



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الأولية

تدريب فعاليات السباعي



محاضرة مقدمة الى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات -
جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة العاب القوى

للعام الدراسي 2024 – 2025 م

مدرسات المادة

ا.د. اسراء فؤاد صالح ا.د. اسيل جليل كاطع م.د. لقاء عبد الزهرة عبيد م. وفاء هادي
نعمة

التمارين التعليمية لدفع الثقل

أولاً : تمارين الإحساس بالثقل

- تعليم مسك الثقل وكيفية وضعه على الكتف .
- مسك الثقل وعمل دوائر بها حول الجسم من وضع الوقوف فتحاً .
- وقوف مسك الثقل القبضة متجهة للأسفل (ترك الثقل يسقط مع سرعة التقاطها مرة أخرى قبل اقترابها الى الأرض .
- وقوف فتحاً الذراعين مثنيتين أمام الصدر تبادل دفع الثقل بين اليدين باستخدام العضلة لرفع وأصابع اليد أمام الوجه .
- وقوف مسك الثقل والكف مواجه للخلف دفع الثقل عالياً أماماً ليمر من فوق الكتف ومحاولة التقاطها من أمام الجسم قبل سقوطها .

ثانياً : التمارين التمهيدية

- دفع الثقل الى الأعلى من وضع الوقوف مع ملاحظة ثني الركبتين .
- دفع الثقل اماماً عالياً بذراع واحدة لاجتياز عارضة من وضع الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً .
- رميات بالكرة الطبية للخلف من فوق الرأس .
- دفع الثقل من أمام الصدر بكلتا اليدين الى أعلى أمام .

ثالثاً : التمارين الأساسية

- من الوقوف فتحاً وحمل الثقل والجسم باتجاه الرمي مع ميلان الجسم للخلف قليلاً ثم الرمي .
- مع وضع الوقوف فتحاً وحمل الثقل ويلف الجسم نصف لفة في اتجاه مضاد لاتجاه الرمي مع اقتراب مركز الثقل الجسم الى الرجل الدافعة وتثبيتها قليلاً ثم يتقدم اللاعب بعملية الرمي .
- من وضع الوقوف مع أخذ وضع الطعن المضاد لاتجاه الرمي ثم الدوران لرمي الثقل .
- يقف الرامي في نصف الدائرة الأمامية حاملاً الثقل ومتخذاً الوضع السليم من الثبات مع عدم ثني الركبة للرجل المتقدمة ثم الرمي .
- وبعد تعليم الحركة من الثبات ثم نعود الى مقدمة الدائرة لتعليم الحركات كاملة .

رابعاً : التمارين المساعدة

- تطبيق حركة الرمي بمقاومة الزميل . وذلك يضغط الزميل ضد اليد الدافعة بعمل مقاومة .
- الرمي من الثبات بأدوات خفيفة وثقيلة لأجل تثبيت التكتيك .
- تطبيق حركة الزحلقة جراء مقاومة الزميل له بمسك الحبل وكذلك مع حمل كيس رملي فوق الكتف .
- تمارين قفز بكلتا القدمين من انثناء كامل لمفاصل الركبة قفزات للأمام .

بعض التدريبات المستخدمة لتحسين التكتيك وعناصر اللياقة في مسابقة رمي الرمح

التدريب رقم 1 :

ويهدف هذا التدريب الى الارتقاء بمستوى قوة الرمي ، بالاضافة الى تكنيك التخلص نفسه ، ويتم من خلال استخدام رمح وزنه (700-800-1000 كغم) اي رمح ثقيل ، حيث يكرر اللاعب الاقتراب من خطوتين أو ثلاث مشيا ثم الرمي.

التدريب رقم 2:

ويهدف هذا التدريب الى تحسين قوة الرمي بالاضافة الى حركة التخلص ايضا ولكن باستخدام الكرة بدلا من الرمح ، وتستخدم كرات بالاوزان التالية (600كغم -800كغم-1000كغم -1200كغم - 1500كغم) .

التدريب رقم 3 :

ويهدف هذا التدريب الى تحسين عملية الاقتراب بالاضافة الى تكنيك الرمي والتخلص ، ويتم ذلك من خلال تكرار الاقتراب من 5 او 7 خطوات ، حيث يتم التركيز عل عملية سحب الذراع للخلف ، وذلك عندما يصل اللاعب بالرجل اليسرى على اول علامة .

التدريب رقم 4 :

ويهدف هذا التدريب الى تحسين الاقتراب بالاضافة الى الاداء الحركي لحظة الرمي ، ويتم من خلال تكرار عملية الاقتراب من 5- 7 خطوات ، وبحيث يتم سحب ذراع الرمي للخلف عند وصول الرجل اليسرى على اول علامة .

التدريب رقم 5 :

ويهدف هذا التدريب الى تحسين قوة الرمي ايضا ، وذلك باستخدام الكرات الصغيرة بوزن (600-800-1000-1200-1500كغم) وبحيث يستعين اللاعب بالبار الحديدي والجزء العلوي من صندوق القفز .

التدريب رقم 6 :

ويهدف هذا التدريب الى تحسين قوة عضلات الحذع وحزام الكتفين ، ويتم من خلال استخدام الكرات الطبية داخل الصالة ، بحيث يقف اللاعب وظهره مواجه للحائط ماسكا بالكرة الطبية بين القدمين والجذع مثني للأمام ولأسفل ، ثم يقوم بفرد الجذع لأعلى وللخلف بقوة وسرعة ليرمى بالكرة للخلف ولأعلى .

التدريب رقم 7:

يهدف هذا التدريب الى الارتقاء بمستوى قوة عضلات الصدر والذراعين وحزام الكتفين ، ويؤدي ايضا بأستخدام الكرات الطبية ، بحيث يقف اللاعب مواجه لحائط الرمي بالكتف الايسر والجذع مثني للجهة اليمنى ولأسفل ممسكا بالكرة الطبية ، ثم يرفع اللاعب القدم اليسرى ليضعها مرة اخرى على الارض ويدور بالجذع للحائط ويرمى الكرة الطبية بقوة من فوق الرأس .

التدريب رقم 8:

يهدف هذا التدريب الى تحسين مرونة العمود الفقري وعضلات الصدر ، ويتم من خلال عمل وضع التقوس على الارض بطرق مختلفة .

التمارين التعليمية للقفز العالي

التمارين التحضيرية:-

1. القفز بالقدمين من فوق حاجز .
 2. الارتقاء للأعلى كل ثلاث خطوات .
 3. نفس التمرين السابق ولكن مع الدوران نصف دورة من اتجاه قدم الارتقاء .
 4. الارتقاء بالقدمين معاً للهبوط على بساط الوثب .
 5. الارتقاء بقدم واحدة لاجتياز عارضة منخفضة مع ملاحظة دوران الوثب .
- التمارين الأساسية:-

1. أداء عملية النهوض مع ربع لفة .
 2. عملية اجتياز العارضة من وضع الوقوف .
 3. أداء الركضة التقريبية مع النهوض دون اجتياز العارضة .
 4. أداء عملية الوثب من ثلاث خطوات أو خمسة أو سبع خطوات لأداء عملية اجتياز العارضة .
- التمارين المساعدة

1. استخدام القفاز لزيادة الدفع أثناء النهوض .
2. استخدام حصان القفز للنهوض والجلوس عليه .
3. قفزات عمودية فوق حواجز مختلفة برجل واحدة ومرجة الرجل الحرة والقيام بحركة دوران أثناء الارتقاء .
4. نهوض عمودي مع 1/2 دورة فوق حواجز واطئة .

تمارين تدريبية لتطوير المراحل الفنية للوثب الطويل

المجموعة الاولى تدريبات وتمارين عامة للركض

المجموعة الثانية الركض المتخصص : الركض مع تزايد السرعة اداء الاقتراب مع او بدون اداء الارتقاء .

المجموعة الثالثة تدريبات خاصة بالهبوط والطيران :

- الوقوف بفتح الرجلين بعرض الكتف ثم مرجة الذراعين اماما خلفا ثم القفز في الحفرة والهبوط بكلتا القدمين وتقريب كل اجزاء الجسم قريبة الى مركز ثقله .
- اداء حركة التعلق بالهواء من الثبات .
- اداء حركة التعلق بالوثب داخل الحفرة .
- الدمج بين الطيران والهبوط من الثبات .

المجموعة الرابعة تدريبات الارتقاء : من خطوة واحدة ضرب الارض بقدم الارتقاء تم الطيران الهبوط بالحفرة ، وتكرار نفس التمرين من خطوتين وثلاث واربع خطوات .

المجموعة الخامسة تدريبات شاملة لمراحل الاداء الفني :

- وضع قفاز على لوحة الارتقاء ومن خمس الى ست خطوات ركض تضرب الطالبة القفاز تم تؤدي الطيران والهبوط داخل الحفرة .
- نفس التمرين السابق بوضع صندوق تضربة الطالبة للارتقاء .
- نفس التمرين الاول بوضع مانع مقلوب بعد القفاز .
- نفس التمرين السابق برفع القفاز وبقاء المانع المقلوب .

التدريبات الاساسية لمراحل ركض 100 متر

الخطوة الاولى : تمرينات تطوير مهارات الركض الاساسية

- التردد
- رفع الركبتين عاليا
- لمس الورك بالكعب
- رفع الركبتين عاليا مع امتدادهم

الخطوة الثانية : تمرينات تطوير مرحلة الدفع والقوة الخاصة والتوافق

- استخدام المقاومة بالزميل أو أي أداء أخرى .
- لا تبالغ في استخدام المقاومة .
- تأكد من الامتداد الكامل لقدم الأرتكاز وقصر فترة ملامسة الأرض .
- التاكيد على حركة الذراعين التوافقية مع حركة الرجلين اثناء الركض .

الخطوة الثالثة : تطوير سرعة رد الفعل وتزايد السرعة

- من وضع الجلوس الطويل النهوض والانطلاق بسرعة عند سماع صافرة الانطلاق . نفس التمرين السابق لكن بالجلوس عكس اتجاه الركض الدوران والركض بسرعة عند سماع اشارة الانطلاق .
- الانبطاح ثم النهوض والركض باقصى سرعة عند سماع اشارة الانطلاق .
- اخذ وضع البدء على الخط وعلى مسافة مترين ياخذ اللاعب الاخر وضع البدء على الخط وعند سماع ايعاز الانطلاق ينطلق اللاعب الاول والثاني مع محاولة اللاعب الثاني بامساك اللاعب الاول ولمسافة ركض 30 متر . نفس التمرين السابق ولكن من البدء العالي . نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الاول من البدء المنخفض والثاني من البدء العالي . نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الاول من البدء العالي والثاني من البدء المنخفض .

الخطوة الرابعة : تطوير التسارع تزايد السرعة

- حدد منطقة 6 متر أحد اللاعبين ينتظر في نهاية المنطقة يتسارع هذا اللاعب عندما يدخل زميله المنطقة .
- الركض لمسافة 20 متر من البدء العالي ثم 30 مت ثم 40 متر نفس التمرين السابق ولكن من البدء المنخفض .

الخطوة الخامسة : تطوير السرعة القصوى

- حدد منطقة 20م الى 30م – وفقا لعمر تطور اللاعبين وخبراتهم الجري بأقصى سرعة خلال المنطقة مع ملاحظة استخدام دائما اقتراب البدء الطائر 30م مع السرعة القصوى .

الخطوة السادسة : تطوير تحمل السرعة

- الركض لمسافة 60 متر من البدء العالي .
- الركض لمسافة 80 متر من البدء العالي .
- الركض لمسافة 100 متر من البدء العالي ، الركض لمسافة 120 متر من البدء العالي .