

التمرينات الأساسية

1 - الهرولة بمثابة العدو على مشط القدم مع التركيز على العناصر المهارية .

- بسرعة متدرجة .

- بسرعة متوسطة أمّا الأداء المهاري:

• وضع القدم على الأرض .

• وضعية الذراعين والجذع .

• الدفع .

• إرجاع عقب القدم الى المقعد ورفع الركبة .

2 - عدو مع زيادة السرعة حتى السرعة العالية مع التركيز على العناصر المهارية.

- مع التأكيد على زيادة الدفع .

- ابتداء بإرجاع عقب القدم للمقعدة .

- ابتداء بالعدو من رفع الركبة .

3 - عدو بتزايد السرعة (تسارعي) يتبعه أنطلاق لمسافة قصيرة وبسرعة كبيرة .

4 - عدو بتزايد السرعة مع التركيز وعلى توافق سير الحركة الإجمالي.

- حتى سرعة عالية .

- حتى سرعة عالية جداً (القريبة من القصوى) .

5 - أنطلاق سريع (أنطلاق طيران) .

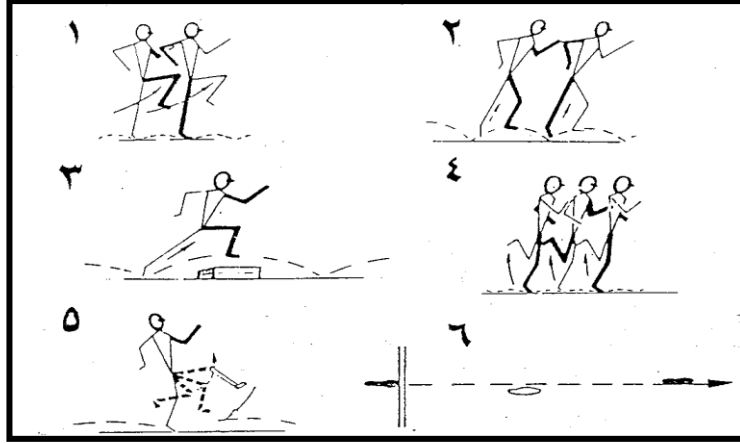
- بسرعة عالية .

- بسرعة تتصل الى السرعة القصوى تقريباً (مع السيطرة عليها) .

ت	النقاط التي يجب الإنتباه إليها	ت	ملاحظات حول الطرائق والتنظيم
-	وضع مشط القدم بشكل مستقيم ومرتفع.	-	التدريب بشكل تواجهي (المدرّب والمتدرب وجهاً لوجه) ضمن مجموعات أو بالشكل فردي.
-	مرجحة الذراعين (مثنية بزاوية قائمة تقريباً) .	-	تمرينات بدنية وتمارين تمديد العضلات والأربطة في طريق العودة .
-	الدفع المشدد ابتداء من مفصل القدم .	-	طول المسافة من 30 متراً - 40 متراً .
-	إرجاع عقب القدم حتى المقعدة .	-	مكان تواجد المدرّب الى جاب المتدرب أو أمامه أو خلفه.
-	رفع الركبة بزاوية حادة .	-	التركيز على عنصر تقني واحد لكل جولة أو جولتين.

الخطوات التعليمية :

يمكن أداء هذه الخطوات التعليمية والهدف منها من خلال الأشكال الآتية ، تابع الأشكال الموضحة في أدناه :



تمرين (1) - الأداء : العدو مع التقدم للأمام قليلاً مع تبادل رفع الركبتين لأعلى بسرعة ويتم الدفع من مشط القدم .

الهدف : (التوازن الحركي) للرجلين لتحسين التكنيك ، وتحقيق التوافق للمجموعات العضلية العاملة ، وتحسين تردد الخطوة .

تمرين (2) - الأداء : العدو الخفيف مع الميل للأمام قليلاً ، مع ملاحظة فرد الرجلين دائماً واستخدام مفصل القدم لأداء حركة وثب بسيطة .

الهدف : تحسين حركة مفاصل القدم والإحساس بالدفع .

تمرين (3) - الأداء : العدو بخطوات واسعة مع ثني الرجل المتقدمة جيداً ، والدفع النشط بالرجل الخلفية المرتبطة بحركة الذراعين .

الهدف : زيادة القدرة مدى حركة العدو في مرحلتي الدفع والطيران ، ويمكن أداء هذا التمرين فوق موانع منخفضة .

تمرين (4) - الأداء : العدو مع التقدم قليلاً للأمام ، لمس المقعدة بالكعبين والركبتين تشيران الى الأسفل ، ويجب أن يميل الجسم للأمام قليلاً .

الهدف : لتحسين الاسترخاء للرجل المتقدمة في حركتها الحرة .

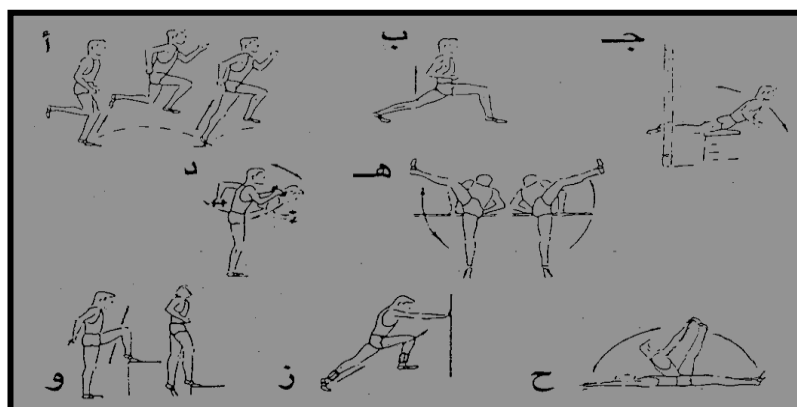
تمرين (5) - الأداء : العدو مع المبالغة في رفع الركبة ، وأداء حركة الخطف بالرجل المنخفضة .

الهدف : لتقوية عمل العضلات القابضة والباسطة للركبة وتحسين حركة الرجل الحرة.

تمرين (6) - الأداء : العدو على خط مستقيم ، على باطن القدم ، بحيث يكون مركز ثقل الجسم لأعلى وتكون حركة الذراعين متوازية .
الهدف : لاستغلال الدفع بكفاية ، واستخدام القوة في خط مستقيم وتجنب الحركات الزائدة عديمة الجدوى .

تمارين الإعداد :

من خلال الأشكال المبينة يمكن أداء تمارين الإعداد والهدف منها كما مبين في الأشكال الآتية :



تمرين (أ) - الأداء : خطوات وثب : الفرد الكامل للرجل في الدفع متبرعاً بالثني الكامل للركبة.
الهدف : تقوية الرجل ومفصل القدم .
تمرين (ب) - الأداء : الطعن مع تبديل الرجلين ، الرجل الخلفية مفرودة ومحددة ، والأمامية منثنية.
الهدف : زيادة مدى الحركة وتنمية قوة الرجلين ومرونتها.
تمرين (ج) - الأداء : الإنبطاح والصدر مواجه للأسفل مع أرتكاز الفخذين على صندوق جمباز أو ما شابه وتثبيت الرجلين (بواسطة عقل الحائط أو بمساعدة الزميل) - رفع الجذع وخفضه.
الهدف : لتقوية عضلات الفخذ الخلفية والجذع .
تمرين (د) - الأداء : من وضع الوقوف : أداء حركة الذراعين في العدو باستخدام إيقاع متنوع (بأستخدام دمبلز أو بدون) وتكون حركة الذراعين المتوازية مع تغيير أوضاع ميل الجذع.
الهدف : تحسين حركة أداء الذراعين ، وتقوية عضلات الذراع الأمامية والجذع .

تمرين (هـ) - الأداء : الوقوف والكعب مرتفع عن الأرض ، والإستناد على حاجز أو عارضة توازن ، مرجحة أحد الرجلين من جانب الى آخر .

الهدف : لتحسين المرونة ومطاطية عضلات الرجلين والمقعدة .

تمرين (و) - الأداء : أرتكاز إحدى الرجلين على مكعب خشبي صغير بأرتفاع (50سم) ، أو أي سطح آخر مشابه ، مع مراعاة الفرد الكامل للرجل في أثناء الصعود ثم الهبوط مع تبديل الرجلين ، مع زيادة عدد التكرارات وسرعتها .

الهدف : لزيادة قدرة الرجلين .

تمرين (ز) - الأداء : الإستناد على حائط ، وأداء حركة العدو . مع التدرج في الدفع ورفع الركبة لأعلى . مع مراعاة ميل الجسم جيداً للأمام .

الهدف : لتقوية العضلات القابضة والباسطة للركبة .

تمرين (ح) - الأداء : الرقود على الظهر ، مد الذراعين والرجلين ثم رفع الذراعين والرجلين في وقت واحد للمس القدمين باليدين .

الهدف : تكثيف العمل على الرجلين والجذع ، وبخاصة تمرينات عضلات البطن .