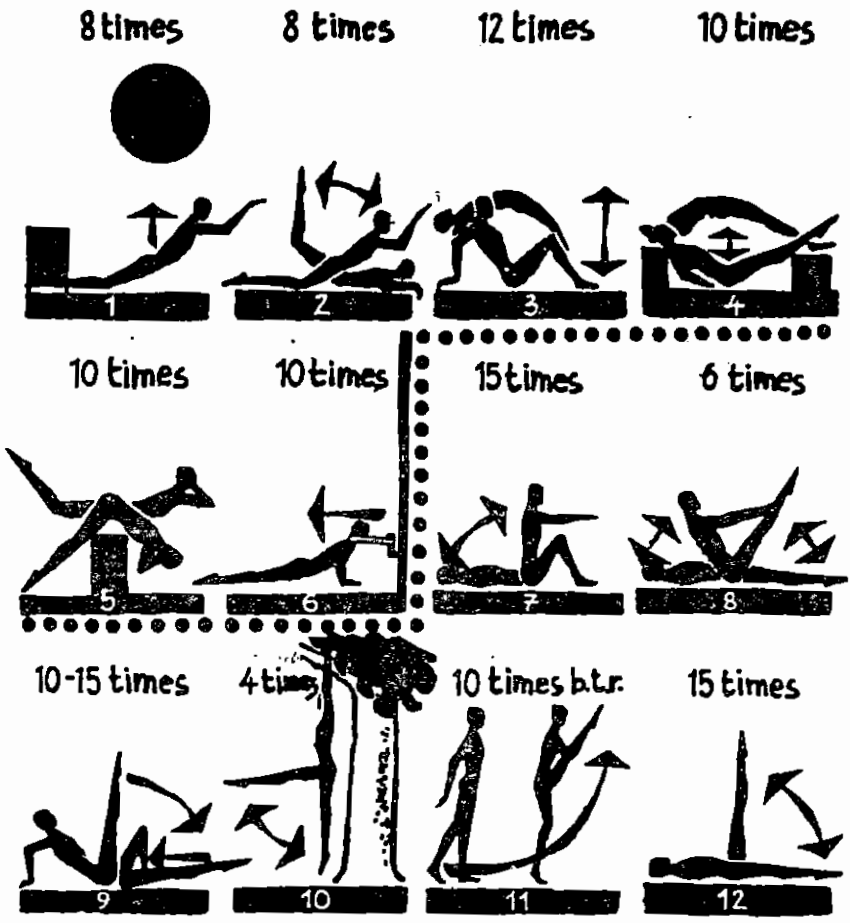
٩ – الوثب لأعلى بالقدمين للصعود فوق الصندوق ثم الوثب لأسفل الصندوق .

١٠ – الارتقاء لأعلى ولأسفل على الصندوق .

١١ – ضم وثنى الركبتان نصف ثنية .

١٢ – الاستقامة فى وجود سوستة أو حبل مطاط محكم الشد فى وضع نصف ثنية للركبة ثم العد من (١ : ٦) وخلال العد تزداد قوة الشد بالتدريج ويتم التماسك عند اقصى حد للشد لمدة (٢ ثانية) ويترك الحبل المطاط ببطء ثم تؤخذ استراحة لمدة (دقيقة واحدة تقريباً) .

تمرينات تقوية الجذع



١ – من وضع الانبطاح شد الجسم فى وضع « مقوس » لاعلى بالجذع مع إرتكاز القدمين .

٢ – من وضع الانبطاح الأرجحة إلى أعلى .

٣ – تقوس الجسم فى أعلى وضع ممكن .

٤ – شد الجسم فى شكل (كوبرى) بدون استخدام الأذرع .

٥ – التقاط كوب أو منديل بالاسنان والاحتفاظ به لمدة ٣ أو ٤ ثوان .

٦ – جذب حبل أو سوستة محكمة بالرأس إلى الخلف والعد إلى ٦ عدات .

٧ – الاستلقاء على الظهر ثم الجلوس .

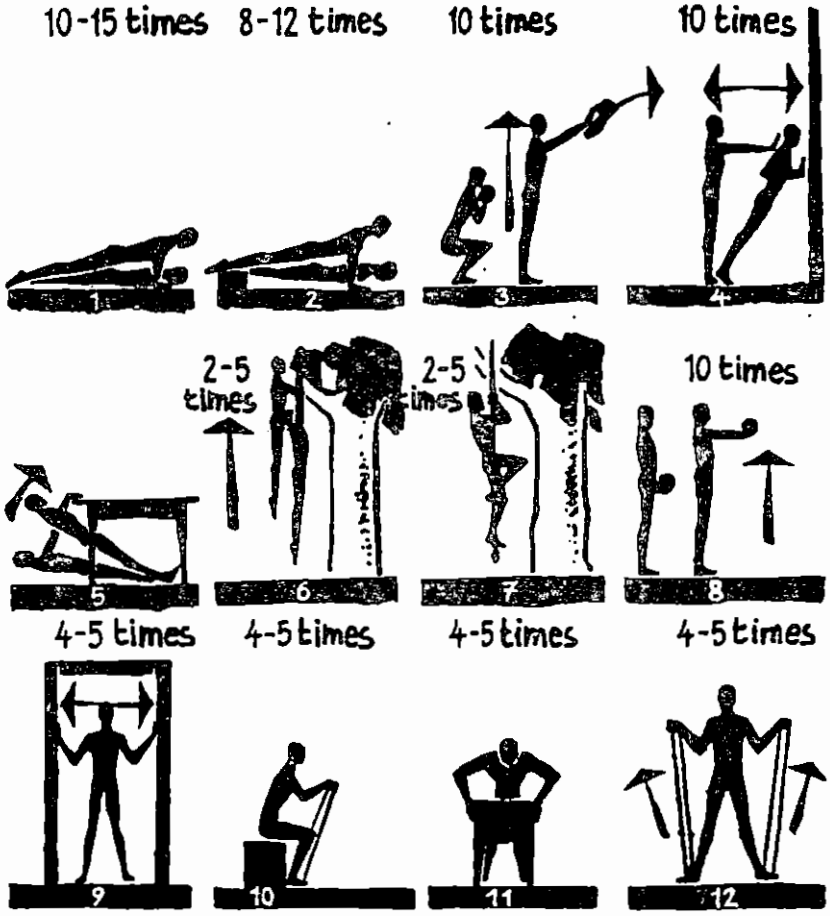
٨ – من وضوع الاستلقاء على الظهر رفع الجذع لأعلى مع فرد احدى الساقين لأعلى ثم الرقود ويكرر على التوالى وبسرعة .

٩ – عمل دوائر فى الهواء باستخدام القدمين .

١٠– رفع الساقين فى وضع أفقى .

١١– أرجحة الساق إلى أعلى مستوى الرأس فى حركة واحدة بسلاسة .

١٢– رفع وهبوط الساقين المشتدودتين بالتبادل بسرعة .



تمرينات تقوية الذراعين

١ – الضغط .

٢ – الضغط مع دفع القدمين .

٣ – القذف (من يستطيع قذف كرة طبية لأبعد مسافة ؟)

٤ – الضغط فى وضع الوقوف وإتكاز أعلى الحائط مع إرتكاز القدمين فى ابعد وضع ممكن عن الحائط .

٥ – النهوض فى وضع افقى بالإرتكاز على اليدين .

٦ – الإرتفاع بالجسم بواسطة التعلق فى شجرة أوعقل حائط .

٧ – التسلق بواسطة حبل .

٨ – رفع كرة طبية مع الاحتفاظ بالأذرع فى وضع مستقيم.

٩ – الضغط أرتكازاً على أطار باب .

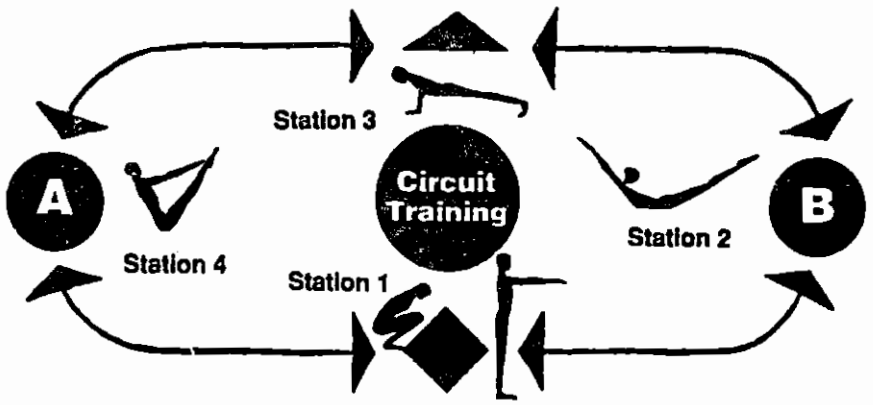
١٠ – جذب سوسته أو حبل مطاط بواسطة ذراع واحدة .

١١ – الضغط إرتكازاً على الحصان .

١٢ – جذب سوستة أو حبل مطاط بواسطة الذراعين .

وسائل تنفيذ التدريب الدائرى:

Methods for Circuit Training



الوسيلة الأولى : – Methed A

عدد تكرار كل تمرين يجب أن يتبع طبقاً لتعليمات المدرس أو المدرب ثم أبدأ بدورتين كاملتين وحاول فى كل أسبوع أن تزيدها بدورة إضافية ، وعندما يصل عدد الدورات إلى (٦)، أبدأ مرة أخرى بدورتين ولكن مع زيادة عدد تكرار كل تمرين إلى ثلاثـــة.

الوسيلة الثانية : Mathed B

اضبط الوقت بحيث تحاول فى كل مرة تقوم فيها بالتدريب أن تختصر الوقت اللازم لاكمال الدورة .

ثالثاً : الايقاع الحركى للرمى :

أن اداء الحركة دون ايقاع حركى لها يظهرها بصورة مضطربة، لذا من الضرورى التركيز على سرعة الاداء خلال عملية إعداد الرماة ، وهذا ما أكده كثير من الباحثين العالميين وبصورة خاصة فى مسابقة رمى الرمح التى تظهر علاقة الصفات الحركية لاستغلال سرعة اللاعب فى الخطوتين الأخيرتين ، بالتالى ينبغى مراعاة الآتى :

١ – تطوير عمل الأجزاء السفلى ومنطقة الحوض عند اللاعب .

٢ – أخذ أفضل الاوضاع المناسبة فى عملية الرمى .

٣ – يأخذ اللاعب وبشكل سريع وضع الارتكاز الثانى وبأقصى سرعة ممكنة دون الارتكاز فى الخطوة قبل الأخيرة من عملية رمى الرمح .

٤ – قدرة اللاعبين المتقدمين على تحويل السرعة الافقية التى حصلوا عليها من الجزء الاسفل إلى الجزء الأعلى وادخالها فى يد اللاعب فى آخر لحظة للانطلاق .

٥ – استغلال قوة المجموعات العضلية الكبيرة فى عملية الرمى امر ضرورى ومهم وأن لايقاع الحركة اهمية كبيرة من الناحية الفنية .

والفكرة الرئيسية هى ان يدخل للاداة أكبر قوة ممكنه من بداية سرعة الانطلاق وفى مثال لمسابقة رمى الرمح – كما تبين من بحث أ– د. خيرية السكرى الذى اجرى على عدد (١٠) ناشئات اشتركن فى بطولات الجمهورية لمسابقة رمى الرمح عن الموسم التدريبى (١٩٨٧ – ١٩٨٨) لتنمية الاحساس بتقدير الزمن والفراغ وعلاقتهم بالمستوى الرقمى لمسابقة رمى الرمح للناشئات . حيث استنتجت الباحثة أن التدريبات الخاصة تعطى ايجابية لتنمية تقدير الزمن والفراغ كما اوجدت علاقة ايجابية بين الاحساس بتقدير الزمن والفراغ او الزمن الكلى للاداء والمستوى الرقمى لرمى الرمح .

كما استنتجت الباحثة بان لايقاع الحركة اهمية كبيرة فى الخطوات الاخيرة لرمى الرمح واداء عملية الرمى دون توقف فى الاداء .

– ويعتبر (دفتر) الملاحظات عاملاً اساسياً وقيادياً للمدرب والمدرس خلال فترة الاعداد ويجب أن تحدد التمارين الأساسية وكيفية تطورها بصورة تدريجية ليتمكن اللاعب من الوصول لحركة ديناميكية سليمة كما أن بناء الفكرة الصحيحة للحركة لها اهمية كبيرة وخاصة عند المبتدئين فى عملية التعليم ، وتوفير الكتب وتحديد

المعلومات الضرورية شرط أساسى فى تطوير معرفة المتعلم واللاعب ، كما يحدد النقاط الجوهرية فى كل مهارة والعمل على تطويرها مثلاً (دفع الجلة) تظهر الحركة الأساسية فى المرحلة الأخيرة من الدفع وفى رمى الرمح تظهر الحركة الجوهرية أو الأساسية فى عملية الربط بين الجرى الأمامى والجانبى وتؤدى هذه الحركات خلال مرحلة الاعداد دون استخدام الاداه حينا وبالاداه حينا آخر بعد هذا يعتاد المتعلم أو اللاعب على تطبيق الحركة بصورة متكاملة مع تحديد الحركة الصحيحة والمنطقية بصورة دينا ميكية .

اما المرحلة الثانية التى تعتبر من أهم المراحل وادقها وهى تعميق وإتقان الحركات التكنيكية ، ويتم فى هذه المرحلة بناء ونموذج وشكل حركة الرمى بالعودة إلى حقيقة وجوهر تكنيك المستويات العالية مرتبطاً مع الوسائل والتمارين الخاصة فى الناحية الفنية الصحيحة بعد هذا يتجه الرامى إلى كيفية استغلال قوته بصورة كاملة ونقلها إلى الأداه عند الرمى ولتحسين العمليات التربوية من خلال الاستمرارية فى عملية التعليم يتبع الآتى :

١ – اداء الناحية الفنية بصورة جيدة وباتجاه ايجابى .

٢ – تصحيح الاخطاء وتقوية مناطق الضعف التى تؤدى إلى إعاقة تطوير حركة الرمى .

٣ – التطوير الذاتى لتكنيك الرمى بتطوير الاحساس بسرعة الحركة فى الأطراف السفلى للرامى .

٤ – تطوير إيقاع الحركة لكل مهاره للوصول إلى تحسين الناحية الفنية .

٥ – اخراج القوة باقصى سرعة ممكنه وفى انسب الزوايا .

٦ – زيادة مدى الحركة والسرعة (سرعة الأداه) فى الاتجاه الصحيح مع مراعاه الاعتبارات الخاصة بالجاذبية الارضية وديناميكية الهواء خاصة فى مسابقتى القرص والرمح .

٧ – يختلف خط مسار مركز نقل الجسم ووضع الجذع وزاوية الرمى ، باختلاف نوع المسابقة حيث يلاحظ ان الجذع يكون للخلف أكثر فى مسابقة رمى الرمح ، وأقل منه فى الجلة ، ثم القرص ، ويكون للخلف أكثر فى المطرقة ، وتكون حركة الرمى فى مسابقة الجلة والرمح حركة خطية بينما تكون حركة دورانية فى كل من القرص والمطرقة والجلة بطريقة الدوران .

رابعاً : القواعد العامة لمسابقات الرمى

١ – أن ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم ينظم وفقاً لقرعة .

٢ – إذا زاد عدد المتسابقين عن ثمانية لاعبين يمنح للثمانية الأوائل الذين حصلوا على افضل المستويات ثلاث (محاولات أخرى) وفى حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح كل متسابق مشترك فى هذه العقدة المحاولات الثلاث الاضافية . (العقدة تعنى كل من حقق نفس المسافة أما إذا كان عدد المتسابقين ثمانية فاقل ، يكون عدد المحاولات ستة لكل متسابق .

٣ – فى سباقات الجلة والقرص والمطرقة والتى ترمى من الدائرة ، يحق للمتسابق لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدى ، أو لوحة الأيقاف ، وتعتبر المحاولة فاشلة فى حالة لمس أعلى اللوحة أو الدائرة أو الأرض خارجها بعد الشروع فى المحاولة .

٤ – تعتبر المحاولة فاشلة فى حالة سقوط الاداه فى الدائرة بعد الشروع فى الرمى .

٥ – يمكن لكل متنافس باداء محاولتين للتمرين على الأكثر فى مكان المنافسة ويتم النداء عليهم بالاسم تبعاً لترتيب القرعة تحت اشراف القضاه .

٦ – يجب أن يبدأ اللاعب الرمى من الدائرة كما يجب أن يبدأ اللاعب من وضع السكون (الثبات) .

٧ – بمجرد بدء المسابقة لا يسمح للمتسابقين باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض اداء محاولات التمرين سواء بالادوات أو بدونها .

٨ – بالنسبة لمتسابق المطرقة يسمح له بايقاف المحاولة والعودة للوضع الثابت مرة واحدة فى كل محاولة .

٩ – يجب على المتسابق البدء فى المحاولة دون تعطيل الاداء بمجرد الاذن له بذلك ويلغى سباقه اذا تعمد ذلك من خلال الزمن المسموح به لاداء المحاولة وهو ١,٣٠ دقيقة .

١٠ – لا يحق للمتسابق ترك الدائرة قبل سقوط الأداه داخل مقطع الرمى – على أن يترك الدائرة من النصف الخلفى – وينطبق ذلك على متسابقى رمى الرمح الذى يجب الا يترك منطقة التخلص قبل سقوط الرمح على الارض

داخل مقطع الرمى .

١١- فى دفع الجلة والقرص والمطرقة تحتسب الرمية صحيحة فى حالة سقوط الأداه داخل الحافتين الداخليتين لخطى قطاع ٤٠° والخطان بعرض ٥ سم .

١٢ - تقاس الرمية من أقرب أثر حدث من الأداه إلى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة أو قوس الرمى (فى الرمح) ويجب أن يصل شريط القياس لمركز الدائرة أو مركز نصف قطر القوس .

١٣ - يتم تحديد المحاولات الصحيحة والفاشلة بأعلام مختلفة الألوان .

١٤ - لا يجوز استخدام أى أداه مساعدة أو اجهزة أثناء الرمى مثل ربط الاصابع.

١٥ - فى قياس مسافات الرمى فان الجزء الدال على المسافة فى الشريط الصلب يكون عند الدائرة أو القوس .

١٦ - يجب اعادة الادوات محمولة إلى الدائرة أو مقطع الرمى دون رميها

١٧ - تحتسب لكل متنافس افضل رمية له أو دفعة من بين جميع رمياته بما فى ذلك المحاولات التى قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول .