

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.



القوة البدنية

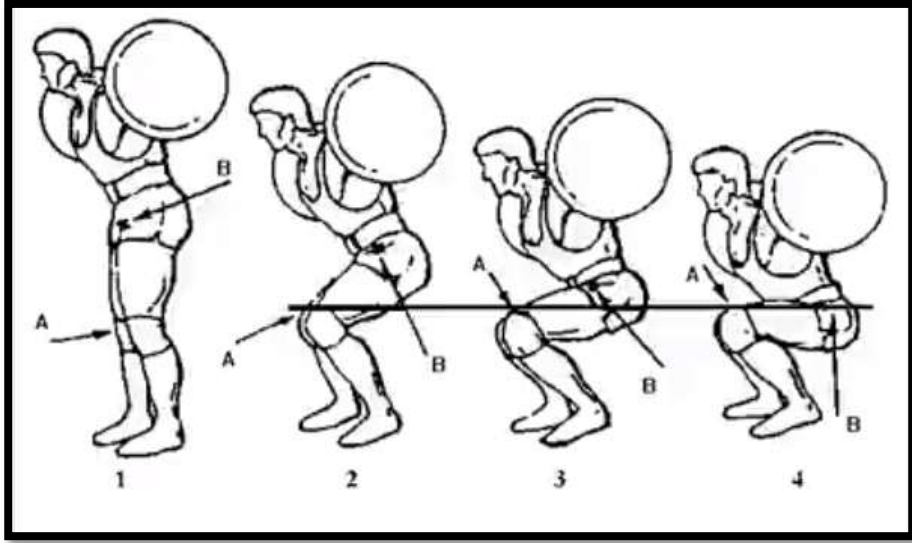
اعداد

قسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية

مقدمة

تعرف القوة البدنية بكونها المستويات العالية من الحالة البدنية التي يحتاجها الإنسان الرياضي في تحقيق مقومات القوة البدنية اللازمة في نوع الرياضة أو مجموعة الرياضات التي يمارسها، والتي يمكن قياسها والتعرّف على مقدارها عبر مجموعة من الاختبارات العلمية المدروسة والأجهزة الدقيقة، كما تعرف القوة البدنية بكونها القدرة والكفاءة التي يحتاج إليها الفرد للقيام بواجباته ومهامه اليومية دون الشعور بالتعب أو الإرهاق، إلا أنّ التغيير الجذري في متطلبات الحياة السريعة غير من تعريف القوة البدنية ليشتمل على قدرة الفرد على القيام بالنشاطات المختلفة سواء في وقت العمل أو الترفيه مع خلوه من أمراض قلة الحركة والكسل والخمول.

رفعة القرفصاء



الشكل الفني والقانوني للأداء

البداية

- من وضع الوقوف وفرد الركبتين كاملا رفع البار فوق الكتف من الخلف

- وضع اليدين على مسافات متساوية من مركز البار والقبضة محكمة المسك أثناء الرفعة

- المسافة بين القدمين باتساع الكتف مع عدم تحركهما في أى اتجاه
- العمود الفقري على استقامته

- الرأس لأعلى والنظر للأمام واسفل مستوى الذقن موازى للأرض

الرفع

- يتم ثنى الركبتين حتى تصل زاوية الفخذ مع الساق ٩٠ درجة ويكون الفخذ موازى الارض على ان يكون مفصل الورك أقل من قمة الركبتين
- أخذ شهيق عميق أثناء مرحلة النزول بالبار وإطلاق الزفير أثناء الرفع

الرجوع

- يتم رفع الثقل عن طريق مد الركبتين على استقامتهما وبنفس الشروط السابقة
- وضع البار على الحامل
- اسباب احتساب المحاولة فاشلة

١. عدم مراعاة اشارات رئيس الحكام عند البدء أو الانتهاء من الرفع
٢. استقرار البار أكثر من ٣ سم من اعلى نقطة فى الكتف
٣. الصعود والهبوط أثناء الرفع
٤. الفشل فى فرد الركبتين فى بداية حمل الثقل أو بعد الصعود بالثقل
٥. تحريك القدمين أفقيا إلى الامام أو الخلف أو للجانبين
٦. الفشل فى ثنى الركبتين وخفض الجسم حتى سطح الفخذين على ان يكون مفصل الورك أقل من قمة الركبتين
٧. أى تغيير فى وضع القدمين بعد اشارة الحكم بأداء الرفع
٨. لمس أحد المساعدين البار بعد اشارة الحكم
٩. لمس المرفقين أو الذراع مع الفخذين أثناء ثنى الركبتين
١٠. عدم القدرة على إعادة البار على الحامل
١١. فى حالة لمس اللاعب الطارات أو أكمام البار بعد اشارة الحكم
١٢. أى اسقاط متعمد للبار

مواصفات البار

الوزن : ٣٠ كجم (٣٥ كجم بالمحابس)

٢٥ كجم (٣٠ كجم بالمحابس)

الطول الكلى للبار : ٢٦٣ سم كحد أقصى

المسافة بين العلامتين الملساء : ٨١ سم

قطر البار : ٣٥ مم كحد أقصى

طول الأكمام : ٥٨.٥ سم

قطر الأكمام : ٤٩.٥ مم : ٥٢ مم

المسافة بين الطوقين : ٤٦ سم

العضلات العاملة

الأساسية : العضلة ذات الاربع رؤس الفخذية - العضلة الألوية الكبرى -

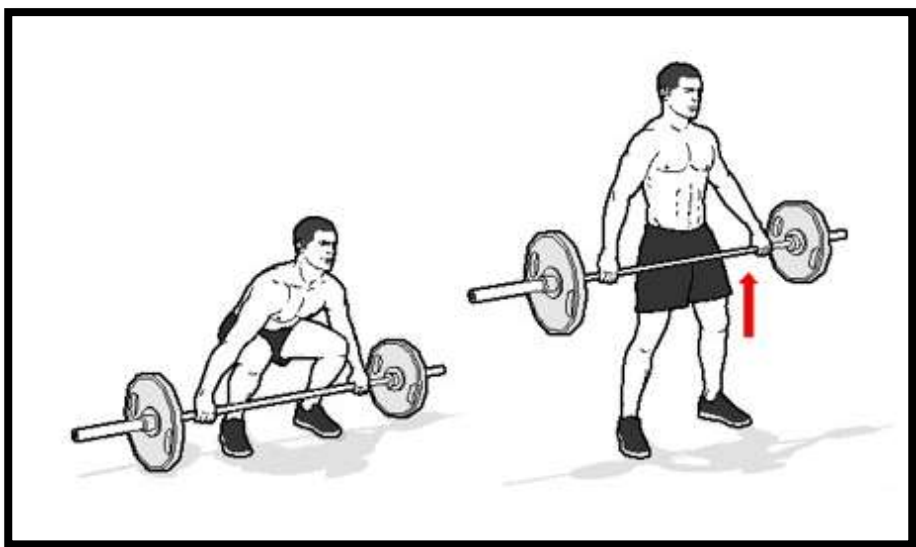
العضلة الألوية الصغرى

الثانوية : عضلات الفخذ الخلفية - العضلات المقربة للفخذ (القصيرة

والطويلة والكبيرة) - العضلات الشوكية الناصبة أو العجزية الشوكية (الحرقفية

الضلعية ، الطويلة ، الشوكية) - العضلات البطنية - العضلة الألوية الكبرى

الرفعة المميتة



الشكل الفني والقانونى للأداء

البداية

- الوقوف أمام البار بحيث يكون البار أعلى منتصف القدمين وأصابع القدمين تشير للامام مباشرة.
- ثنى الركبتين حتى تلامس قصبه الرجل للبار.
- مسك البار باليدين بحيث يكونان باتساع الكتفان أو أوسع قليلا مع مسك البار وظهر اليدين يشيرا للخارج أو إحداهما للخارج والأخرى للداخل ويكون الذراعان مفرودتان ومتعامدتان على الأرض ومتسعتان بحيث يكون الركبتين بينهما.
- الكتفان أمام البار.

الرفع

- الدفع بالرجلين لفرد الركبتين
- ويجب أن يكون الجذع منتصباً على استقامته
- والرأس على خط مستقيم مع العمود الفقرى والدقن مرفوعة والنظر للأمام
- الاحتفاظ بالبار بمحاذاة الجسم حتى تفرد الركبتان والفخذان
- عدم لف الجذع على أى من الجانبين ولا تقوسه للخلف.

خفض البار (الرجوع)

- خفض الفخذين للخلف مع ثنى الركبتين مع الاحتفاظ باستقامة العمود الفقرى سيصل البار لمستوى الركبتين ثم اترك البار ليهبط على الأرض

اسباب احتساب المحاولة فاشلة

١. عدم مراعاة اشارات رئيس الحكام عند البدء أو الانتهاء من الرفع
٢. أى حركة هبوط للبار قبل وصوله للوضع النهائى

٣. الفشل فى الوقوف منتصباً
٤. ارتكاز البار على الفخذين أثناء أداء الرفعة
٥. تحريك القدمين للأمام أو الوراء أو الجانبين أثناء أداء الرفعة
٦. الهبوط بالبار قبل تلقى إشارة الحكم
٧. رمى البار على الأرض وعدم السيطرة عليه باليدين

مواصفات البار

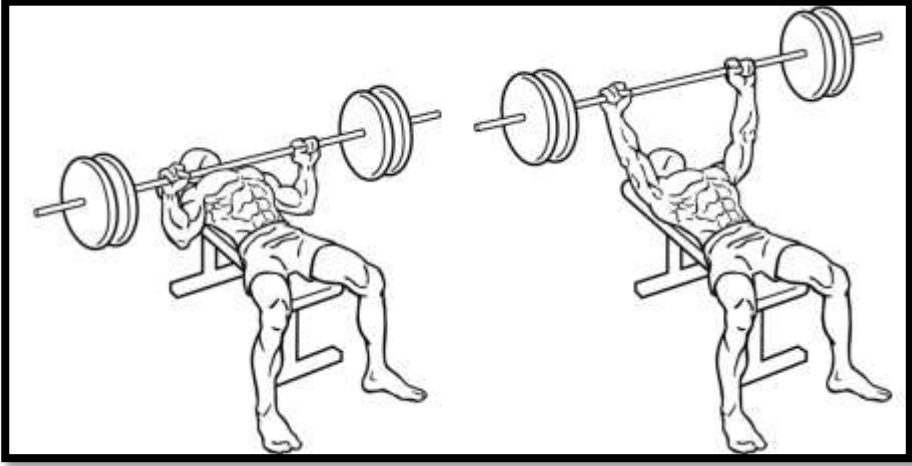
- الوزن : ٢٥ كجم (٣٠ كجم بالمحابس)
- ٢٠ كجم (٢٥ كجم بالمحابس)
- الطول الكلى للبار : ٢٤٠ سم : ٢٤٤ سم كحد أقصى
- المسافة بين علامتين الملاء : ٨١ سم
- قطر البار : ٢٨ مم : ٢٩ مم
- طول الأكمام : ٥٨.٥ سم
- قطر الأكمام : ٤٩.٥ مم : ٥٢ مم
- المسافة بين الطوقين : ٣١ سم : ٣٢ سم

العضلات العاملة

الأساسية : العضلة الشوكية الناصبة - العضلات الألوية - عضلات الفخذ الخلفية

الثانوية : العضلة شبه المنحرفة - العضلة الظهرية العريضة - العضلة ذات الأربع رؤس الفخذية - عضلات الساعدين

رفعة الصدر



الشكل الفني والقانوني للأداء

البداية

- من وضع الرقود على المقعد (البنش) والأرداف ملتصقة بالمقعد.
- مسك البار بقبضة علوية كابة بحيث تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين.
- قدمي اللاعب بالكامل على الأرض.

الرفع

- يتم رفع البار من على الحامل بحيث يكون المرفقين على كامل استقامتهما.
- يتم ثني الذراعين كاملاً حتى يرتكز ويلامس البار الصدر.
- فرد الذراعين كاملاً لرفع الثقل.

خفض البار (الرجوع)

- رجوع الذراعين قليلا للخلف لوضع البار على الحامل.

اسباب احتساب المحاولة فاشلة

١. عدم مراعاة اشارات رئيس الحكام عند البدء أو الانتهاء من الرفع.
٢. فقدان اتصال الأرداف عن المقعد.
٣. الحركة الجانبية لليدين بين اشارتى الحكم.
٤. فقدان قدمى اللاعب أو احدهما من على الأرض.
٥. عدم ارتكاز البار على الصدر.
٦. السماح للبار بالنزول تجاه الصدر أثناء الصعود بالثقل.
٧. تفاوت واضح لفرد الذراعين أثناء رفع الثقل.
٨. غطس البار على الصدر بعد تلقى اشارة الحكم.
٩. لمس أحد الساعدين البار بين اشارات الحكم.
١٠. أى اتصال بين حذاء اللاعب مع المقعد بغرض المساعدة فى استكمال الرفع.
١١. تعتمد اللاعب سند البار على الحامل أثناء الرفع للمساعدة فى استكمال الرفع.
١٢. تعتمد المساعد للرفع التعطيل وحجب الرؤية عن رئيس الحكام.

مواصفات البار

- الوزن : ٢٥ كجم (٣٠ كجم بالمحابس)
- ٢٠ كجم (٢٥ كجم بالمحابس)
- الطول الكلى للبار : ٢٤٠ سم : ٢٤٤ سم كحد أقصى
- المسافة بين علامتين الملساء : ٨١ سم
- قطر البار : ٢٨ مم : ٢٩ مم
- طول الأكمام : ٥٨.٥ سم

- قطر الأكمام : ٤٩.٥ مم : ٥٢ مم
- المسافة بين الطوقين : ١٣١ سم : ١٣٢ سم

مواصفات دكة البنش

- طول المقعد ١٢٢ سم
- الارتفاع عن الأرض حتى السطح المبطن يتراوح من ٤٢ سم : ٤٦ سم.
- عرض مقعد البنش يتراوح من ٢٩ سم : ٣٢ سم.
- ارتفاع حامل البار القابل للتعديل يتراوح من ٨٢ سم : ١٠٠ سم.
- ارتفاع حامل البار الغير القابل للتعديل يتراوح من ٨٧ سم : ١٠٠ سم.
- المسافة بين عارضتى الحامل للبار ١١٠ سم.
- يجب استخدام التحكيم بنظام الأضواء أى الاحمر محاولة فاشلة والأبيض محاولة صحيحة مع وجود علمى الأحمر والأبيض تحسبا لإنقطاع الطيار الكهربى.
- عرض الحزام المستخدم ١٠ سم والسبك ١٣ مم.
- رباط المعصم طوله ١ متر وعرضه ٨ سم أو المعصم القطعة الواحدة عرض ١٠ سم ولا يسمح الجمع بين الإثنين.
- رباط الركبتين لا يتجاوز ٢.٥ متر والعرض ٨ سم أو يمكن ارتداء ركبة قطعة واحدة ٣٠ سم ولا يسمح الجمع بين الإثنين.

العضلات العاملة

الأساسية : العضلة الصدرية الكبرى

الثانوية : العضلة الدالية الأمامية – العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية.

قواعد عامة للقانون الدولى للقوة البدنية

١. يسمح بإجراء محاولة رابعة فى حالة تحطيم الرقم العالمى للرفعة فقط.

٢. فى حالة تحطيم رقم قومى للرفعة يجب أن يوقع على الأوراق الدالة على ذلك من قبل الحكام.
٣. يجب استخدام الوزن بالكيلو جرام ويسمح فقط بمشاركة ٣ لاعبين من الدولة الواحدة فى الوزن الواحد.
٤. الاعلان عن اللاعبين المشاركين فى بطولة العالم قبل موعد بدء البطولة ب ٢١ يوم فقط.
٥. المنصة يجب أن لا تقل عن ٢.٤٦ متر × ٢.٤٦ متر وأرضية المنصة تكون مستوية ومستقيمة ولا تتزلق ويمكن أن تغطى بطبقة من المطاط.
٦. لا يسمح بوجود أحد على المنصة إلا الرافع وثلاثة حكام والمساعدين للرفع عند الحاجة.
٧. منصة التتويج إلزامية فى كل بطولات العالم.

تعليمات وترتيب البطولة

- يسمح للاعب بتغيير ثقل رفعته الأولى قبل بدء المنافسة ب ٥ دقائق.
- يجب على اللاعب ابلاغ ثقل المحاولة التالية خلال دقيقة من المحاولة السابقة.
- لتجنب أى شك أو ارتباك يجب أن تعطى المحاولة خطيا فى بطاقة محاولات اللاعب.
- يجب أن يغادر اللاعب مكان المحاولة فى غضون ٣٠ ثانية.
- يعطى للاعب محاولة رابعة بعد انتهاء المحاولات الثلاثة لكل اللاعبين فى حالة تسجيل رقم قياسى لا يقل عن ٥٠٠ جرام
- إذا كانت المعدات غير منظمة ونجح اللاعب فى المحاولة تحتسب محاولة صحيحة وإذا لم ينجح تعطى للاعب محاولة أخرى بديلة فى نهاية الجولة.

- إذا أخطأ المذيع فى إعلان الوزن أخف أو أثقل تعتبر المحاولة صحيحة فى حالة نجاح المحاولة وتعطى للاعب محاولة بديلة فى النهاية فى حالة فشله فى المحاولة.
- إذا فشل اللاعب فى محاولته لأن المذيع فشل فى إعلان اسم الرفع فى الوقت المناسب أو الوزن سيتم تخفيض الوزن والسمتح بأداء محاولة فى نفس الجولة.
- ثلاث محاولات فاشلة فى أى رفعة تبعد اللاعب عن استكمال المنافسة.
- يجب أن يغادر اللاعب مكان المحاولة فى غضون ٣٠ ثانية وعدم الالتزام قد يؤدى إلى عدم الأهلية.
- أى تصرف خاطيء أو اعاقا أو عدم الامتثال إلى قرارات الحكم من اللاعب أو المدرب أو الإدارى على المنصة أو بالقرب منها قد تؤدى إلى تنحى اللاعب والمدرب من البطولة أو مغادرة مكان البطولة.

قواعد إجراء عملية الوزن

١. يجب أن يبدأ وزن اللاعبين قبل ٢٤ ساعة من المنافسة.
٢. تواجد اللاعب مع المدرب والمساعد أو الإدارى والحكام فى غرفة الوزن فقط.
٣. لا يسمح بالوزن إلا لمرة واحدة إلا فى حالة تخفيف الوزن.
٤. تتم عملية الوزن عاريا أو بالملابس الداخلية مع تواجد حكام من نفس الجنس.
٥. تتم اقامة قرعة لتحديد ترتيب اللاعبين فى عملية وزن اللاعب وتترتب عليه الترتيب فى دخول اللاعبين على نفس وزن المحاولات.
٦. فى حالة تجاوز الحد القصى للوزن يتم تصعيد اللاعب للفئة الأعلى ويعاد وزنه فى نفس الفئة.

٧. فى حالة وزن اللاعب فى فئة أعلى من وزنه ينقل اللاعب فى الوزن الأخف فى حالة عدم إجراء ميزان الفئة.
٨. فى حالة تساوى أكثر من لاعب فى حمل نفس الوزن يتقدم اللاعب الأخف وإذا تساوى فى الوزن ينظر إلى اسبقية تسجيل أفضل محاولة وفى حالة التساوى يحتلان نفس المركز والذى يليهما يحتل المركز الثانى.

مواصفات طارات الأتقال

- الطارات يجب ألا تزيد أو تقل عن قيمتها الاسمية الصحيحة عن ٠.٢٥٪.
- الطارات المستخدمة فئات أوزان ٢٥٠ جرام - ٥٠٠ جرام - ١.٢٥ ك - ٢.٥ ك - ٥ ك - ١٠ ك - ١٥ ك - ٢٠ ك - ٢٥ ك - ٤٥ ك - ٥٥ ك.
- يجب أن تدون على الطائرة وزنها واضحا وترتب بالتسلسل من الأثقل إلى الأخف.
- يجب ألا يزيد قطر الطائرة عن ٤٥ سم.
- الطارات من ١٠ كجم لأقل تكون بأى لون، الطائرة ١٥ كجم أصفر، الطائرة ٢٠ كجم أزرق، الطائرة ٢٥ كجم أحمر، الطائرة ٤٥ كجم ذهبى، الطائرة ٥٥ كجم أخضر.

مصارعة الذراعين



تعريف اللعبة

لعبة تحدى شريف بين شخصين وتختلف قليلا عن لعبه كمال الأجسام قليلا فهي تحتاج قوه عضليه وقوة أعصاب فى نفس الوقت. بالنسبة للقوه العضليه فالعضلات التى تشترك فى مصارعة الذراعين (الساعد والرسن والباى والكتف الامامى والجانبى) ، اما

عن الاعصاب فأقوى التمارين لها تمرين الضغط بشرط البطيء الشديد فى ادائها.

كما تعد مصارعة الذراعين شكل من أشكال الرياضة للجميع و يمارسها الجنسين و جميع المراحل السنية ابتداء من تحت ١٢ سنة و حتى فوق ٥٠ سنة و يمارسها المعاقون أيضا .

وتمارس اللعبة من الوقوف أو الجلوس ولكل منهما منضدة خاصة، وعند اشارة الحكم للاستعداد يمسك اللاعبان القبضتان ، ويجب أن يكون الابهام ظاهر ، والرست على استقامة والاكتاف مواجهة للمنضدة والكوعان مثبتان فى المكان المخصص لذلك ، واليد الخالية للاعب تمسك بالمقبض المخصص كما انه يجب أن تكون الزاوية بين الساعد و العضد لكل لاعب متساوية و يجب أن توجد مسافة قبضة على الاقل بين رأسى المتنافسين ، ويعتبر اللاعب مهزوما اذا لمس ظهر القبضة الوسادة المخصصة للمس.

قانون اللعبة

- مسابقة اليد اليمنى واليسرى مسابقتان منفصلتان.
- يجب أن تجرى مسابقات اليد اليمنى أو اليسرى فى أيام منفصلة.
- تجرى المسابقات بطريقة خروج المغلوب من مرتين.
- تطبق نفس القوانين على كلتا مسابقات الذراع اليمنى أو اليسرى.
- لا يوجد وقت محدد للمباراة ولا يوجد تعادل.
- لا يجوز للاعب مقابلة منافسه مرتين الا فى حالة تحديد الترتيب.
- يقوم الحكام باعطاء اشارتين هما Ready go لبداية المباراة و Stop فى نهاية المباراة ويقوم برفع يد الفائز.
- لا يوجد توقف أثناء المباراة الا بواسطة الحكم الرئيسى عند الضرورة لحماية اللاعب من وضع كسر و ينبه اللاعب بالصوت Break arm ليقوم بسحب ذراعه خارج المنافسة حفاظا على عدم اصابته و فى هذه الحالة يكون القرار للحكم.
- يجب أن يتواجد المتسابق خلال ٣٠ ثانية من النداء الاول ثم ١٠ ثوان من النداء الثانى و اذا لم يحضر لبدأ المباراة يعتبر مهزوما فى هذه المباراة.

- عند بداية المباراة يجب ان تكون الاكتاف مواجهة للمنضدة و يمكن أن تميل للجانب و يمكن للاعب أن يلف رجله حول المنضدة فى المباريات من الوقوف.
- يجب أن تكون يد التبارى خالية من الخواتم و الساعات و البنداج و سوار اليد او الشرائط(اليـد اعتبارا من الكتف حتى الاصابع) ، كما لا يسمح له بمباريات التحدى قبل أو أثناء أو بعد البطولة.
- يمكن للاعبين ارتداء احذية بكعب مرتفع عن الارض بحد أقصى ١٠ سم او الاستعانة بكرسى صغير لنفس الغرض.
- اذا حدث أثناء المباراة انزلاق لليدين و كانا فى وضع متعادل ففى هذه الحالة يتم ربط القبضتين بحزام بسير و لكن اذا انفلتت اليدين فى وضع غير متعادل فيخسر اللاعب الذى هو فى وضع انهزامى.
- اللاعب الذى فى وضع انهزامى و قام بثنى الرست لاسفل للتعطيل سيقوم الحكم بالعد عليه فى هذا الوضع علانية خمس عدات ثم يرفع يد منافسه.
- لا يتم الاشتراك فى المباريات دون الملابس الرياضية بنطلون بدلة التدريب أو الشورت و فائلة نصف كم أو بدون أكمام و حذاء كاوتش و يمكن فائلة أكمام طويلة للبنات.
- يجب قص الاظافر و يترك ذلك الى تقدير الحكم.

- يجب على المشاركين ذو الشعر الطويل لم شعرهم و لا يسمح بارتداء القبعات او الملابس الممزقة (الموضة).
- اذا ترك اللاعب المقبض أثناء المباراة سيتلقى تحذيرا شفويا على أن يعود سريعا ليمسك بالمقبض و اذا كان ذلك فى وضع انهزامى للحكم أن يقرر خسارته.
- يقوم بالتحكيم من وضع الوقوف حكام احدهما رئيس و الاخر يساعده فى الجبهة التى يقف أمامها.
- يقوم بالتحكيم من وضع الجلوس ثلاثة حكام أحدهما رئيسى و الاخران على الاجناب لمراقبة أخطاء اللاعبين (المقعدة- الارجل).
- سيتم اجراء الكشف عن المنشطات فى البطولات العالمية والقارية و القومية و على المتظلمين تقديم شكاوهم القانونية للجنة المختصة مصحوبة بالتأمين المقرر وحسب نظام البطولة.
- قرارات الحكام نهائية و أى احتجاج يمكن قبوله فى حالة دفع قيمة التأمين المقرر مرفق ضمن الاحتجاج و قدره ٥٠ جنيها خلال ١٥ دقيقة من المباراة بأسم سكرتير عام الاتحاد.
- كل المشاركين فى البطولات العالمية من متسابقين و حكام و اداريين و وفود عليهم مراعاة ارتداء الزى المقرر.
- مسموح بعدد ٢ فاول خلال المباراة للاعب و يفقد بعدها المباراه

بما ان لعبة كمال الاجسام تهدف الى تحقيق اقصى قوة ففضلت اني اضع هذه المشاركة في هذا المنتدى الريست هو رياضه تقام بين اثنان من اللاعبين وكل لاعب منهم يضع ذراع واحد فقط على شئ مسطح (طاولة مثلا) ويجب ان يكون كوع اللاعبين ملامس هذه الطاولة الفائز هو من يستطيع ان يضع ذراعه و يثني ذراع الآخر حتى يلامسه الطاولة عوامل مختلفه تلعب دورا هاما في فوز اللاعب بالمباراه ومن اهم هذه العوامل الرئيسيه هو تكتيك اللعب وايضا قوة ذراع اللاعب

وهناك عوامل اخرى مثل طول ذراع اللاعب وعضلات اللاعب و كثافة او كتلة ذراع اللاعب و حجم قبضة اليد و مدى مرونة وثبات ذراع اللاعب وعوامل اخرى كثيره جدا تكون السبب في فوز لاعب بالمباراه على الآخر وتستخدم هذه الرياضه لمعرفة من هو الشخص الأقوى بين شخصين او مجموعه من الأشخاص.

قوانين هذه الرياضه كما حددتها منظمة الولايات المتحده لمصارعة الذراع في البطولات هي: -

يجب ان تقام بين لاعبين اثنان وان يكون ذراعهم موضوع على طاولة البطولة.

ايضا البطولات تكون بالأوزان مثل الرياضات القتاليه الأخرى ... ومقسمه ايضا الى جزئين (جزء لاعبين اليد اليمنى و جزء لاعبين اليد اليسرى).

وهناك ايضا قوانين صارمه للعبه كأعطاء فولات عند تحرك كوع
احد اللاعبين للمنطقه المحدده او بدأ المباراه ببدايه خاطئه ... او
محاولة جعل الخصم يحرك كوعه عن المنطقه المسموحه بها عن
طريق ثني القبضه او مسكه ايد الخصم .

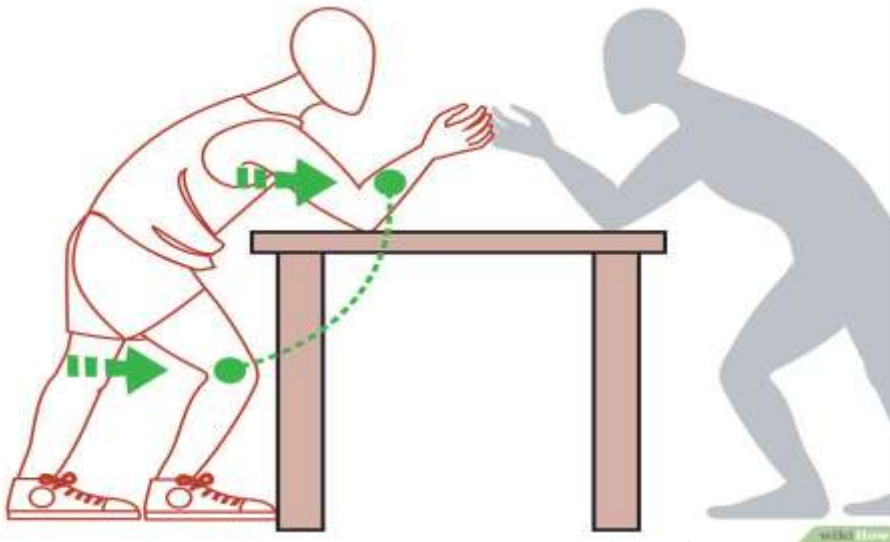
ويبلغ عدد الأعضاء واللاعبين المشتركين في منظمة الولايات
المتحده لمصارعة الذراع اكثر من ٨٥ شخص

وهناك كثير من اللاعبين الذين حصلوا بطولات واطلق عليهم
اصحاب اقوى ذراع في العالم منهم..

(مخاطر اللعبة)

- يسبب لعب الريست التواء كبير في اعلى الذراع عند عظمة ال
humerus وقد ظهر هذا التواء في العديد من الأشعه التي اجريت
على اللاعبين وتحدث هذه الأصابه بصوره سريعه وسهله تدعو الى
الدهشه فالذراع يضعف ويسقط لأسفل نتيجة التواء يحدث في
منتصف المنطقه بين الكتف والكوع ... وقد حذر العديد من الأطباء
اللاعبين بخطورة هذه الرياضه ارجو الحذر عند ممارسة هذه اللعبة
حتى لو كان عن طريق المزاح.

- وقد اقامت مصر اكثر من بطوله عربيه وافريقيه وعالميه داخل
مصر وفي اكتوبر المقبل ٢٠٠٩ ستقام البطوله الافريقيه لمصارعه
الذراعين فى القرية الاولمبيه بالاسماعيليه .



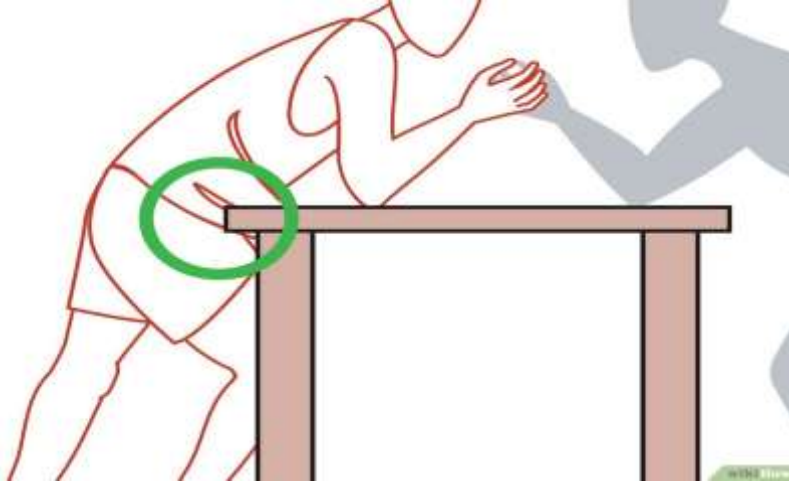
الخطوات الفنية للعبة

١ - قدم قدمك اليمنى إذا كنت تتصارع بذراعك الأيمن والعكس.
بهذه



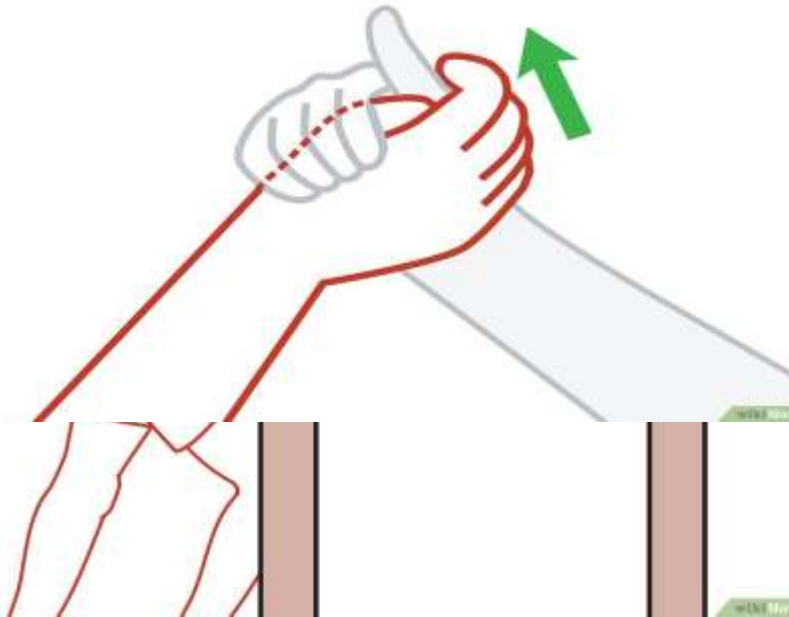
الطريقة تضمن أن ينتقل وزن جسدك من قدمك المتقدمة إلى
القدم الخلفية

٢- اثنِ إبهام يديك. بعد أن يشبك اللاعبان ذراعيهما معًا، قم بتحريك إبهامك ليستقر أسفل أصابعك. القيام بذلك يساعدك على تنفيذ أسلوب لعب يسمى "القبضة العليا".



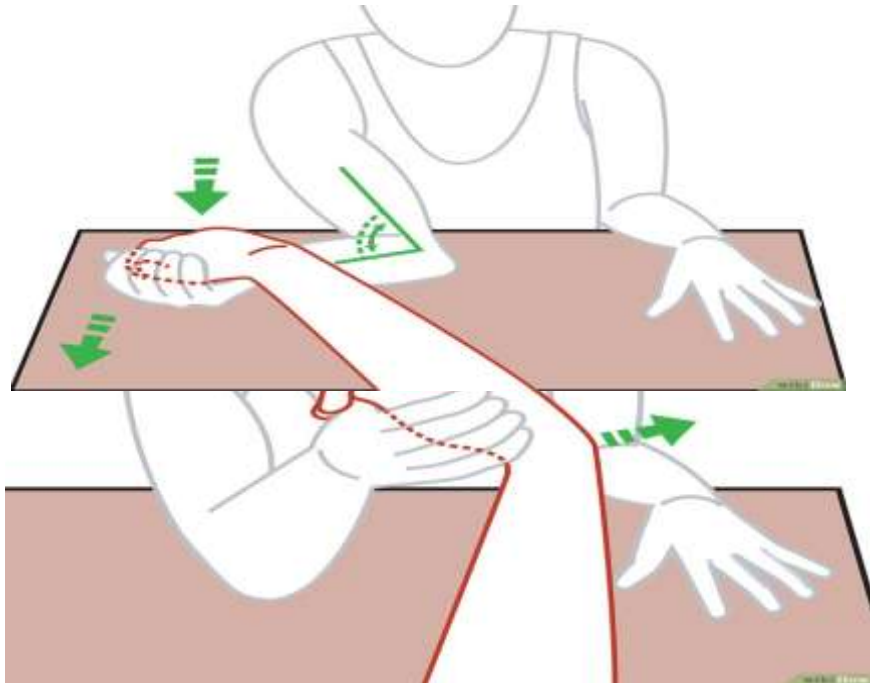
٣- قرب بطنك من طاولة اللعب. إذا كنت تلعب بيديك اليمنى فقدمك اليمنى سوف تكون مُقدمة للأمام كما ذكرنا، وبالتالي سوف يكون الورك الأيمن (الجانب الأيمن من جسدك) شبه ملتصق بالطاولة.

٤- حافظ على الذراع العلوي (العَضد) قريبًا من الجسد. تضمن بهذه الطريقة أن يتم استخدام قوة الجسد والذراع معًا في نفس الوقت بدلاً من الاكتفاء باستخدام قوة الذراع فقط.



١. اجعل قبضتك هي العليا على المنافس. ارفع أصابعك فوق مستوى أظافر إبهامك.

ارفع رسغ يديك. يمكنك كذلك أن تجعل قبضتك أقوى عن طريق الانحناء برسغ المنافس للأمام، حيث تضمن بذلك أن يواجه المنافس صعوبة في إحكام قبضته. إذا لم تنجح في إتمام هذه الخطوة، على الأقل تأكد من الإبقاء على رسغك مرتفعًا ومستقيمًا.



اسحب المنافس إلى الزاوية. أثناء الضغط لأسفل، اسحب يد المنافس باتجاهك. يساعدك ذلك على فتح ذراع المنافس. يواجه المنافس صعوبة شديدة في رفع ذراعه لأعلى للوضعية الطبيعية عندما تنجح في دفعها للأسفل في اللحظة وبالزاوية المضبوطة تمامًا.



- استخدم واحدة من الأساليب التالية بناءً على وضعية اللعب:
- الحركة الخطافية: يُنصح بالاعتماد على هذا الأسلوب عندما تمتلك نفس قوة المنافس في كل من قوة الساعد أو العضلة ذات الرأسين (البايسبس) أو في الاثنين معًا.
- اثنِ رِسْغَكَ للداخل. يتسبب ذلك في تمديد ذراع المنافس وهو أمر في صالحك، لكنه سوف يتطلب منك أن تستخدم الكثير من قوة العضلة ذات الرأسين في ذراعك.
- حافظ على تلامس الرسغ على مدار المباراة كلها بحيث يتم تحميل الضغط على الرسغ وليس اليد.
- اجعل جسدك – خاصة الكتف – في مستوى أعلى من الذراع وحافظ على اقتراب جسدك وذراعك. اسحب منافسك باتجاهك في نفس وقت الضغط على اليد لأسفل.
- القبضة العليا: يمكن تسمية هذه الحركة كذلك بالتدوير لأعلى. نهتم هنا أكثر بمسألة فرض نفوذك على ساحة اللعب مقارنة باستخدام القوة المفرطة. الأمر الأهم هو أن تحاول وضع الضغط على يد المنافس وإجباره على فتحها وبالتالي زيادة صعوبة مهمته في استخدام عضلات الذراع.
- اجعل مرفقيك متقاربين. ينتج عن ذلك ارتفاع مستوى جسدك لأعلى وهو ما يمنحك ميزة وأفضلية أثناء اللعب. حاول أن تجعل قبضتك أعلى دائمًا من المنافس قدر الإمكان.
- بمجرد استماعك لصافرة بدء المباراة (أو كلمة انطلق)، اسحب يدك باتجاه جسدك في الحال بحيث تسحب يد المنافس بعيدًا عن جسده. يحقق لك ذلك الهدف المنشود وهو جعل قبضتك أعلى من المنافس

- تحتاج كذلك عند تطبيق هذا الأسلوب من اللعب أن تقوم بشد الجسد للوراء.

• في أثناء



- الضغط على يد المنافس لأسفل، اسحب رسغه للخلف. عن تطبيق هذه الخطوة يُفترض أن يدور كف المنافس لأعلى ناحية السقف.
- للقضاء على خصمك والانتهاء من المباراة، قم بلف جسدك وتوجيه كتفك للاتجاه الذي ترغب في أن يتحرك ذراعك نحوه. يساعدك هذا الأسلوب على الاستفادة من قوة الكتف ووزن الجسد في سبيل تحقيق الفوز والضغط على ذراع المنافس إلى أن ينهزم تمامًا.

- ثانياً :- أساليب مصارعة الذراعين

يعتقد البعض أن مصارعة الذراعين تعتمد فقط على قوة الذراعين وأن يتمكن أحد المتنافسين من جذب ذراع منافسه لسطح المنضدة بنزاعة فقط , صحيح يعتبر هذا أبسط تعريف لمصارعة الذراعين ولكن في واقع الأمر والمنافسات , يستخدم اللاعب كل عضلات جسمه بنسب مختلفة حسب درجة مشاركة كل عضلة من عضلات جسمه في المباراة الواحدة (فقد يستخدم عضلات معينة مساعدة في مباراة مع منافس آخر) ولكن هناك مجموعة من عضلات أساسية تعمل بشكل أساسي في جميع مباريات مصارعة الذراعين وهناك مجموعة أخرى تبدأ من وضع القدم حتى عضلات الرقبة وأصابع اليد الماسكة للمقبض .

وعليه يجب على لاعب مصارعة الذراعين ليس فقط الاهتمام وتدريب العضلات الأساسية للذراعين ولكن أيضاً الاهتمام بكل عضلات الجسم وتنميتها بالإضافة إلى المرونة واللياقة .

وهناك عدة أساليب تستخدم في رياضة مصارعة الذراعين يمكن للمتباري استخدام أسلوب واحد أو أكثر خلال المباراة الواحدة ويتوقف استخدام الأسلوب المناسب أو تغييره خلال المباراة على درجة اتقان اللاعب للأساليب المختلفة ومدى قوة منافسه ومهارته في صد ذلك الأساليب .

ولكل أسلوب من هذه الأساليب تدريناته الخاصة لتنمية القوة والسرعة في الهجوم لفرض الأسلوب على منافسه كذلك لكل أسلوب تدريناته الخاصة لصدده في حالة الدفاع .

- وفيما يلي شرح مبسط لتلك الأساليب :-

1. (In Side Style) أو (Hook) :-

اللعب لتداخل (جوه) , وهو الأسلوب الشائع الذي يستخدمه أي ممارس لمصارعة الذراعين بالفطرة وعادة يتخذه غير المختصين والمبتدئين ويعتمد هذا الأسلوب على القوة بدرجة كبيرة وعادة يسمى (هوك) ويكون وضع جسم اللاعب (كنف اللاعب) داخل المنضدة ويعتمد على غلق الزوايا التي قد يحاول الخصم الهروب منها .



3- مسرح اللعب :-

يجب استخدام مسرح مرتفع عن سطح الأرض بمساحة كبيرة تسمح بتجميع لاعبي كل وزن وتضمن حماية اللاعبين من التعرض للإصابات كما يسمح بوجود منضدة للحكام ومنضدة للتسجيل والبولة .

4- منصة الطول :-

يجوز للاعبين قصار القامة استخدام منصة ارتفاع (بعرض 80 سم x طول 90 سم x بارتفاع 10 سم) كما يجوز للاعبين قصار القامة استخدام حذاء بكعب عالى أو منصة خاصة بشرط موافقة الحكم العام على هذا الارتفاع .

5- الملابس :-

جميع المشاركين فى البطولة لابد ان يلتزموا بالزى المخصص من قبل الاتحاد الدولى لكل منهم إداريين ومدربين وحكام ولاعبين ويعتبر الحذاء جزء من الزى .

➤ الحكام: يرتدى الحكام قميص أو تي شيرت أبيض به خطوط طولية سوداء بعرض 2.5 سم مع بنطلون اسود وحذاء اسود ولا يحمل قميصه أى إعلانات أو لوجو أو شعار دولة معينة .
➤ اللاعبين: يرتدى اللاعب تي شيرت بنصف كم على الأكثر (معرفاً عليه اسم بلده) مع حذاء رياضى وشورت أو بنطلون رياضى (ولا يجوز ارتداء الجينس تماما) ويجوز تخصيص مساحة صغيرة على التي شيرت للإعلانات (ولا يجوز لأى لاعب المنافسة بدون الزى الرياضى ولا يعطى اللاعب فرصة لتغيير ملابسه إذا وصل المنضدة بدون الزى يعتبر مهزوما هذه المباراة , وإذا تعرأى فريق عن توفير زى رياضى لأى سبب من الأسباب , لابد أن يتقدم بطلب للجنة المنظمة قبل بدأ المباريات للبت فى الأمر (وعادة يتم تغريمه غرامة مالية عند قبول العذر) .

إرشادات عامة

➤ يتم الإعلان على المرحلة والوزن التالى لاستعداد اللاعبين الوصول إلى منصة اللعب .
➤ يتم استعداد اللاعبين المتنافسان وعلى اللاعب الوصول إلى منضدة اللعب خلال 60 ثانية على الأكثر وإذا تأخر يعلن خسارته المباراة , وعند وصول اللاعبين خلال المدة المسموحة يصفاح كلا منهما الآخر ثم الاستعداد للمباراة بالقبض على يد المنافس .
➤ أى لاعب أو لاعبة ذوى شعر طويل عليهم ربط شعرهم برابط ما مع مراعاة عدم السماح بقبعات أثناء المباريات.
➤ لا يحق للحكام استخدام القوة فى استعداد رست اللاعبين أو لتصحيح أوضاعهم فقط بلمسات خفيفة لتوجيه اللاعب للمحاذاة حسب ما يرى الحكم .
➤ لا توقف تماما للمباراة بدون قرار إلا فى حالة وجود خطأ فى البولة أو عطل جهاز من أجهزة التحكم أثناء المباريات.

➤ لا يجوز مقابلة لاعبان مع بعض مرتين إلا فى حالة تحديد المراكز .
➤ يجوز للحكام إعطاء بعض الاستثناءات للمعاقين حسب درجة إعاقتهم .
➤ يحق للاعب شئ نراع منافسة فى اتجاه فوزه فقط (هذا يعنى أى دفعة أو شئ فى اتجاه غير الفوز يترتب عليه فاول).

بداية المباريات :-

- المباريات تبدأ بمسك اللاعب الأصبع الإبهام لخصمه وراحة اليد في راحة اليد (Palm to Palm) مع ضرورة ظهور قمة الأصبع الإبهام مع مسك المقبض باليد الخالية ويجب مراعاة ان تكون أظفار اليد المبارية مقلّمة حتى لا يصاب الخصم كما يجوز استخدام بذر المانزيا أو أي يودرات لمنع ترحلق الأيدي .
- الضغط على الخصم لتجاوز نقطة المنتصف غير مسموح ويعاقب عليها بغاؤل كبدية خطأ (بداية مبكرة) .
- يجب أن يكون كتف اللاعب موازى للمنضدة مع جواز ميل الكتف قبل المباراة .
- لابد من وجود مسافة تقدر بقبضة يد على الأقل بين ساعد اللاعب وكتفة وقبضة يد بين ذقن اللاعب ويده وذلك قبل المباراة فقط .
- يشير الحكم الرئيسي بعبارة (Ready Go) لبداية المباراة في توقّيت غير متفق عليه , وفي نهاية المباراة يقول الحكم (Stop) ويشير إلى اللاعب الفائز برفع يده تجاهه .
- يجب على الحكم اتخاذ كافة الطرق التي تلت نظر اللاعب ان المباراة توقفت حتى لا يستمر في المقاومة بعد إعلان التوقف مما قد يصيب الخصم الذي تنبأ للإيقاف .
- يتم الإعلان عن فوز لاعب في حالة نجاحه في نتي ذراع خصمه حتى ان يلمس قبضة يده خصمه أو أحد أصابعه نشأته اللمس أو أسلفها أو في المستوى الذي يعادلها على المنضدة .
- يجوز أن تلف أرجل اللاعب حول أرجل المنضدة كما يجوز وضع القدم في أرجل المنضدة في جهة المنافس قبل بدء المباراة مع مراعاة عدم (التصادم مع الخصم 9 كما يجوز رفع القدمين من فوق سطح الأرض كما يجوز تحريكهم في أي مكان مع مراعاة عدم التداخل مع الخصم (عدم الإضرار بالخصم) .
- في حالة خروج لاعب للإصابة لا يتم حذفه من البطولة ولكن يتم ترحيله كائنه مهزوم والنداء على اسمه في مكانه الطبيعي على البطولة واحتسابه مهزوما في ترتيبه العددي حتى خسارته مباراتين .
- لا يوجد وقت محدد لإنهاء المباراة , ولكن إذا توقع الحكم العام أو الطبيب ان لاعب ما غير قادر على استكمال المباراة لأسباب صحية ظهرت عليه أثناء المباراة يتم إنهاء المباراة وبطبيعة الحال يعتبر اللاعب مهزوما هذه المباراة .

الحكام

أولاً : صلاحيات الحكم العام :-

- تحديد واجبات وأدوار الحكام خلال فترات البطولة .
- الإشراف على أداء الحكام وتقييم كل حكم وكتابة تقرير عنهم .
- مسئول عن استبعاد أي حكم يرى عدم عدالته أو عدم صلاحيته أو عدم قدرته الفنية لإدارة مباراة معينة .
- رفع تقرير لمجلس الإدارة عن الحكام وسلوكهم طوال البطولة .
- مسئول عن إعداد وتقديم حكام على مستوى عالٍ فنياً .

ثانياً : مدير لجنة تدريب الحكام :-

- مسئول عن اختيار حكام مناسبين وصالحين واختبارهم فنياً وبدائياً .
- إعداد برامج تدريبية للحكام الجدد وبرامج لتسقل الحكام القدامى .
- متابعة أحدث التعليمات في قانون اللعبة وشرحها للحكام أولاً بأول .

مصطلحات مصارعة الذراعين

هناك بعض المصطلحات يجب على اللاعبين والحكام الامام بها وهي ...

English	عربي
Ready go	اشارة بدء المباراة
Stop	اشارة توقف المباراة
Back	اشارة للترجع للخلف
Grip	امسك
Warning	انذار (تحذير)
Don't move	لا تتحرك
Knuckles	قمة الابهام
Winner	الفائز
Foul	فاول
Elbow	الكوع غير مستقيم
Wrist	رست غير مستقيم
Over	فوق القمة
Center	منصف المنضدة
Strap	الحزام
Shoulders	كتف مستقيم وانشاء المباراة تعبر عن وضع خطأ كتحذير
Referee grip	الحكم سيقوم بضبط اليدين
Dangerous Position	وضع خطر
Coincidental	متزامن (اي فاول مزدوج) لا سحب فاول عليها

Youth Under 21 years Right & Left hand division

ناشئين: تحت سن 21 سنة (أولاد - بنات) وتكون الموازين على النحو التالي :-

Girls: 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, &70+kg.

Boys: 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, &90+kg.

ثالثاً: عملية الوزن

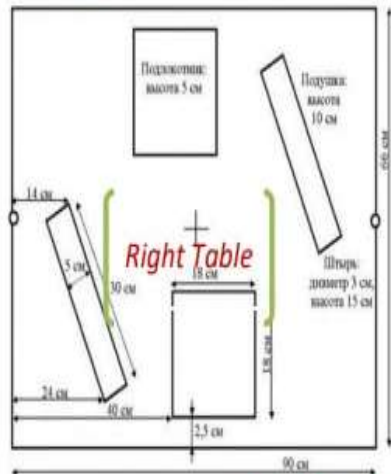
➤ غير مسموح بإرتداء ملابس أثناء عملية الوزن ويتم تسجيل الوزن من نهايته (على سبيل المثال وزن 55 كجم يسجل وينطق 55 كجم ولكنه يشمل من الصفر حتى الـ 55 كجم ووزن 60 كجم يشمل ما بعد الـ 55 كجم حتى الـ 60 كجم وهكذا)

- ترتيب وزن الفرق بترتيب الوصول والتسجيل وسداد الرسوم .
- الفريق الذي ينتهي من الوزن يخرج تماماً خارج مكان الوزن .
- مسموح بوجود ممثل واحد فقط لكل فريق في مكان الوزن يجيد اللغة الإنجليزية .
- يجوز للمتسابق اللعب في وزنه الأصلي أو التصعيد لميزان واحد فقط لأعلى .
- عملية الوزن تكون قبل المنافسة بوقت كاف يسمح للحكام بإعداد وتجهيز البطولة .
- لكل لاعب الحق في فرصة أخرى في إعادة الوزن في حالة وجود زيادة في وزنه يمكن إنقاصها خلال فترة وجيزة .

المنضدة وأدوات اللعب

1- المنضدة :-

تستخدم نوعان من منضدة اللعب واحدة من وضع الوقوف والأخرى من وضع الجلوس تتساوى المنضتين من ناحية السطح ولكن الاختلاف في الارتفاع على النحو التالي :-



مقاييس المنضدة :-

➤ سطح المنضدة 90 سم × 66 سم يفضل أن تستخدم طبقة من الخشب الرقيق مسطح للمنضدة بالإضافة إلى أفضلية تغطية السطح بطبقة من الغوم الناعم لحماية اللاعبين.

➤ شلثة الكوع : 18 سم × 5 سم ارتفاع (ويجب مراعاة وضع شلتي اللبس في حالة منضدة الذراع اليمنى ووضعها في منضدة اليسار)

➤ شلثة اللبس: 25 سم طول × 5 سم عرض × 10 سم ارتفاع وتبعد 5 سم عن حافة المنضدة .

➤ مقبض اليد غير المتنافسة : بارتفاع 15 سم وتبعد 2.5 سم من حافتي المنضدة ويكون قطرها 2.5 سم وتثبت في المنتصف عرض منضدة على مسافة 33 سم من كل جانب .

ارتفاع المنضدة :-

➤ ارتفاع منضدة الوقوف 100 سم من سطح الأرض حتى سطح المنضدة.

➤ ارتفاع منضدة الجلوس (الخاصة بالمعاقين) 71 سم من سطح الأرض حتى سطح المنضدة ملحقة بمقاعد مربعة الشكل بمقاس 45 سم × 45 سم مغطاة بطبقة إسفنجية ويجوز للاعب المعاق استخدام كرسية المتحرك الشخصي (ومؤخراً سمح الاتحاد الدولي للمعاقين بحرية تامة بالنسبة للكرسي حيث يجوز استخدام الكرسي أولاً ، كما يمكن استخدام الكرسي والقيام من عليه أثناء المباراة وهو ما كان ممنوع سابقاً) .

➤ يجوز تثبيت المنضدة فوق دعامة كبيرة من المعدن أو الخشب توضع أسفل المنضدة لتثبيتها وتسمح بحركة اللاعبين فوقها بسهولة .

2- Strap (الحزام) :-

➤ يستخدم الحزام في حالة فك الأيدي أثناء اللعب (وتعريف فك الأيدي هو فقدان حالة المسك تماماً وابتعاد اليدين عن بعض بالكامل بدون تعمد) مع مراعاة انه في حالة تعمد أحد اللاعبين فك يده من المنافس يحصل على فاول وتعد المباراة بدون حزام ، اما إذا كان الحكم غير متأكد من أن لاعب معين هو من تعمد الفك فيعلن (Strap) دون فاول واستئناف المباراة بحزام .

➤ عند استخدام الحزام يراعى ان يكون عرضه 2.5 سم وطوله 115 سم مع ضرورة وجود قفل معدن أو بلاستيك لإحكام الربط .

➤ عند استخدام الحزام يطلب الحكم من اللاعب وضع كوعه اخر شلته الكوع خاصته ووضع اليدين يكون (راحة اليد في راحة يد المنافس) الأصابع مفرودة وقمة الأصابع ظاهرة وبطبيعة الحال اليد غير المتنافسة ماسكة بمقبض اليد .

➤ الحكم هو الشخص الوحيد المسئول عن ضبط الحزام وفي حالة رغبة اللاعب تغيير وضع الحزام إذا كان غير مريحاً له فعليه طلب ذلك من الحكم .

➤ بعد ربط الحزام يجوز لكل لاعب تغيير وضع الكوع على الشلثة بما يناسبه كما يمكنه تغيير وضع قبضة اليد بما لا يخالف القانون .

➤ إذا تعمد لاعب إفلات يده من يد الخصم في وضع الهزيمة (وضع الهزيمة هو تجاوز ذراع اللاعب ثلثي للإفلات في غير هذا الوضع بحسب فاول تلقائياً .



حكام المباراة:-

- لابد ان يرتدى الذى الدولى لحكام مصارعة الذراعين المكون من قميص أو تي شيرت أبيض مزود بخطوط سوداء بنفس عرض حزام اللب (2.5 سم) وبنظلون أسود بجوز ان يطبع اسمه على القميص.
- لا يجوز ان يحمل ثيابه علم أى بلد أو نادى.
- يجب أن يكون ملم بقوانين وتعليمات الاتحاد الدولى لكصارعة الذراعين ومواظب على حضور الدورات التنقيبية المستمرة فى هذا الشأن.

الكشف عن المنشطات

فى جميع بطولات العالم والبطولات الدولية والقارية والمحلية فى الدول الأعضاء الاتحاد الدولى لمصارعة الذراعين لابد ان يخضع لاعبوها لتحليل المنشطات طبقا للقانون الاتحاد الدولى.

التحذير (Warning)

ملحوظة هامة

- كل 2 تحذير = 1 فاول.
- كل 2 فاول = خسارة مباراة.
- إذا فشل اللاعب فى الوصول لمنضدة اللب خلال 60 ثانية من وقت النداء عليه , يحسب مهزوما وليس فاول.
- أى بداية مبكرة بالكف أو الذراع أو اليد أو الأصابع يعطى عليها تحذير إذا كان اللاعبان فى مرحلة الضبط الذاتى اما إذا كانوا تحت ضبط الحكم فيعطى عليها فاول.
- فى حالة تأخر أحد اللاعبين فى إغلاق قبضة يده يعطى الحكم تحذير عليها.
- ترك مقبض اليد غير المتناهسة يعطى عليها تحذير بدون توقف للمباراة الا إذا استفاد المخطئ من ترك المقبض فى هذه الحالة توقف المباراة ويعطى عليها فاول وليس تحذير.

أولاً :- التعريف برياضة مصارعة الذراعين

تعد رياضة مصارعة الذراعين من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان , حيث تدل بعض النقوش الفرعونية على جدران بعض المعابد القديمة التي يرجع تاريخها إلى آلاف السنين , أن القدماء المصريين مارسوا مصارعة الذراعين على سبيل استعراض القوة فيما بينهم .

كما مارسها ويمارسها جميع البشر باختلاف أنواعهم وأعمارهم وجنسياتهم لاستعراض القوة والمراهات في أماكن عملهم أو دراساتهم , في المعاهي والشوارع وعلى الرغم من خطورة هذه الممارسات غير السليمة دون عملية الإحماء اللازمة وبدون الأدوات القانونية إلا أن ذلك يساعد في نشر هذه الرياضة فالجميع يعرف (الرست) وسيلة لاستعراض القوة ولكن الكثير لا يعلم أن لها إتحادات رسمية تنظم من خلالها بطولات عالمية ودولية وإقليمية ومحلية .

في الستينات بدأ بعض المهتمين برياضة مصارعة الذراعين تكوين إتحادات ومؤسسات خاصة تمارس هذه الرياضة ومنها قام (بوب أولري) أمريكي الجنسية بتأسيس الاتحاد الدولي لمصارعة الذراعين عام 1967 بعدها تم تنظيم بطولات دولية غير رسمية .

واعتباراً من عام 1977 تم تنظيم أول بطولة رسمية في كندا وكانت تضم (4) دول وهي (أمريكا - كندا - البرازيل - الهند) واشترك فيها عدد (47) لاعب ولاعبة .

دخلت رياضة مصارعة الذراعين مصر أوائل التسعينات على يد العميد / عثمان عبدالحق الذي أسس الاتحاد المصري للقوة عام 1992 ثم قام بتشكيل مناطق على مستوى الجمهورية .

وممارسة مصارعة الذراعين كرياضة رسمية بتنظيم اتحاد دولي أو محلي تختلف اختلافاً كبيراً عن ممارستها على سبيل استعراض القوة حيث تخضع إلى قوانين وقواعد فنية تعمل على الاستخدام الأمثل ليس فقط للقوة العضلية ولكن تستخدم مجموعة عناصر مركبة كمزيج بين القوة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى ممارستها على منضدة بمواصفات ومقاييس خاصة (سيتم شرحها لاحقاً بالتفصيل) تضمن الحياد وتكافؤ الفرص بين اللاعبين وحمايتهم من الإصابة .

مسمى (Arm wrestling) أو مصارعة الذراعين :-

ينتشر مصطلح (رست) على رياضة مصارعة الذراعين بين العامة نظراً لإستخدام عضلة الساعد المعروفة باسم (الرست) عند استعراض القوة كما ذكرنا .

ولكن مصارعة الذراعين أو (Arm wrestling) ترجع إلى استخدام كلمتي (Arm) أي ذراع و (Wrestle) أي مصارعة ومنها جاء المسمى العربي (مصارعة بالذراعين فقط) .

2. (Out Side Style) أو (Top Roll) :-

اللعب للخارج ويعتمد هذا الأسلوب على فك قوة الخصم وشدة ذراعه إلى الخارج من خلال تركيز الضغط على أصابعه مع تعدد فرد ساعده لإجباره على المقاومة بأصابعه فقط دون إستخدام قوّة , وعادة يتخذ هذا الأسلوب لاعبو مصارعة الذراعين الأكثر مهارة وأقل نسبياً في القوة عن الخصم مع تميزهم بقوة الـ Hummer والسرعة في الأداء .



3. (Press Style) :-

وضع الضغط ويعتمد على مفاجأة الخصم بالضغط لأسفل بعيداً عن مركز قوته ساحباً معه يد المنافس لأسفل . يعتبر أفقر أساليب مصارعة الذراعين حيث يلجأ اليه اللاعب إذا كانت قوته أقل من الخصم ولا يستطيع فرض أسلوب (Out Side) وليست لديه السرعة وقوة الهامر لتطبيق أسلوب (Top Roll) فيلجأ لهذا الأسلوب لعه يخرج فائز إذا كان الخصم غير مترب بشكل كافي على مواجهة هذا الأسلوب بشكل جيد .



- توزيع نقاط الفرق :-

يستخدم نظام النقاط لتحديد ترتيب الفرق في البطولة مع مراعاة عمل ترتيب لكل مرحلة على هذا (أي احتساب النقاط وعمل ترتيب للرجال - السيدات - المعاقين - الناشئين - الأساتذة) .

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
10 نقاط	7 نقاط	5 نقاط	4 نقاط	3 نقاط	2 نقطة	1 نقطة

ثالثاً :- المراحل والأعمار السنية للمتنسابقين

يتم تقسيم المتنافسين في مصارعة الذراعين طبقاً للاثاثون الاتحاد الدولي حسب النوع والسن والحالة البدنية (حيث يتم تنظيم بطولات خاصة بالمعاقين) كما يتم تقسيم اللاعبين في المرحلة الواحدة حسب الوزن ويتم احتساب السن بالسنة , أى مقارنة سنة ميلاد اللاعب بسنة البطولة هذا بالإضافة إلى تنظيم بطولات خاصة بالنشئين , وتقام بطولة منفصلة لكل ذراع على حدا (فمن الممكن أن يكون اللاعب بطل في الذراعين أو في واحد فقط) وتنقسم المراحل والأعمار السنية على النحو التالي :-

Weight Classes

SENIOR RIGHT & LEFT ARM

البالغين : أى سن فوق 18 سنة (رجال وسيدات) وتكون الموازين على النحو التالي :-

Men: 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 95kg, 100kg, 110kg,&110+kg.

Woman: 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, &80+kg.

MASTER RIGHT & LEFT ARM – 40 years :-

الأساتذة : من سن 40 سنة وأكبر (رجال وسيدات) وتكون الموازين على النحو التالي :-

Men: 70kg, 80kg, 90kg, 100kg, &100+kg.

Woman: 60kg, 70kg, 80kg, &80+kg.

GRAND MASTER RIGHT & LEFT ARM – 50 years :-

أساتذة كبار: من سن 50 سنة وأكبر (رجال فقط) وتكون الموازين على النحو التالي :-

Men: 75kg, 90kg, 100kg, &100+kg.

DISABLED RIGHT & LEFT ARM

متحدى إعاقة من الجنسين وتكون الموازين على النحو التالي :-

Men: 60kg, 75kg, 90kg, 90+kg.

Boys: 50kg, 65kg, 80kg, &80+kg.

Women: 60kg, 70kg, 80kg,&80+kg.

Girls: 50kg,&50+kg.

الفاول (Foul)

أخطاء يعطى عليها فاوول

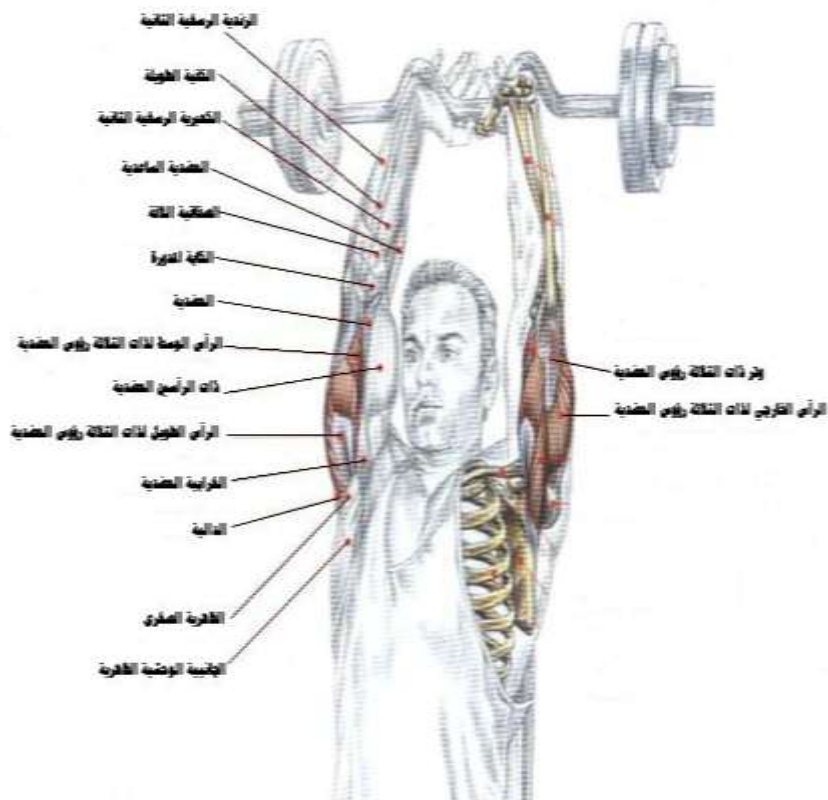
- إذا تجاوز كتف اللاعب خط المنتصف بين نقطة المنتصف وقبضة اليد يعطى فاوول حيث لا يسمح بتعدى كتف اللاعب الخط بين قبضتي اليد غير المتنافسة طوال المباراة.
- إذا لمس اللاعب قبضتي اللعب بأي جزء من جسمه (مثل الكتف أو الذقن أو الرأس)
- في حالة دفع اللعب قبضته متعمداً في كتف خصمه لاحتساب فاوول على الخصم يصيب عليه هو الفاوول.
- في حالة وضع اللعب لذراعه أو كتفه في وضع خطر يجب على الحكم تحذيره بصوت عالٍ بعبارة (Dangerous Position) و يعطى فاوول وتوقفاً لم يستجيب المباراة فوراً حفاظاً على اللاعب حيث ان يدع اللاعب كتفه سابقاً لذراعه ويعتبر هذا الوضع من اخطر المواضع التي يقع فيها لاعبي مصارعة الذراعين خاصة المبتدئين.
- يعطى فاوول لسوء السلوك سواء اللاعب أو المدرب أو الإداري والذي قد ينتج عنه الاستبعاد التام من المسابقة في حالة التمادي وعدم الالتزام.
- إذا خرج كوع اللاعب أسفل شلثة الكوع أو ارتفع أعلى منها كانت نسبة الارتفاع بسيطة طالما كانت ملحوظة , ولا يحتسب فاوول إذا فقد الكوع تلامسه مع استمرار اتصال ذراع اللاعب بالشلثة.
- إذا ترك اللاعب مقبض اليد الخالية في وضع يستفيد منه وإذا لم يستفيد ينال تحذير مع استمرار اللعب بعد اعادته امساكه للمقبض.
- في حالة البداية المتكررة واللعبان في وضع (Referee grip).
- أي تعدد لفصل اليد من يد المنافس (تعدد الافات)
- يعطى راحة 30 ثانية بعد الفاوول لاستئناف اللعب مرة أخرى.
- أي فاوول بعد ثلثي المسافة في اتجاه الهزيمة تعد هزيمة وليس فاوول.
- في حالة حدوث فاوول مزدوج (Coincidental) لكل اللاعبين في وقت واحد ومتزامن يتم ايقاف المباراة واعادتها مع عدم احتساب فاوول.

الحكم يقوم بالضبط

- يقوم الحكم بإعطاء اللاعبين فرصة ان يمسكوا بأنفسهم خلال دقيقة واحدة (وای خطأ خلال الدقيقة يستوجب تحذير) وإذا لم يلتزموا يعطى (Referee grip) ثم يقوم بالضبط بنفسه وای خطأ في هذا التوقيت يستوجب فاوول وليس تحذير على النجوى التالي.
- يضع الحكم يد المتنافسين راحة اليد في راحة اليد ويقوم الحكم بثنى الاصبع الإبهام بنفسه ثم يلف اصابع يد أحد المتنافسين على يد الآخر أولاً ثم اللاعب الثاني اليمين في منتصف المنضدة والكتفان في استقامة واحدة وقمة الإبهام ظاهرة ولا يجوز ان يتحرك اللاعب اعتباراً من هذه المرحلة.
 - ويعتبر أي حركة للأصابع أو تعديل وضع الممسك أو الضغط الكتف , ثنى الرس , البداية المبكرة رفع الكوع من شلثة الكوع (كل هذا تعريف للحركة).
 - أي حركة من الحركات المذكورة من أي لاعب يعطى عليها فاوول.

تدريبات القوة البدنية لعضلات الجسم

تعزيزات القوة العقلية للذراعين



تعزيزات القوة العقلية للذراعين

- **CURLS**

العضلات العاملة

- العضلة ذات الرأسين العضدية.
- العضلة العضدية الساعدية.
- العضلية الدالية.



CONCENTRATION CURLS

العضلات العاملة.

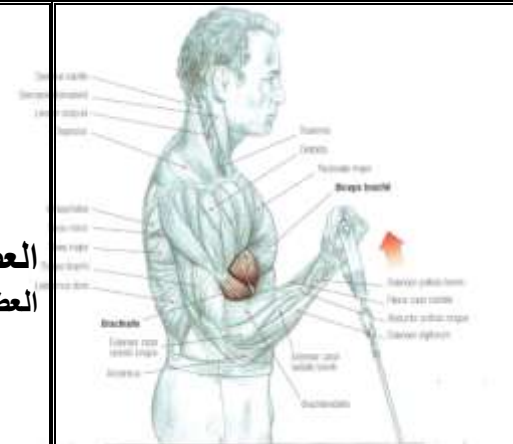
- العضلة ذات الرأسين العضلية.



LOW-PULLEY CURLS

العضلات العاملة.

- ## العضلة ذات الرأسين العضلية.



تدريبات عضلات الذراع

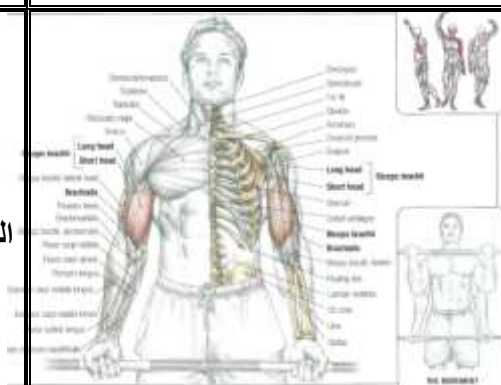
HIGH-PULLEY CURLS

العضلات العاملة
- العضلة ذات الرأسين العضدية



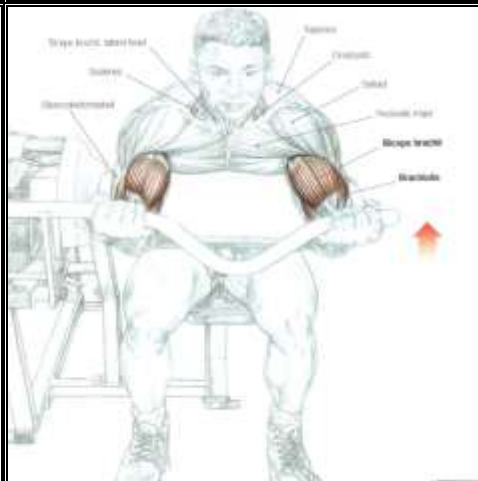
BARBELL CURLS

العضلات العاملة
- العضلة ذات الرأسين العضدية



MACHINE CURLS

العضلات العاملة
- العضلة ذات الرأسين العضدية



تدريبات عضلات الذراع

PREACHER CURLS

- العضلات العاملة
- العضلة ذات الرأسين العضدية



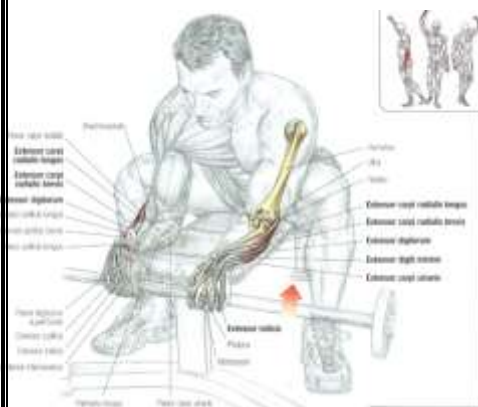
REVERSE CURLS

- العضلات العاملة
- العضلة ذات الرأسين العضدية
 - العضلة العضدية الساعدية



REVERSE WREST CURLS

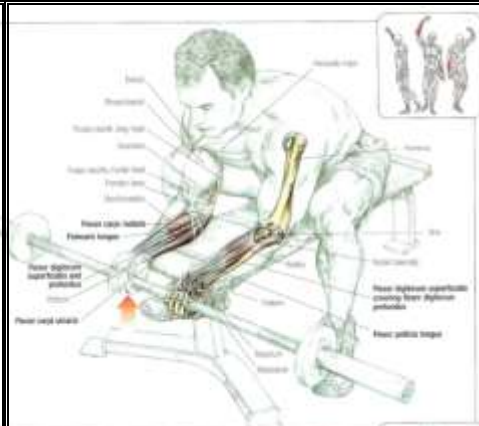
- العضلات العاملة
- العضلة العضدية الساعدية



تدريبات عضلات الذراع

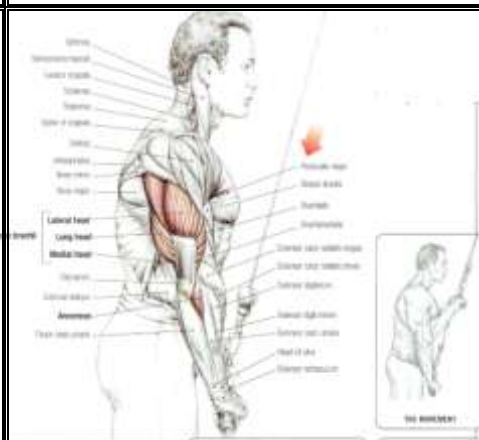
- WREST CURLS

العضلات العاملة
- العضلة الساعدية



PUSH-DOWNS

العضلات العاملة
- العضلية ذات الثلاث رؤوس
- العضدية
- العضلة المرفقية



REVERSE PUSH-DOWNS

العضلات العاملة
- العضلية ذات الثلاث رؤوس
- العضدية
- العضلة المرفقية



تدريبات عضلات الذراع

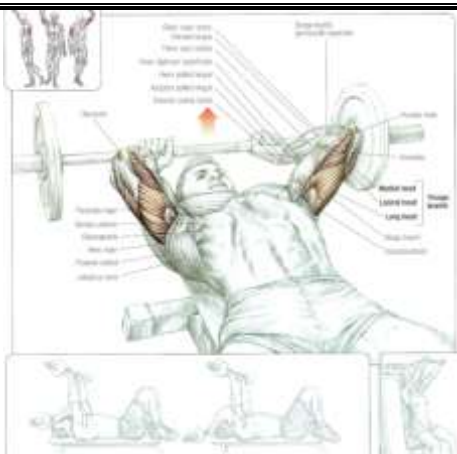
-ONE-ARM REVERSE PUSH-DOWN

- العضلات العاملة:
- العضلية ذات الثلاث رؤوس
 - العضدية
 - العضلة المرفقية



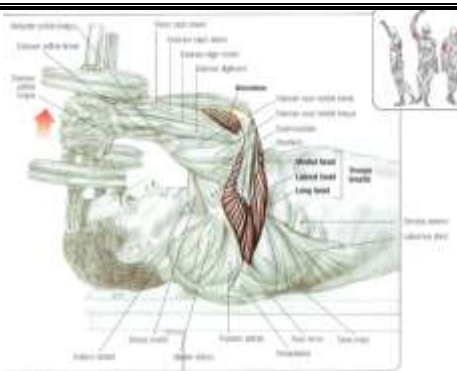
TRICEPS EXTENSIONS

- العضلات العاملة:
- العضلية ذات الثلاث رؤوس
 - العضدية



DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS

- العضلات العاملة:
- العضلية ذات الثلاث رؤوس
 - العضدية
 - العضلة المرفقية

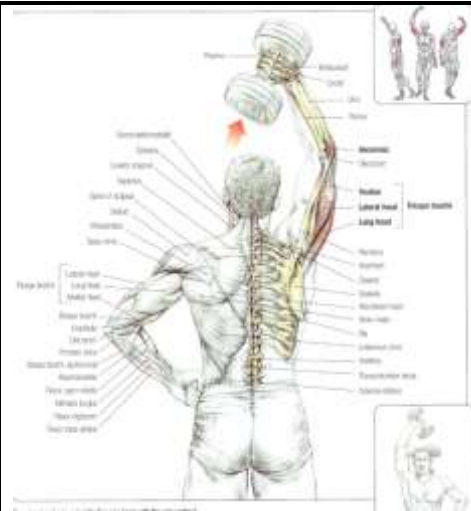


تدريبات عضلات الذراع

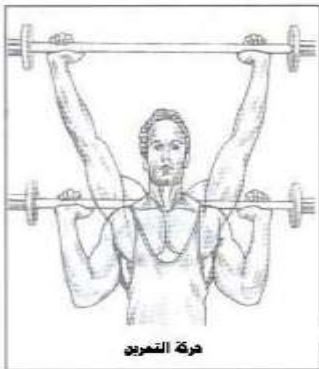
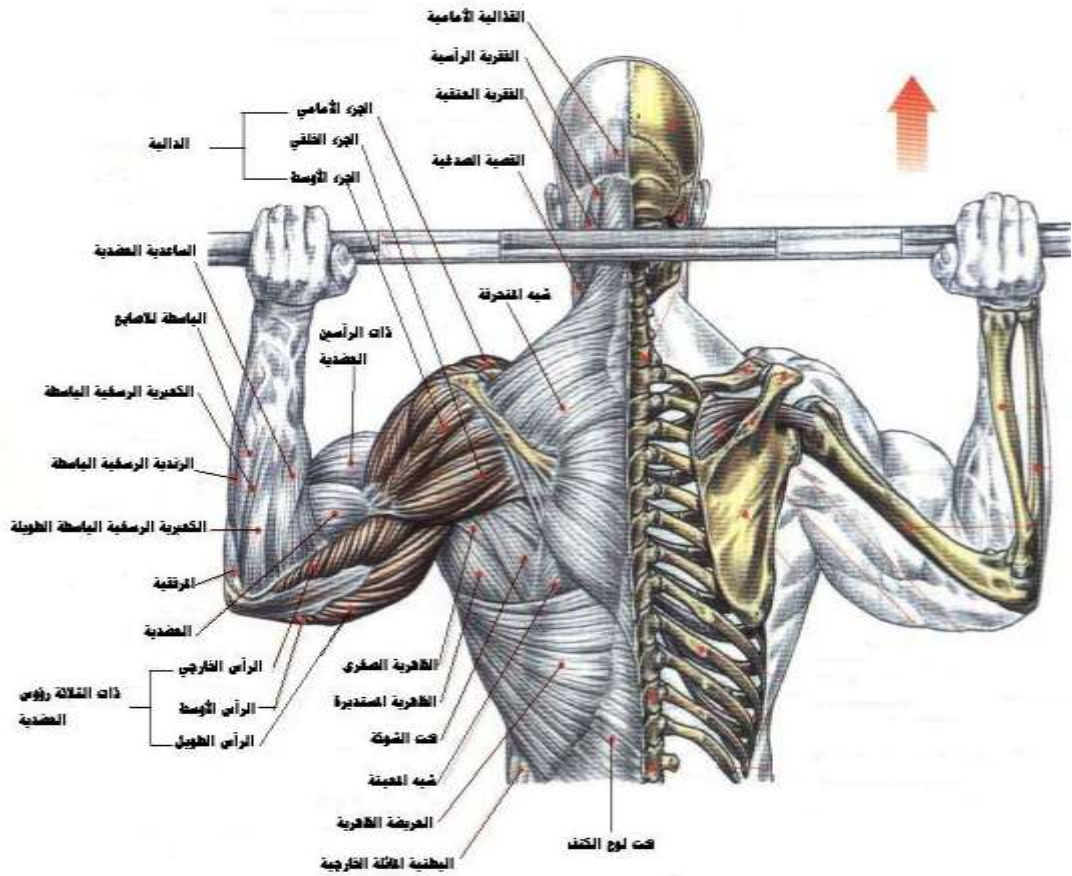
ONE-ARM DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS

العضلات العاملة:

- العضلة ذات الثلاث رؤوس
- العضدية
- العضلة المرفقية



تعزيزات القوة العقلية للتفكير

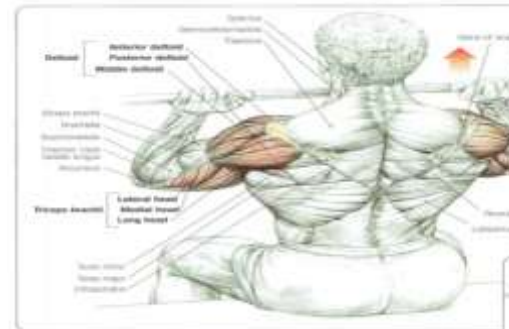


تمارين القوة العضلية للكتفين

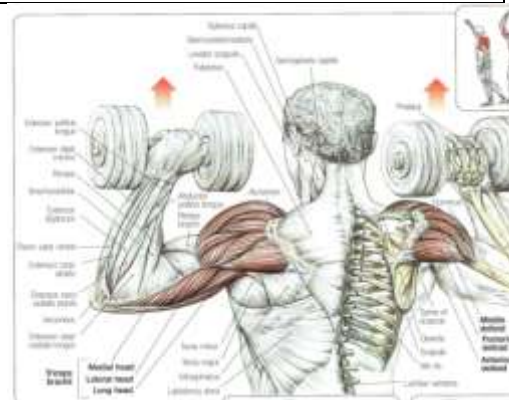
Back presses



seated front presses

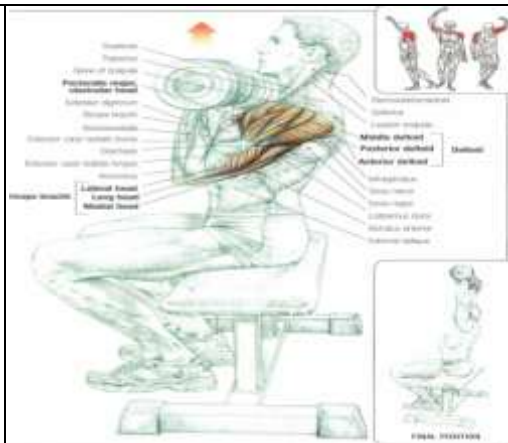


seated dumbbell presses

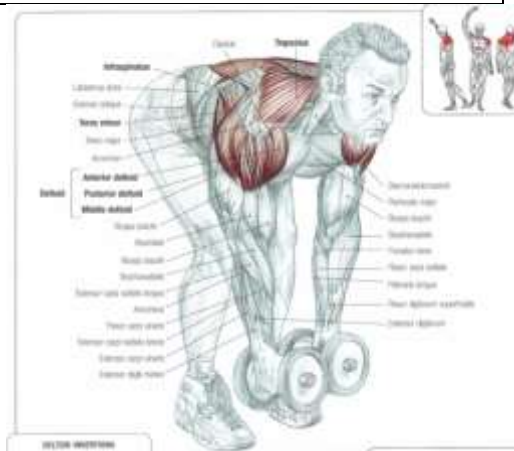


تمارين القوة العضلية للكتفين

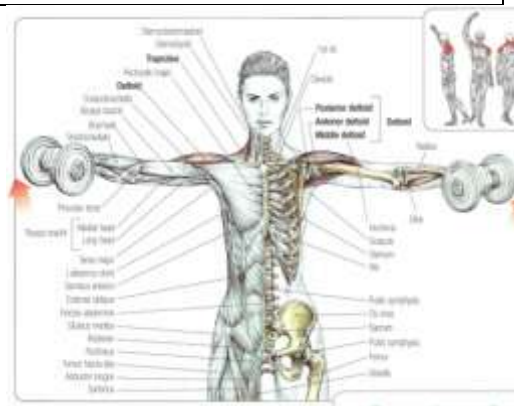
front dumbbell presses



bent-over lateral raises



lateral dumbbell raises



تمارين القوة العضلية للكتفين

Shoulders

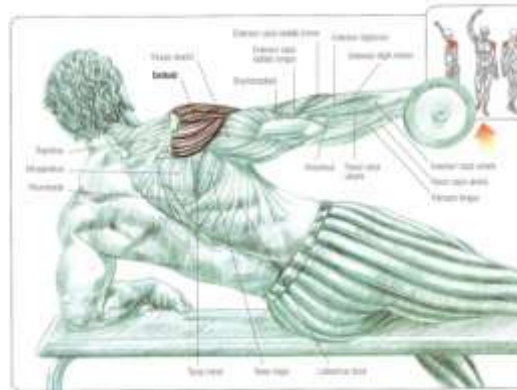


alternate front arm raises

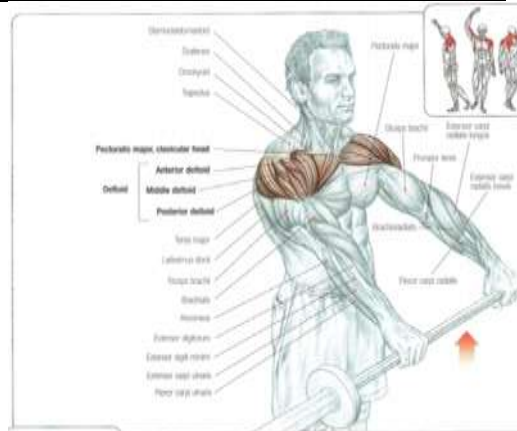


تمريبات القوة العضلية للكتفين

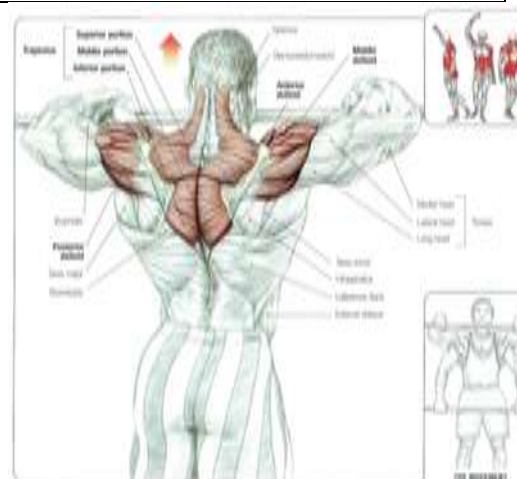
side-lying lateral raises



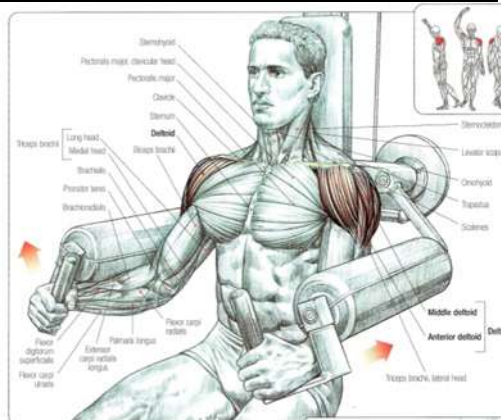
barbell front raises



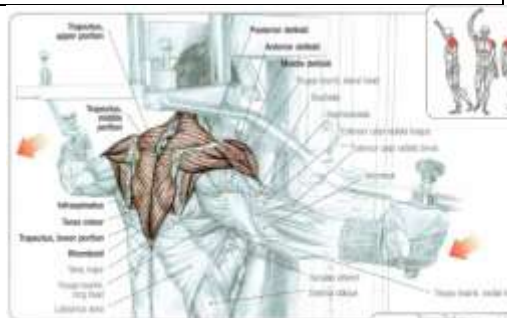
upright rows



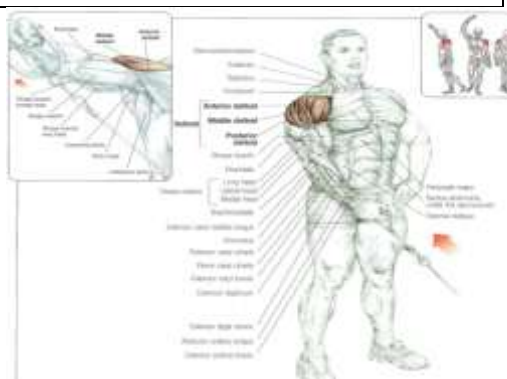
تمارين القوة العضلية للكتفين

nautilus lateral raises

pec deck rear-denlt laterals

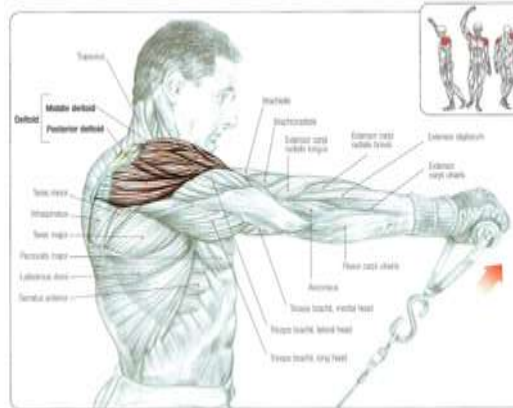


low-pulley lateral raises

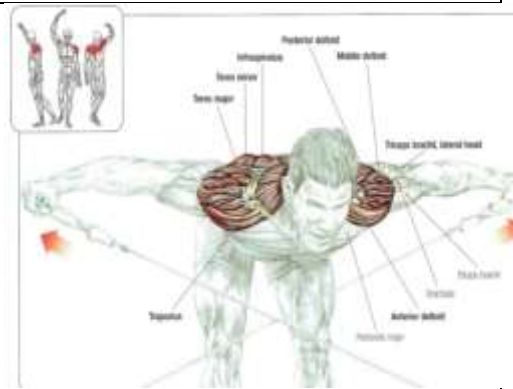


تمارين القوة العضلية للكتفين

low-pulley front raises

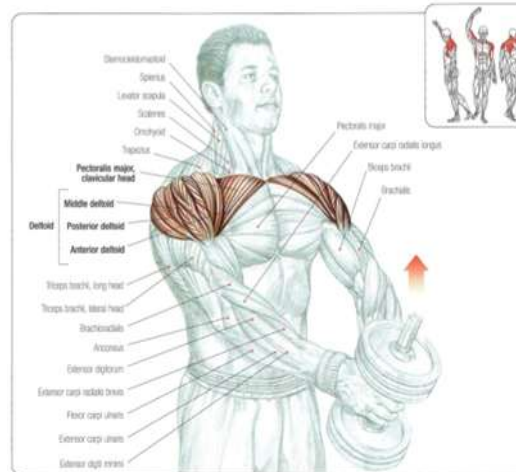


low-pulley bent-over lateral raises

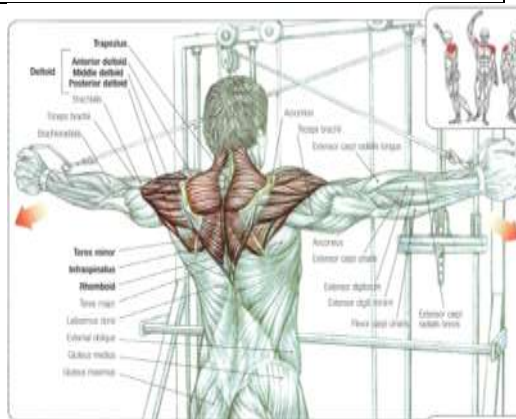


تمارين القوة العضلية للكتفين

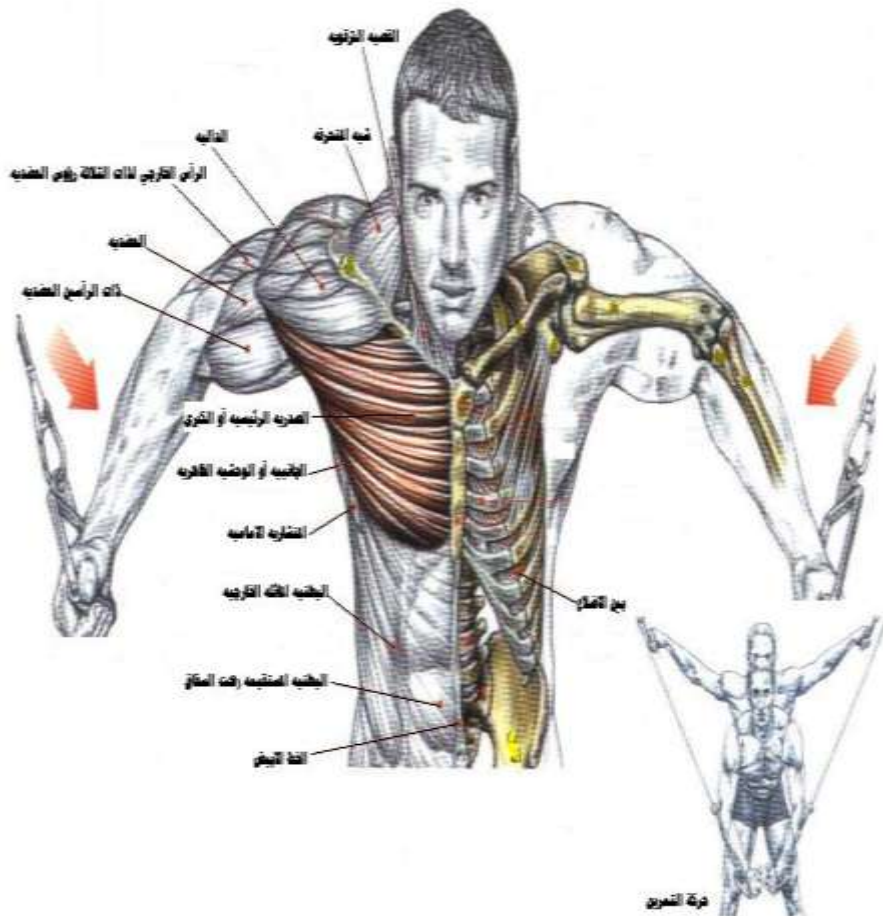
one-dumbbell front raises



high-pulley lateral extension

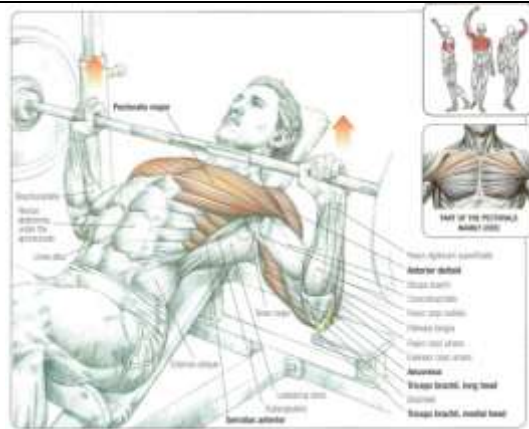


تمارين القوة العضلية للصدر

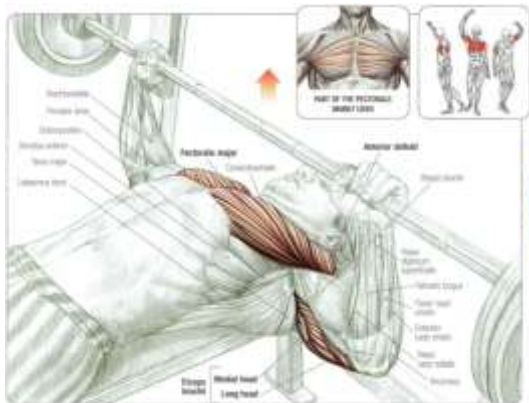


تمارين القوة العضلية للصدر

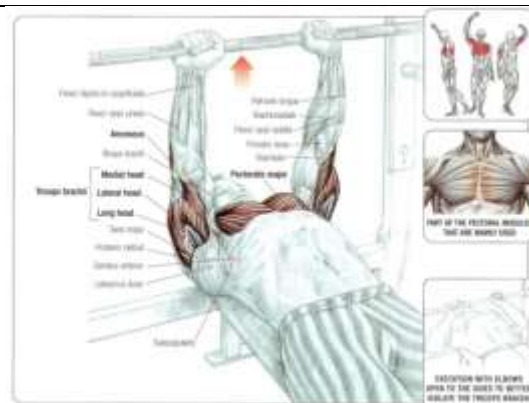
Incline presses



Bench presses

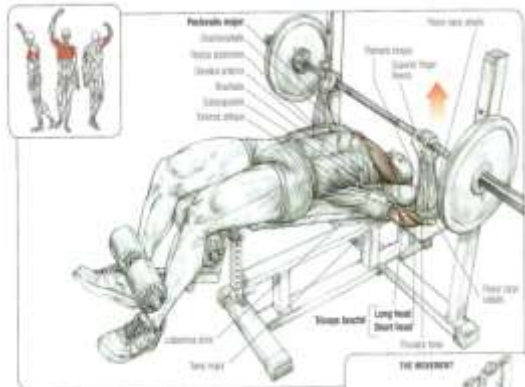


Close-grip Bench presses

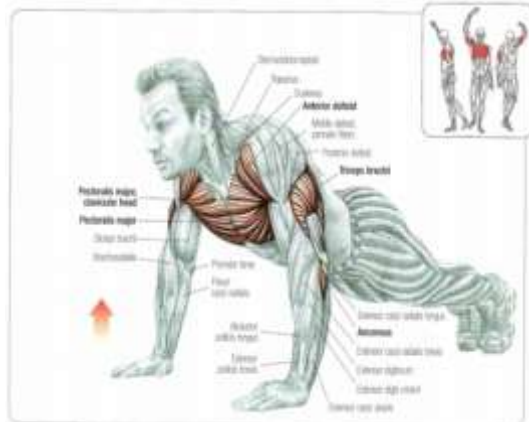


تمارين القوة العضلية للصدر

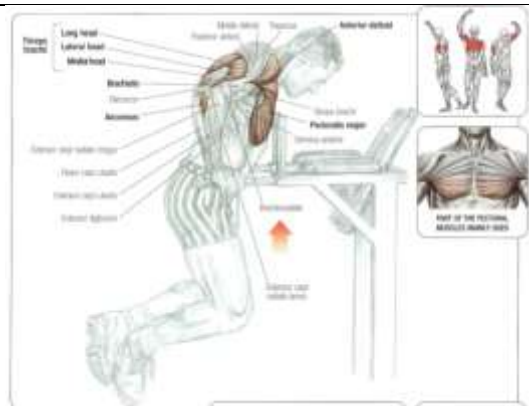
Declen presses



push-ups

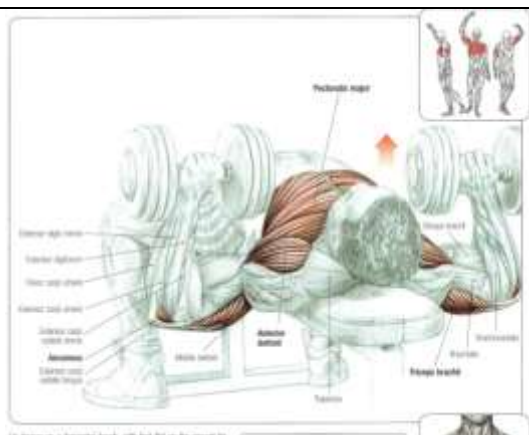


parallel Bar Dips.

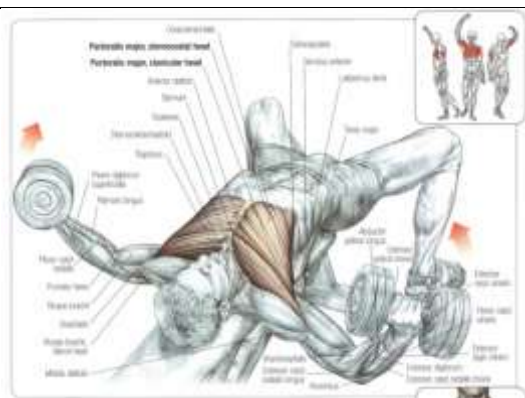


تمارين القوة العضلية للصدر

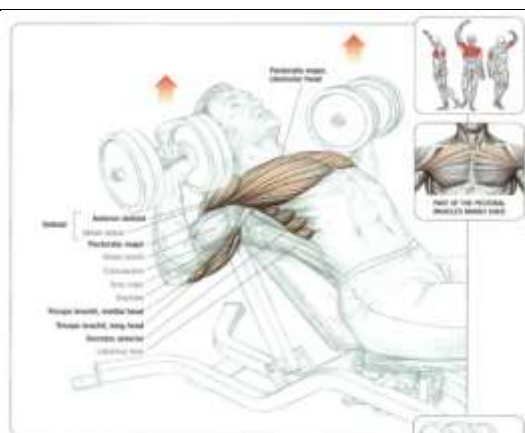
Dumbbell Presses



Dumbbell Flys

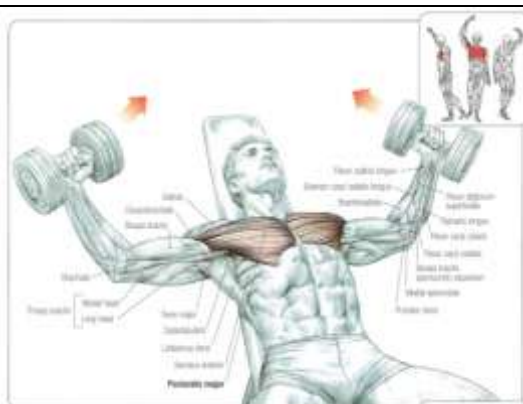


incline Dumbbell presses

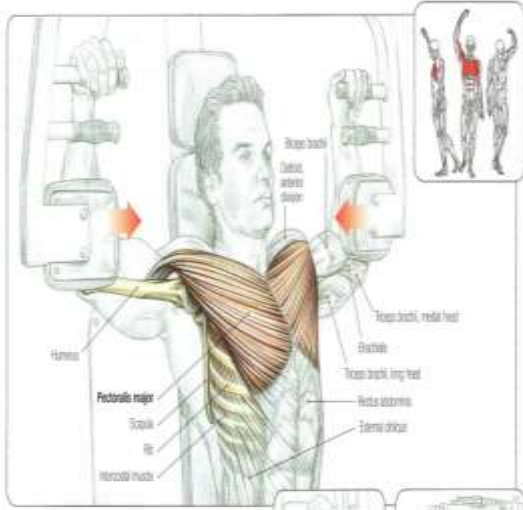


تمارين القوة العضلية للصدر

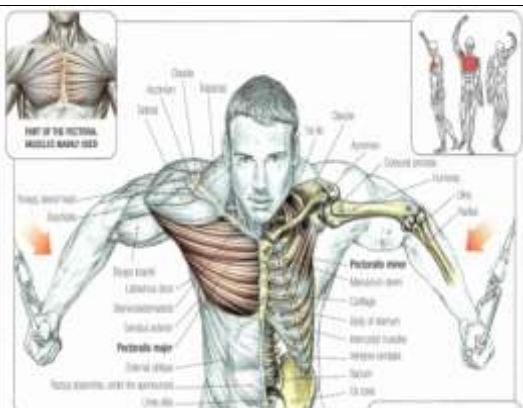
incline Dumbbell Flys



Pec deck flys

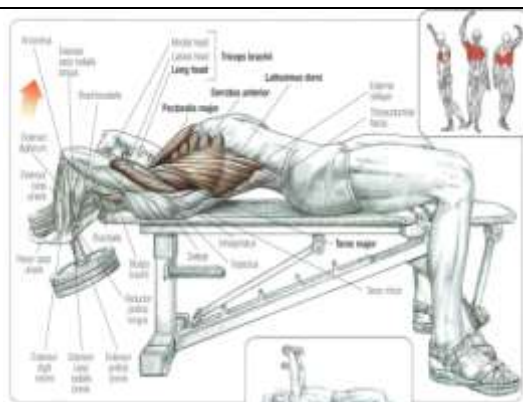


cable crossover flys

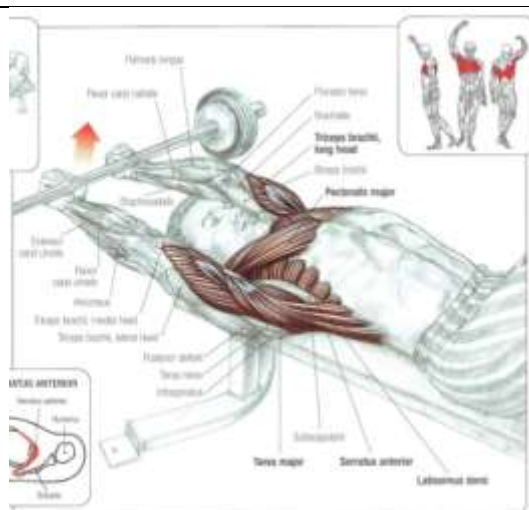


تمارين القوة العضلية للصدر

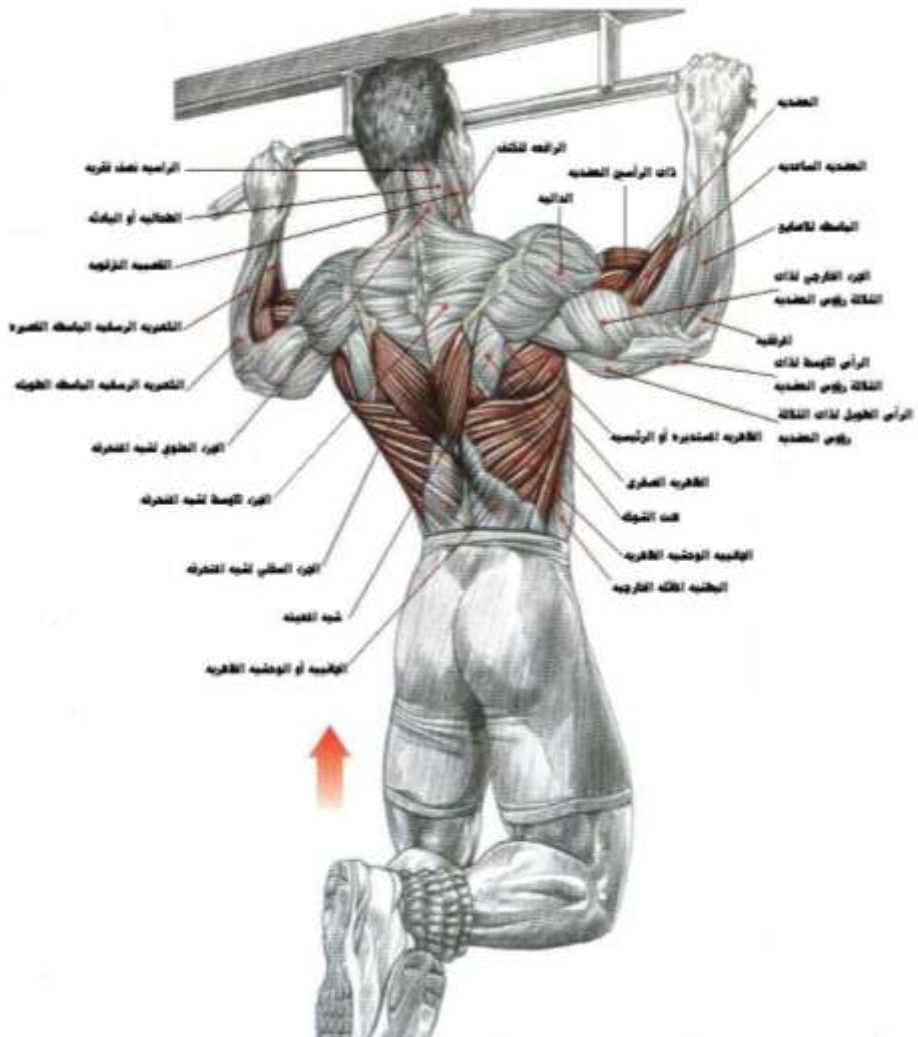
Dumbbell pullovers



Barbell pullovers

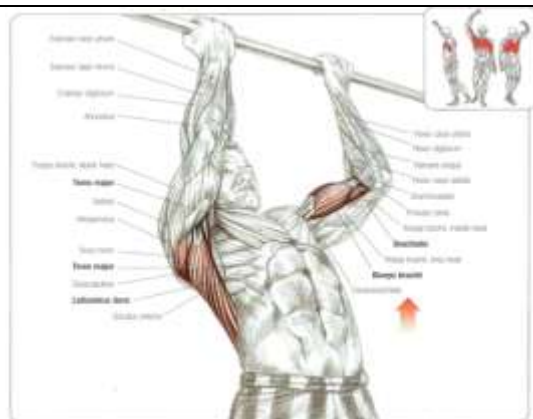


تحرينات القوة العقلية للظهر

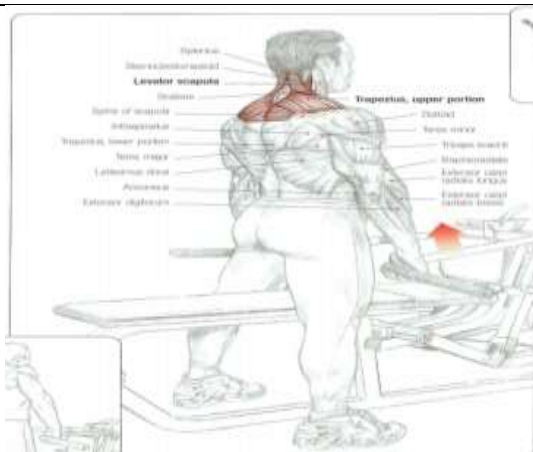


تمارين القوة العضلية للظهر

REVERSE CHIN-UP



MACHINE SHRUGS

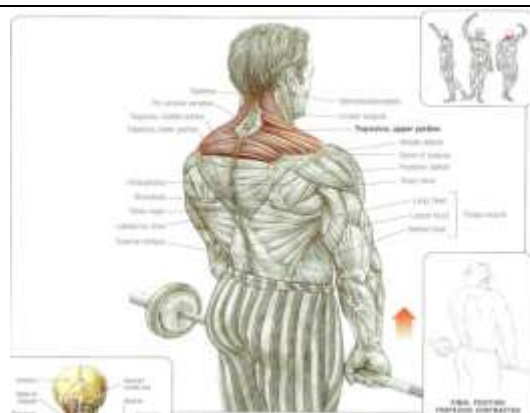


DUMBBEL SHRUGS

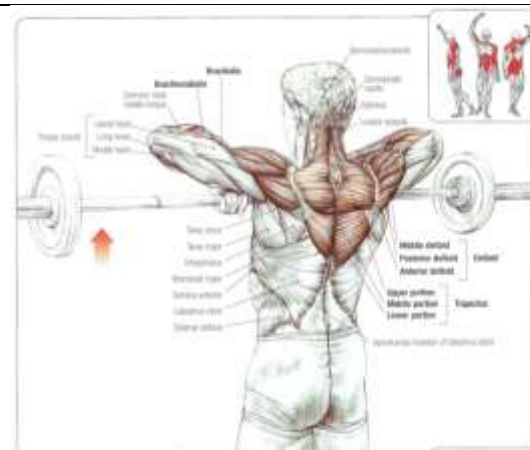


تمارين القوة العضلية للظهر

BARBELL SHARUGS



UPRIGHT ROWS

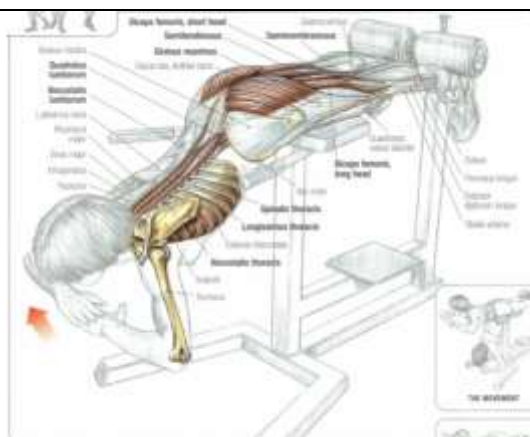


TORSO EXTENSIONS AT A MACHINE



تمارين القوة العضلية للظهر

BACK EXTENSIONS



DEADLIFTS



SUMO DEADLEFTS

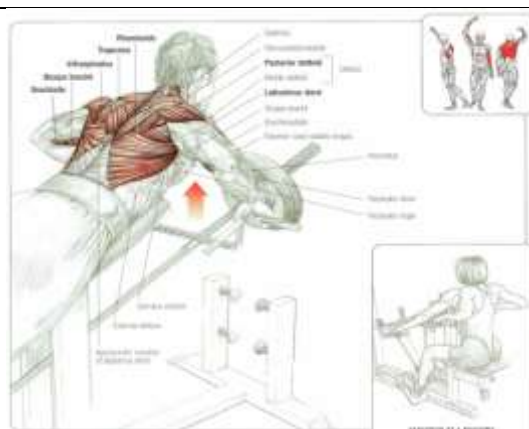


تمارين القوة العضلية للظهر

STIFF-LEGGED DEADLIFTS



T-BAR ROWS WITH ABDOMINAL SUPPORT

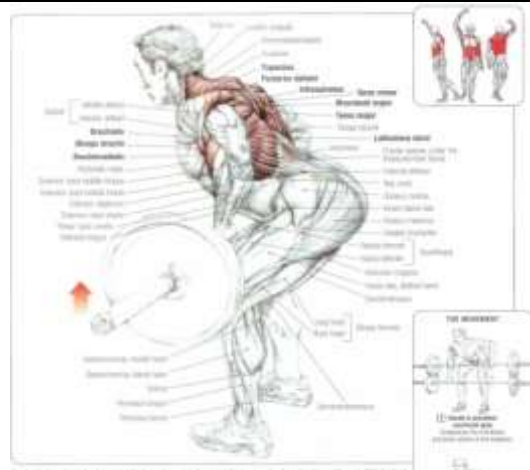


FREE STANDING T-BAR ROWS



تمارين القوة العضلية للظهر

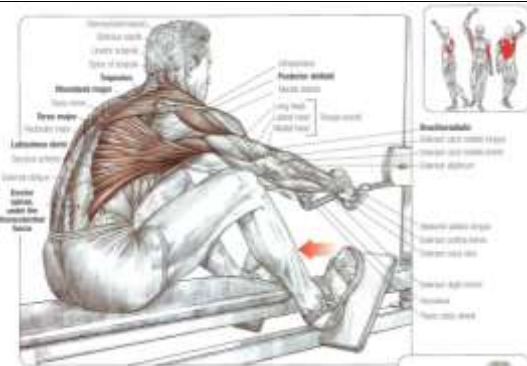
BENT ROWS



ONE-ARM DUMBBELL



SEATED ROWS

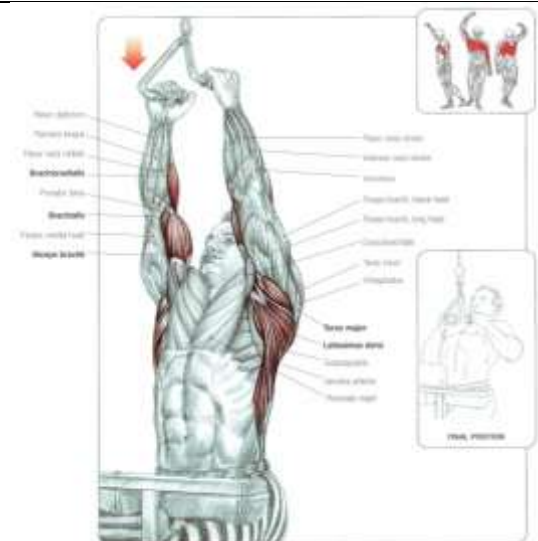


تمارين القوة العضلية للظهر

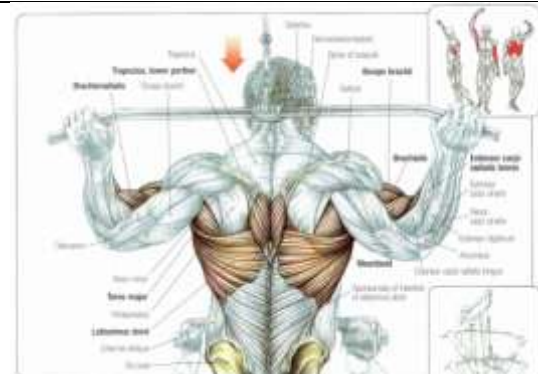
STRAIGHT-ARM LAT PULL-DOWNS



CLOSE-GRIP LAT PULL-DOWNS

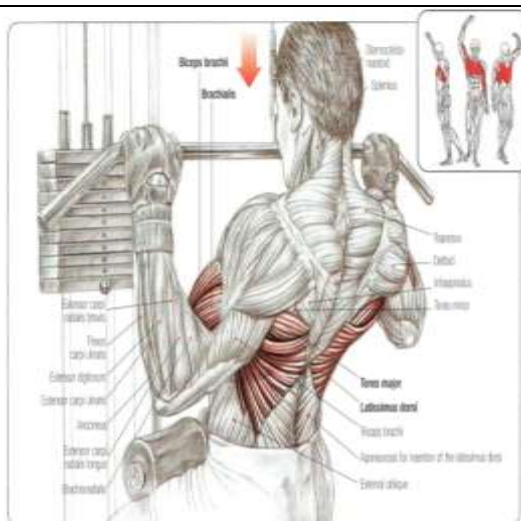


BACK LAT PULL-DOWNS



تمارين القوة العضلية للظهر

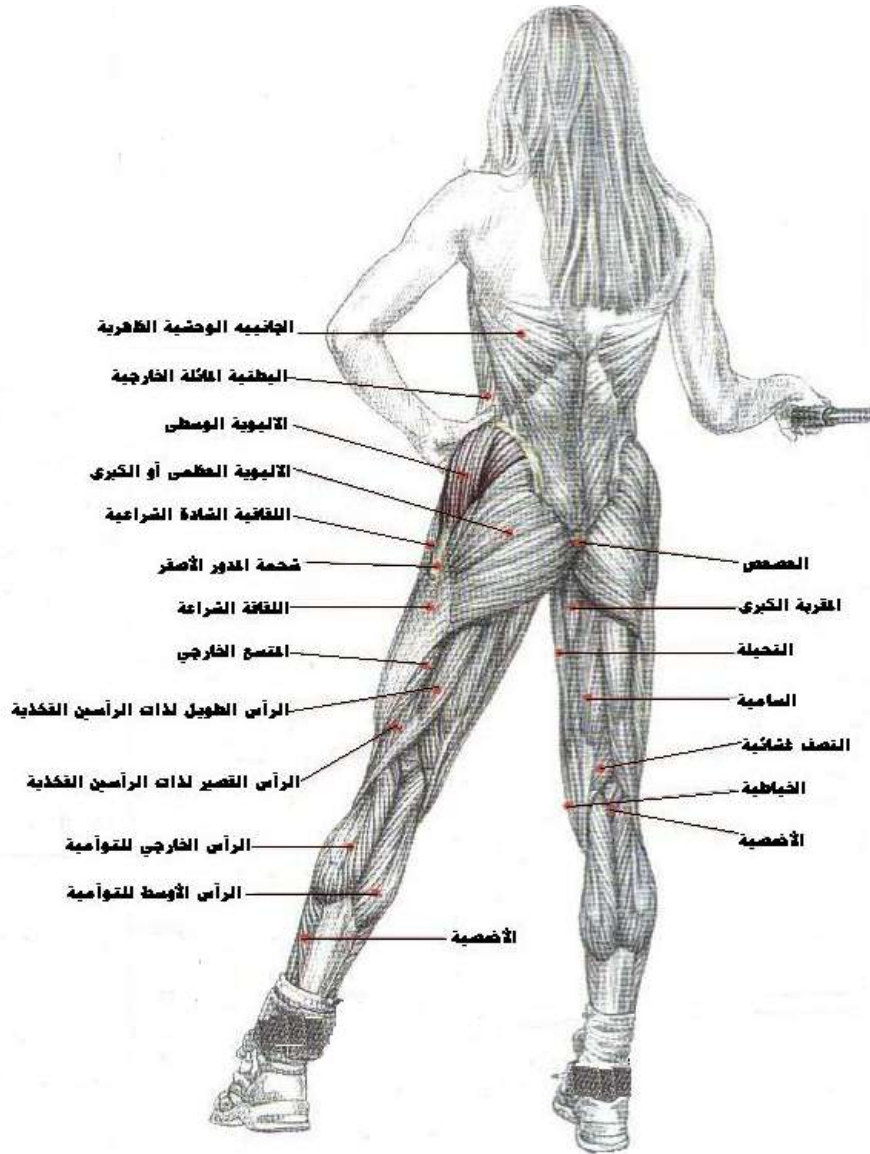
LAT PULL-DOWNS



CHIN-UPS



تمارين القوة العضلية للرجلين

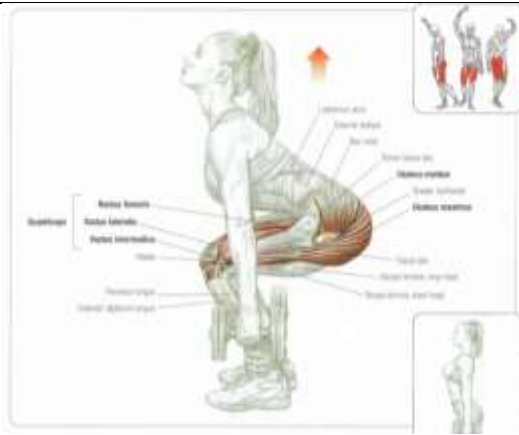


والأليتين

تمارين العضلات ذات الأربع رؤوس QUADRICEPS

الفخذية

Dumbbell Squat



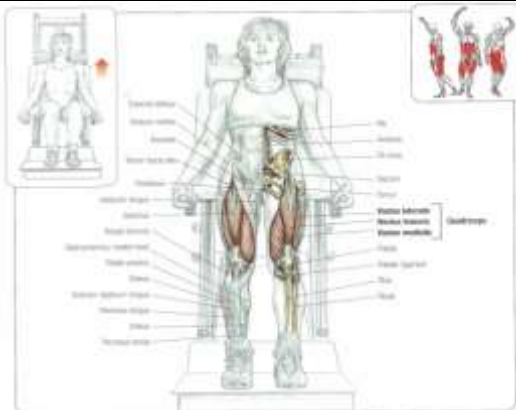
Leg Extension



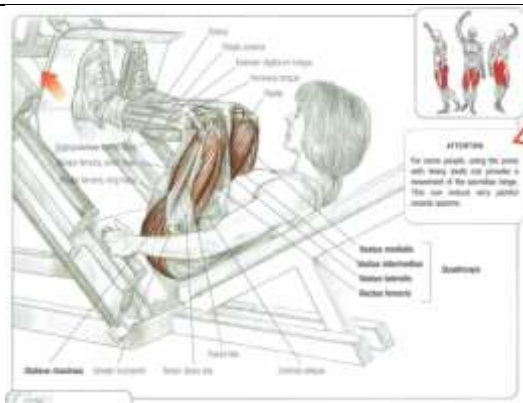
تمرينات العضلات ذات الأربع رؤوس QUADRICEPS

الفخذية

Hack Squat



Angled leg presses



Power Squat



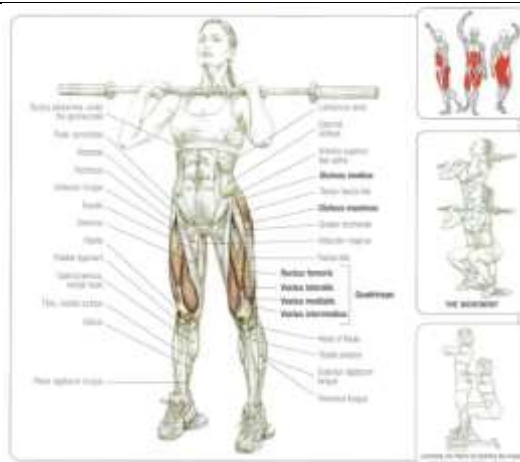
تمرينات العضلات ذات الأربع رؤوس QUADRICEPS

الفخذية

Squats



Fronts Squat

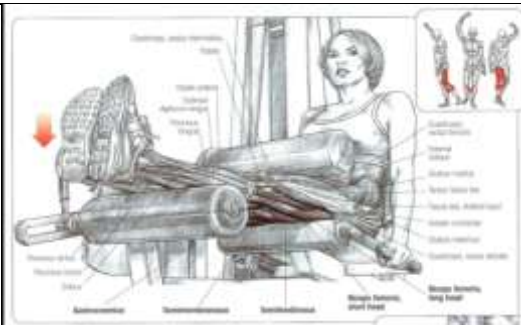


تمارين العضلات الخلفية والخامة والالوية

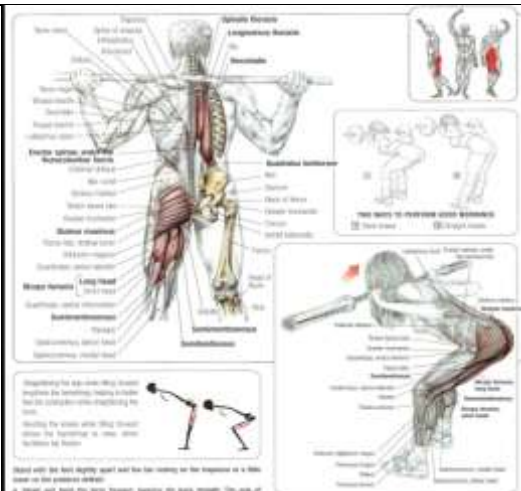
Standing Leg Curls



Seated Leg Curls

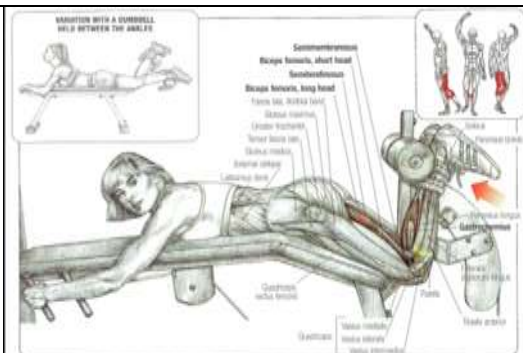


Good Morning



تمارين العضلات الخلفية والخاصة والالوية

Lying Leg Curls

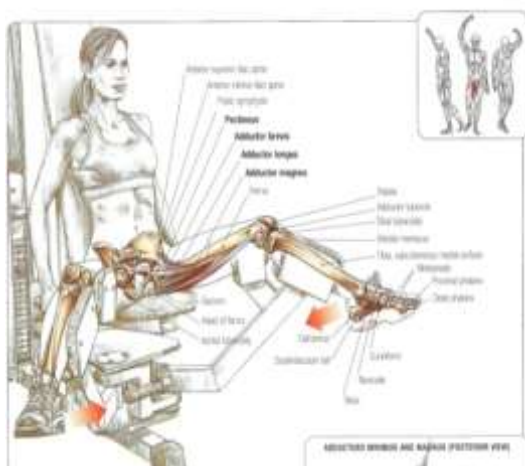


Cable adductions



تمارين العضلات الخلفية والخاصة والالوية

Machine adductions



Seated barbell Calf raises

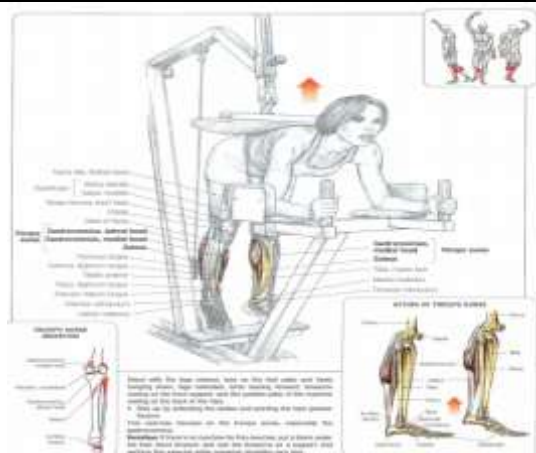


Seated Calf raises



تمارين العضلات الخلفية والخامة والالوية

Donkey Calf raises



One-Leg toe raises

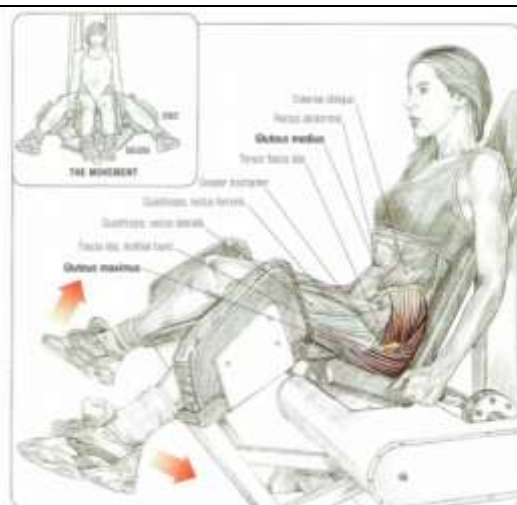


Standing Calf raises

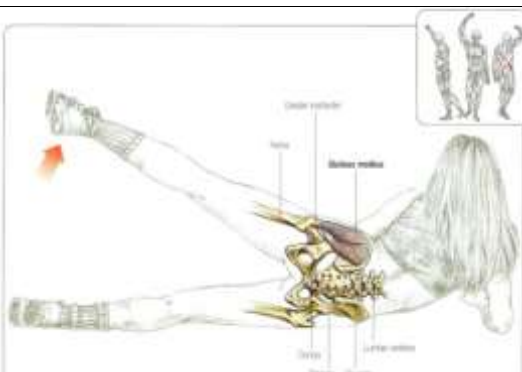


تمارين العضلات الخلفية والخامة والألوية

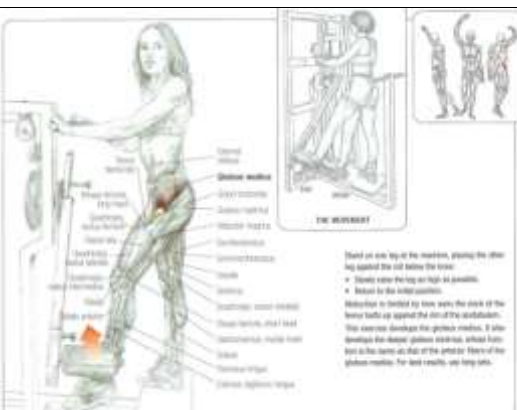
Seated machine hip adductions



Floor hip adductions

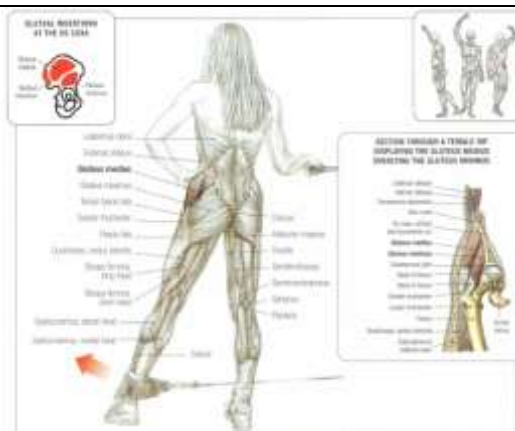


Standing machine hip adduction

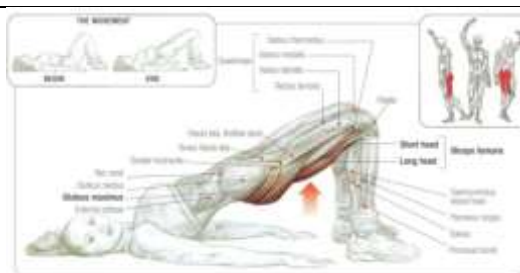


تمارين العضلات الخلفية والخامة والالوية

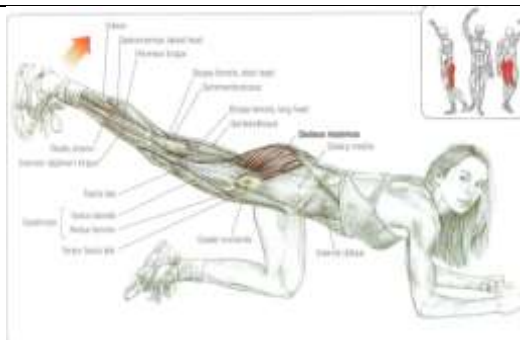
Cable hip adductions



bridging

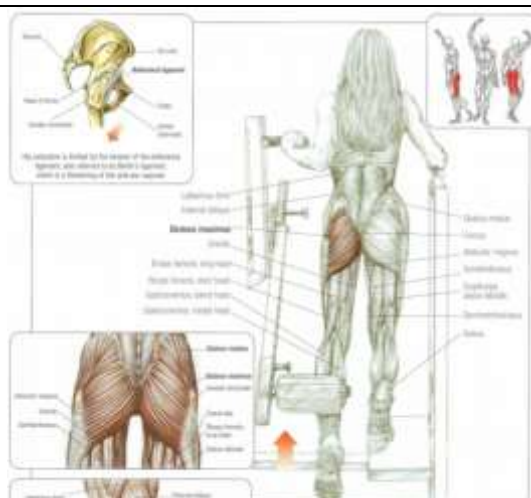


Floor hip extensions

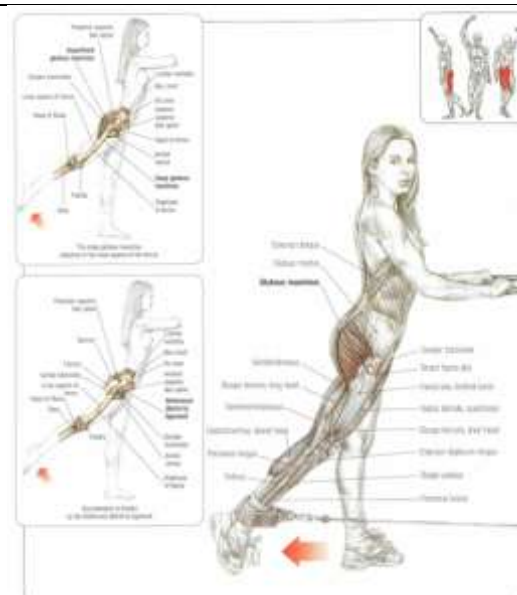


تمارين العضلات الخلفية والخامة والألوية

machine hip extensions.



Cable back kicks

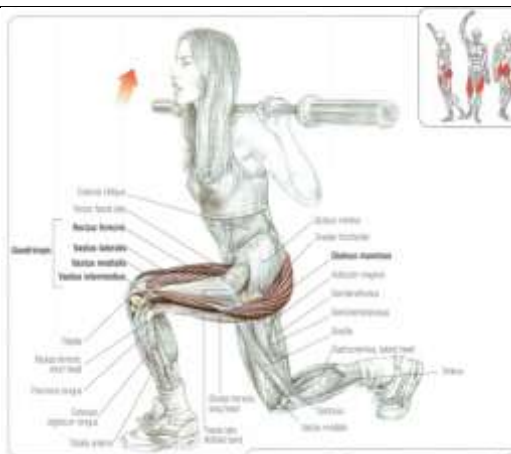


تمارين العضلات الخلفية والخامة والألوية

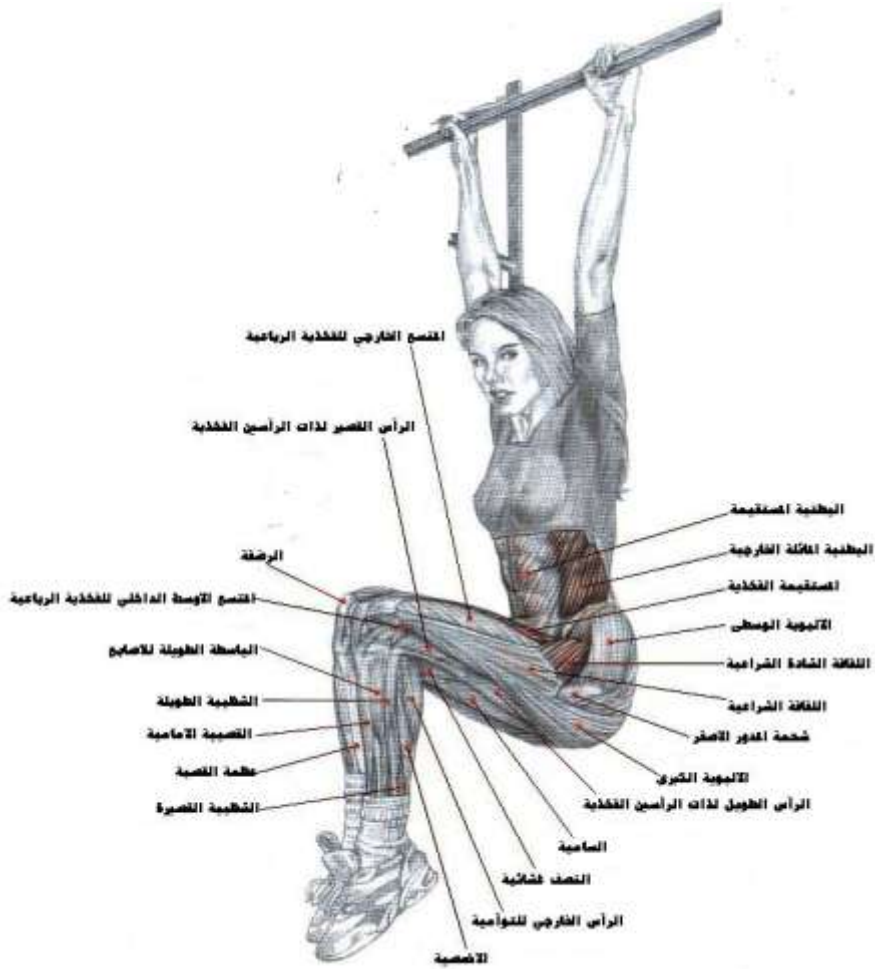
Dumbbell lunges



lunges

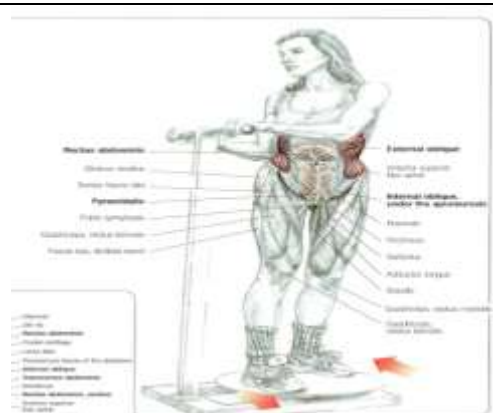


تمارين القوة العضلية للبرطن



تمارين القوة العضلية للبطن

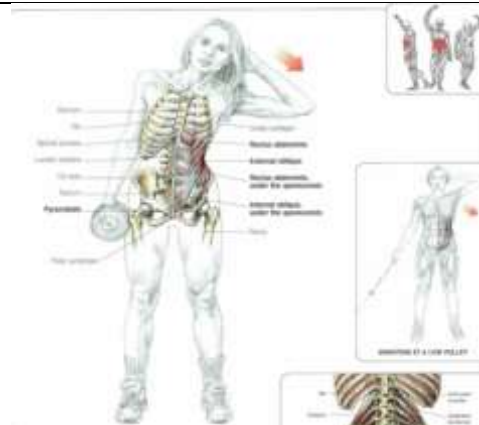
MACHINE TRUNK ROTATIONS



ROMAN CHAIR SIDE BENDS

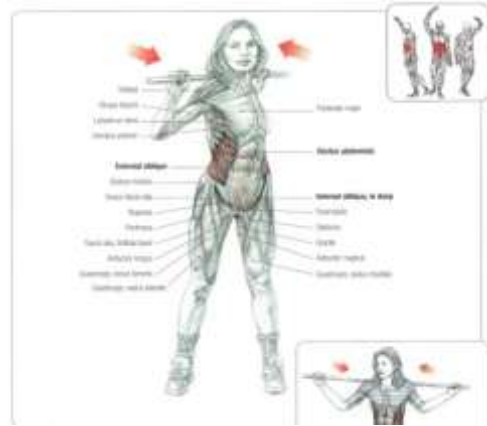


MACHINE TRUNK ROTATIONS

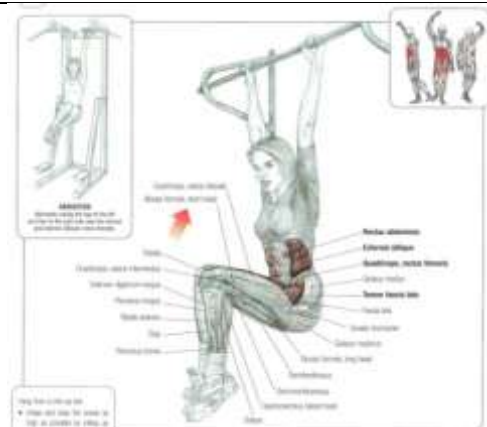


تمارين القوة العضلية للبرطن

BROOMSTICK TWISTS



HANGING LEG RAISES

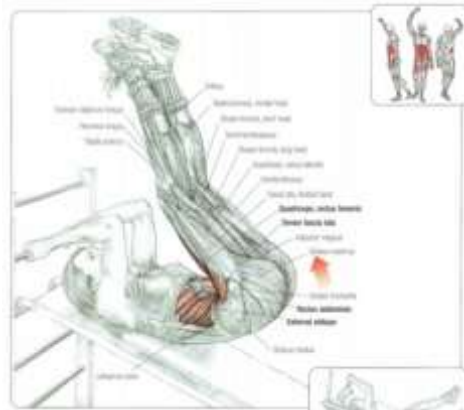


LEG RAISES

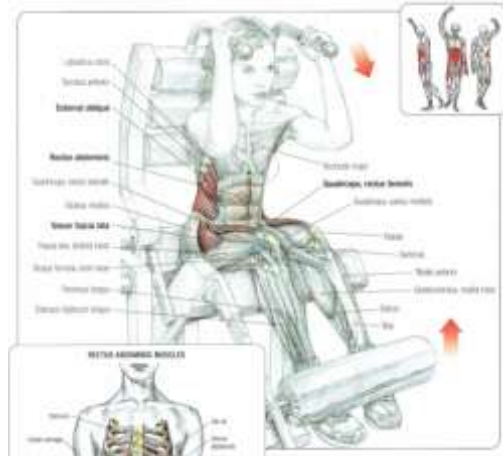


تمارين القوة العضلية للبرطن

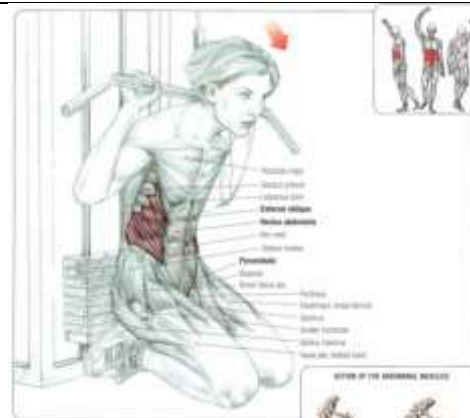
INCLINE LEG RAISES



HIGH-PULLEY CRUNCHE

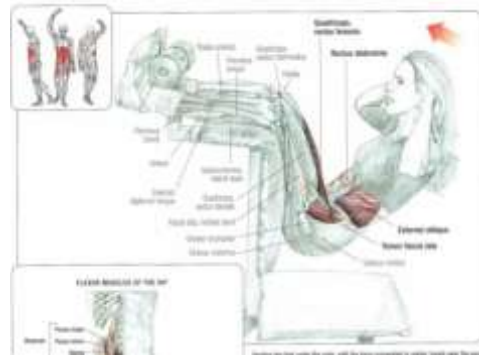


HIGH-PULLEY CRUNCHES



تمارين القوة العضلية للبطن

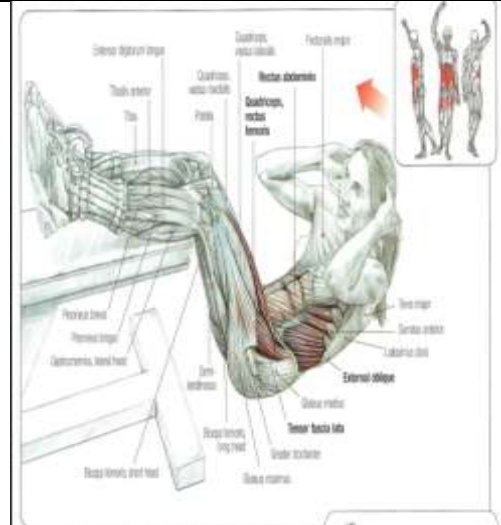
SUSPENDED BENCH SIT-UPS



INCLINE BENCH SIT-UPS

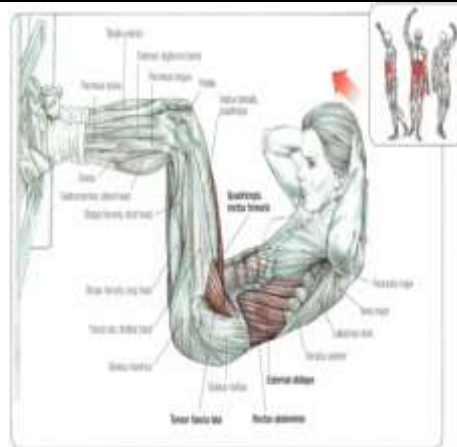


CALVES OVER BENCH SIT-UPS



تمارين القوة العضلية للبطن

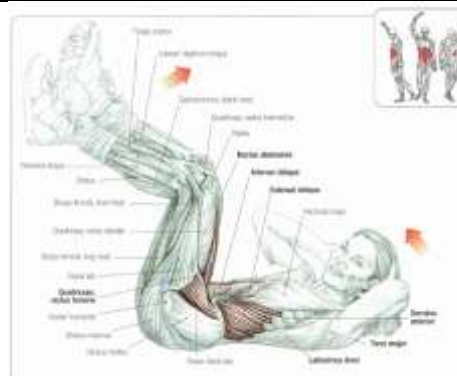
GYM LADDER SIT-UPS



SIT-UPS



CRUNCHES



التدريب المركب

تتعدد الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير القوة بحسب طبيعة المهارة أو المتطلبات الخاصة بالفاعلية الرياضية وتمثل تدريبات الأثقال أهم وسائل تنمية القوة العضلية التي لها التأثير الكبير في تحسين المستوى لكثير من الفعاليات الرياضية.(٦: ١٢٤)

يشير محمد صبحي حساين و أحمد كسرى معاني (١٩٩٨) أن القوة العضلية تعتبر أحد أهم مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ، فهي الأساس في الأداء البدني ، فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية ، وهذا المتطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية خاصة أنشطة القوة مثل المصارعة.(٢٩: ١٧، ٢٢)

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن القوة العضلية العظمى لها أثرها وأهميتها في أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومة مثل المصارعة في حركات القوة كالأوضاع الثابتة ، حركات الرفع ، حركات الخفض ، وذلك بالإضافة لأهميتها عندما ترتبط بسرعة انقباض

عالية أو متطلبات لمقدرة التحمل. (١٦: ٩٨)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني ، ولكن توجد القوة العضلية في كل لون من ألوان النشاط الرياضي إذ دائما ما يكون الأداء البدني ضد مقاومات مختلفة كما في المصارعة فلاعب المصارعة عليه التغلب على منافسه . (١٩ : ١٢٩)

ويشير طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن تدريبات الأثقال عديدة ومتنوعة فتعمل على تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى النعمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات والمساعدة على احتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة ولابد من أداء تدريبات الأثقال في نفس الأوضاع التي يتخذها اللاعب في أداء مهارات الرياضة التخصصية. (١٣ : ١٥ ، ٣٦)

ويؤكد بسطويسى أحمد (١٩٩٩) أن تدريبات الإثقال تحتل موقعا متميزا في معظم الأنشطة الرياضية واعتمدت من قبل معظم المدربين كونها وسيلة فعالة في تطوير القوة للرياضي وأصبح للتدريب بالأثقال دورا مهما في برامج التدريب الموجه لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية. (٦ : ١٣٠)

يذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن التدريب المتباين (المركب) يتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التدريبات.(٤ : ٣١٤)

يشير دونالد (Donald Chu) (١٩٩٦) أنه يفضل المزج بين أكثر من أسلوب لتدريب القوة بهدف الحصول على نتائج أفضل وذلك من خلال التباين بين تدريبات الأثقال بهدف تنمية أكثر من عنصر من أنواع القوة للمجموعة العضلية الواحدة.(٣٦ : ٦٣)

ويرى السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن الاسلوب المتباين (المركب) لا يقتصر على تدريب الأثقال والبليو مترك بل يمكن التوصل للتباين خلال تتابع استخدام أوزان ثقيلة وخفيفة والتحكم بأسلوب الأداء واستخدام أحمال القوة القصوى وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية أو استخدام تمرينات يتغير فيها نوع الإنقباض العضلي من مركزي أو لامركزي.(٤ : ٣١٤)

ويؤكد طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أنه عندما يتم العمل العضلي وفق أكثر من نظام تدريبي مختلف يكون التدريب مركبا وهذا النوع

من التدريب يسمح بتحقيق تحميل عالى يفوق مايسمح به نظام تدريبي واحد وبالتالي يساعد على اخراج أكبر قدر من القوة.(١٣ : ٩٠)

أن التدريب المركب أصبح يمارس على نطاق واسع فى المجال الرياضى وذلك لكونه تدريب استراتيجى يدمج تدريبات الأثقال بطرق مختلفة لتنمية أنواع القوة العضلية وتحقيق الإنجاز الرياضى.(٤٣)

ويعرف دونالد (Donald Chu)(١٩٩٦) التدريب المركب على أنه عبارة عن نظام تدريبي يمزج بين تدريبات الأثقال بأنظمة مختلفة وذلك للوصول للأداء الأمثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج فى أقصر زمن من خلال الجمع بين أنظمة تدريبات الأثقال المختلفة.(٣٦ : ٢٥)

فالتدريب المركب يعتبر شكل تدريبي متقدم لأنماط التدريب الرئيسية المستخدمة من قبل الرياضيين والتي تتكون من (التدريب الفردى) ويستخدم فيها تدريبات الأثقال فقط أو تدريبات البليومترك فقط، (والتدريب المجموعة أو المزدج) ويستخدم فيها تدريبات الأثقال والبليومترك فى وحدات منفصلة، (والتدريب المركب) ويستخدم فيها تدريبات الأثقال والبليومترك فى نفس الوحدة التدريبية، (والتدريب الدائرى المركب) ويستخدم فيها تدريبات الأثقال والبليومترك داخل محطات تدريبية.(٤٢)

ويرى ديوثى وآخرون (Duthie, G.M. and all) (٢٠٠٢) أن

أنماط التدريب المستخدمة من قبل الرياضيين هي تدريبات تقليدية ويستخدم فيها مجموعات بليومترى يتبعها مجموعات أثقال، والتدريب المركب يستخدم فيها مجموعات أثقال يتبعها مجموعات بليومترى، والتدريب المتباين يستخدم فيه التناوب بين مجموعات الأثقال ومجموعات البليومترى. (٣٧: ٥٣٠)

ويشير عصام أحمد حلمى (٢٠١٤) أنه عند استخدام هذا الأسلوب فى تشكيل المجموعات التدريبية التى تشتمل عليها الوحدة التدريبية لابد أن يتغير مستوى المقاومة أو النقل المستخدم من مجموعة إلى أخرى من هذه المجموعات وهذا لأنه فى هذا الأسلوب التدريبى لتنمية القوة يكون لكل مجموعة تدريبية هدف تنموى لصفة معينة من صفات القوة تختلف عن بقية المجموعات الأخرى، ولكن الوحدة التدريبية ككل من خلال المجموعات التدريبية التى تشتمل عليها تعمل على تنمية جميع صفات القوة. (١٨: ٢٤٩)

يشير إيبين وآخرون (Ebben, W.P. and all) (٢٠٠٠) أن التدريب

المركب هو عبارة عن تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات بليومترى بهدف تحسين صفة بدنية واحدة وهى القدرة العضلية وتؤدى فيها مجموعة أثقال أولا ثم مجموعة بليومترى داخل سلسلة تدريبية متشابهة

ميكانيكيا أى يجب أن تكون المجموعات العضلية المستخدمة فى تدريبات الأثقال هى ذاتها المستخدمة فى تدريبات البليومترى.(٣٨: ٥٣٨)

ويذكر **عصام أحمد حلمى (٢٠١٤)** أن التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية يسمى بالتدريب المركب بشكل متتابع فهو أسلوب مركب للتدريب لأنه يعمل على تنمية أكثر من صفة من صفات القوة بدرجات متقاربة ولا يركز على تنمية صفة واحدة من هذه الصفات وهو كذلك أسلوب بشكل متتابع لأنه يتتابع خلاله التركيز على تنمية صفات القوة من صفة إلى أخرى فكل مجموعة تدريبية وهكذا حتى يتم الإنتهاء من جميع المجموعات التدريبية التى تشتمل عليها الوحدة التدريبية.(١٨: ٢٥٠)

أن التدريبات التى تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركى مع التى تؤدى فى المباراة فهى تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للاعب خلال السنة التدريبية بحيث تكون حركة اللاعب مناسبة لنوع النشاط الرياضى المتخصص فيها من حيث التوافق الحركى وتتابع مسار الأداء الحركى واتجاهه.

يشير **حسنى سيد أحمد حسين (١٩٩٢)** أنه لكي يمكن تطوير الأداء الفني ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات يتقارب فيها العمل العضلي مع متطلبات المتغيرات الميكانيكية من حيث الاتجاه والمدي الحركي وإن

الإسلوب الأمثل في التدريب هو الذي يقوم علي إستخدام الانقبضات السائده في تمرينات المنافسه لنفس نوع العمل العضلي ليتيح بذلك التكيف المورفولوجي وعلي ضرورة التدريب النوعي خلال تأدية الكثير من المهارات.(٧)

ويؤكد هشام صبحي حسن (١٩٩٣) من الأهميه الإستعانه بالتدريبات التي تؤدي بصوره تتفق مع طبيعة الأداء للمهاره الحركيه باستخدام المجموعات العضليه العامله في المهاره ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنيه وبالتالي تحسين الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلي صفات بدنيه خاصه تتحقق عن طريق التدريب النوعي والمشابه لطبيعة الأداء. (٣٤)

يرى طلحه حسام الدين (١٩٩٥) أن من أحسن الأساليب لتحسين الأداء المهاري خلال العمليه التدريبيه يتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجه كبيره مع شكل المهاره نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصيه كان له عائد تدريبي عالي خلال العمليه التدريبيه.(١٤ : ٤٨)

ويؤكد محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣) أنه لكي يمكن تطوير وتنمية الأداء المهاري الصحيح للمهارات الحركيه يجب إستخدام تدريبات تحتوي

علي نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للمهارة ومن شروط هذه التدريبات أن تحتوي علي تركيب الجزء الأساسي.(٢٥ : ٢٤)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣)** إن التدريبات المتشابهة في الأداء مع المهارات الأساسية تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص وتعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية.(١٩ : ٨٧)

ويرى **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥)** علي أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وتضمنه أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وتنميتها بنفس كيفية استخدام في المنافسه.(١٧ : ١٨٨)

التدريب باليستي

ان التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل جميع أجهزة جسم اللاعب بطريقة إيجابية تحقق التكيف الوظيفي المطلوب لأداء الحمل البدني بكفاءة عالية، فكلما تحسنت لياقته البدنية والفسيولوجية استطاع استخدام مهاراته الفنية وتنفيذ واجباته الخططية إلى أقصى درجة وبكفاءة عالية.

ولقد ظهرت العديد من أساليب ونظريات التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يخلق برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء ورفع كفاءة الإمكانات البدنية والفسيولوجية للاعبين في كثير من الأنشطة الرياضية والتي تعتمد علي أقصى أداء في أقل زمن ممكن.

ويشير كل من سكوت، إدوارد Scott & Edward (١٩٩٤م)،

بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، أبو العلا عبد الفتاح، نصر رضوان (٢٠٠٣م)،

أن المدرب الناجح هو الذي يخطط برنامجه التدريبي بحيث يُنمى القدرات التي تتطلبها نوع النشاط التخصصي، باستخدام التدريبات التي تعمل على نظام الطاقة التي يعتمد عليه اللاعب، كما يجب أن يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة لأداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها. (٤٣ : ٣٠) (١١ : ١١٥) (٤٢ : ٤)

ويشير (مسعد علي محمود ١٩٨٧م) بأن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال قد أشارت معظم نتائجها إلى أن التدريب بالأثقال أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للمصارعين المتقدمين في دول العالم (٢٨ : ٢٤٨)

فالتدريبات الباليستية (BALLISTIC-TRAINING) تُعد من الطرق الحديثة نسبياً حيث تربط بين عناصر التدريب بالأثقال وبين تدريبات البليومترك باستخدام أثقال متنوعة وبسرعات عالية، وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال (٢٢ : ٢٢)

كما أشار أحمد جودة (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات المقاومة الباليستية تتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بواسطة قذف أو لقف أثقال متنوعة بأقصى سرعة ممكنة. (٧ : ٥٦)، (٤٥)

ويذكر كل من جيري، موران، جورج، ماك، Gary, Moran,

Edmund (٢٠٠١م) أن التدريب الباليستي يُعد من الطرق الحديثة

التي لا تقل كفاءة وإيجابية عن باقي طرق التدريب الأخرى، وذلك على مستوى تنمية القدرة العضلية والتغلب علي نقص السرعة، حيث تتضمن تدريبات (رفع قذف - لقف) أثقال خفيفة الوزن بسرعات عالية، والارتقاء من المقعد، وقفزة القرفصاء، والضغط، والدفع، والمرجحات، والدوران إلى أقصى مدي حركي وفي جميع الاتجاهات، والتي تعمل علي الأربطة والمفاصل عند الهبوط بالتدرج بالحمل لاستغلال طاقة الجسم في الأداء لتتوافق مع متطلبات النشاط التخصصي، كذلك يربط ما بين أسلوب مقاومة الأثقال، وأسلوب التحول من الانقباض بالتطويل إلي الانقباض بالتقصير، و لا يوجد له مرحلة نقص أو انخفاض للسرعة لذا فهو يعمل علي المحافظة علي طاقة الحركة كامنة في محاولة جادة لإنتاج قوة سريعة، حيث تمر هذه الحركات عند أدائها بثلاثة مراحل أولهما مرحلة الانقباض العضلي بالتقصير نحو مركز الانقباض أي للداخل والتي تبدأ الحركة، وثانيهما مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد علي كمية الحركة المتولدة في المرحلة الأولى، وثالثهما مرحلة تناقص السرعة والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل أي بالبُعد عن مركز

الانقباض. (٣٤:٣٢) (٣٣:٢٣) (٣٢:١٧) (٤٦)

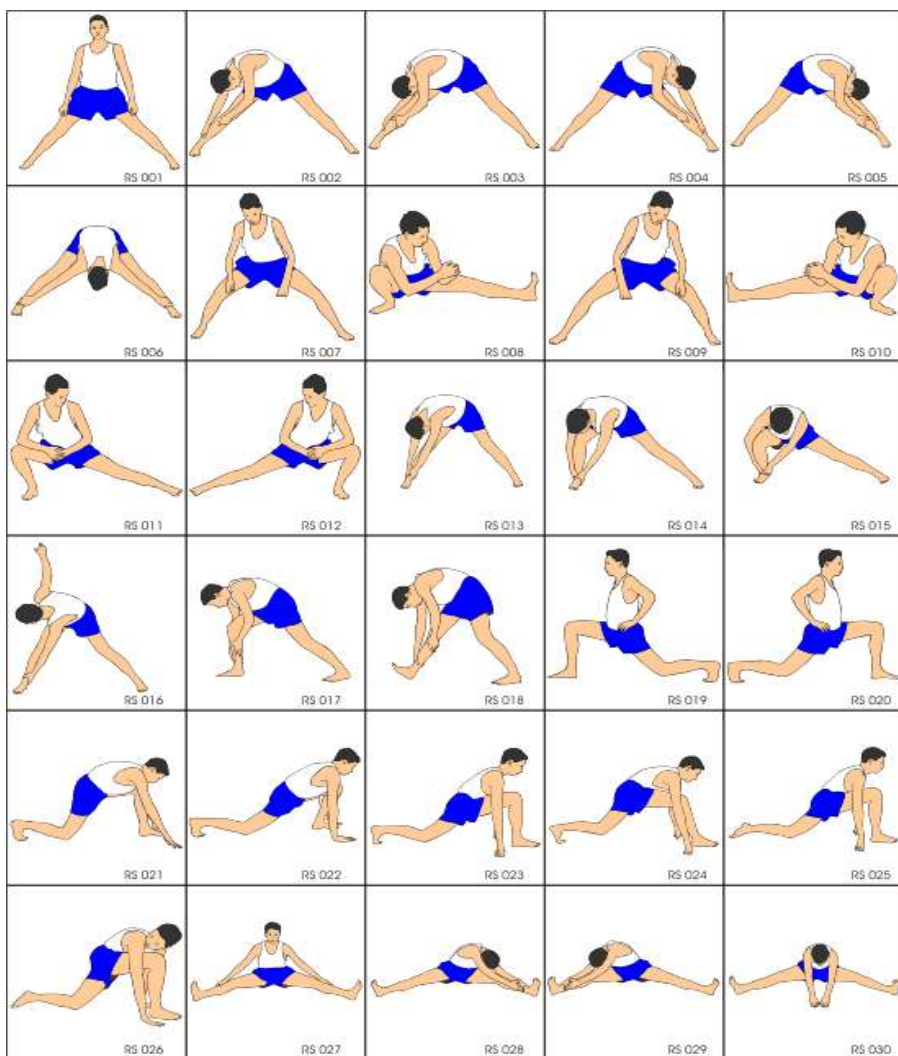
ويشير كل من أحمد فاروق (٢٠٠٣م)، شريف محروس (٢٠٠٥م)،
كينى Kenny (٢٠٠٥م)، كيرستين Christian (٢٠٠٦م) إلى إمكانية
تطوير القدرة من خلال استخدام تدريبات النطاق الكامل للحركة ضد مقاومة
(كرة طبية - ثقل - وزن اللاعب)، وتتنوع كثافة التدريبات من منخفضة
(تدريبات قفز بسيطة) إلى عالية (تدريبات امتصاص الأحمال)، بدرجة حمل
تبلغ (٣٠٪ : ٥٠٪) من أقصى حمل للاعب، تتطلب (٢٠ ث) باستخدام
التكرارات وراحة تصل إلى (٣ق) بين المجموعات، وتستخدم مرة أو مرتين
في الأسبوع لفترة زمنية محددة من (٤ : ٨ أسابيع)، لذا يجب إيقاف هذه
المجموعات عند عدم إمكانية الحفاظ على سرعة وجودة الحركة. (٦ : ٣٤)
(١٤ : ١٧) (٣٦ : ٤٩) (٣٣ : ٣١)

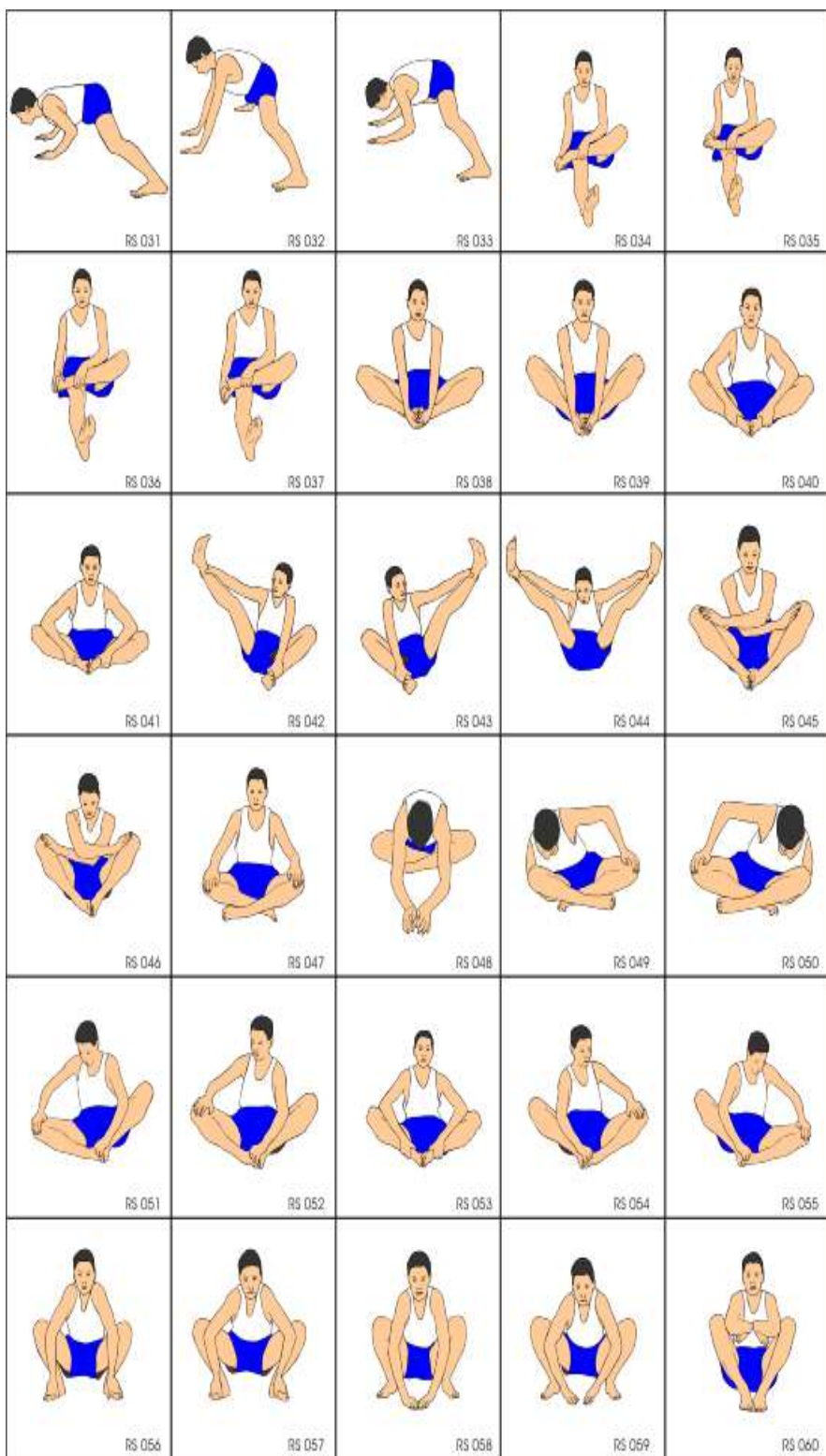
ويذكر كل من Paul & Duane (١٩٩٩م) أن استخدام التحليل
البيوميكانيكي هو الطريق العلمي لتطوير برامج التدريب والاداء حيث يعمل
على تحسين الاداء وتصحيح الاخطاء وكذلك تطوير الاداء الفني وبرامج
تدريب اللياقة البدنية للاعب كما يمنع حدوث الاصابات. (١٣ : ٤٣)

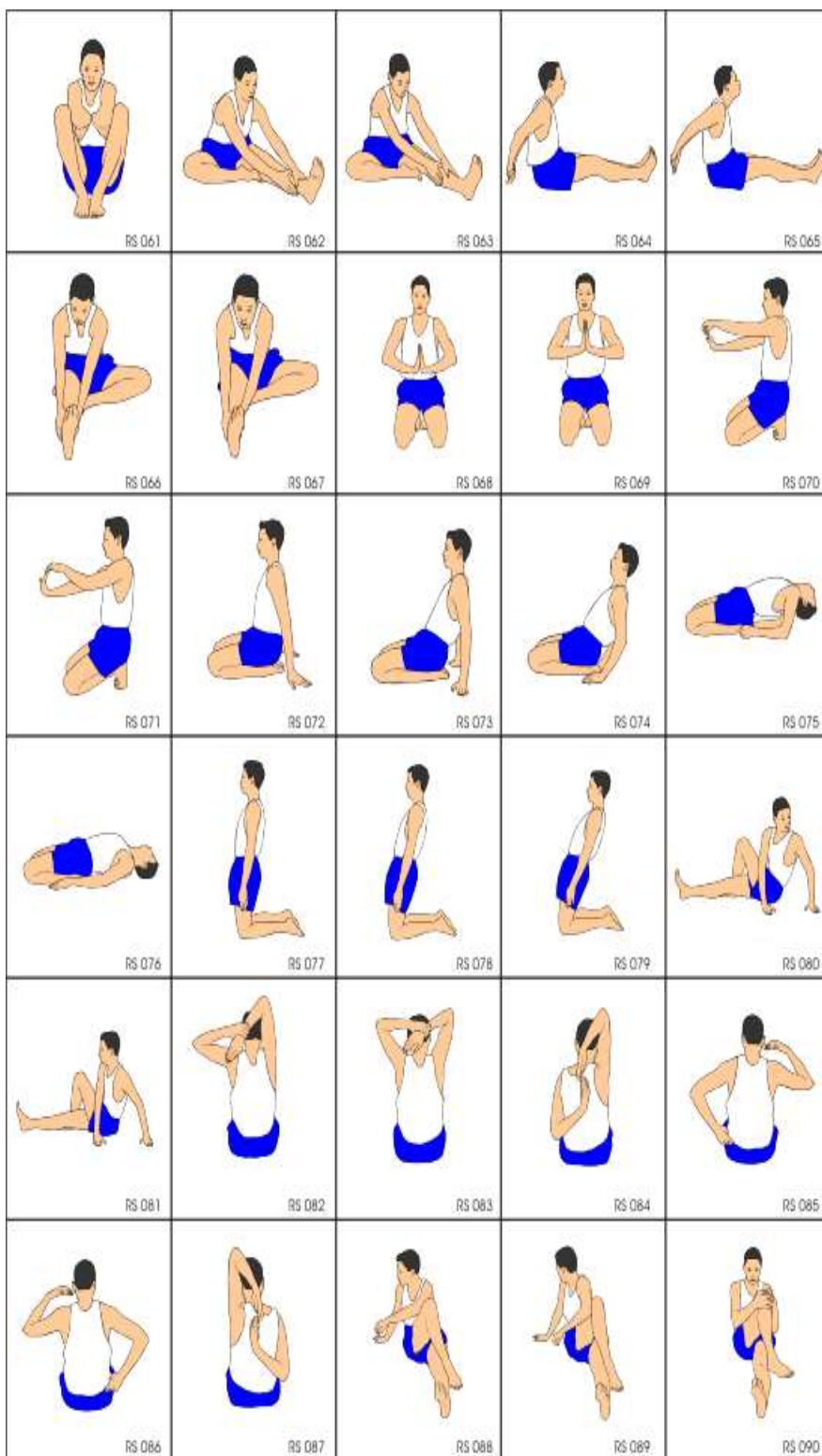
ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) إلى أن استخدام طرق التحليل يمكن
من خلالها التوصل إلى دقائق وتفاصيل الحركة والتعرف على شكل الاداء
واتقانه بما يحقق الاقتصاد في الجهد. (٢١ : ٦٥)

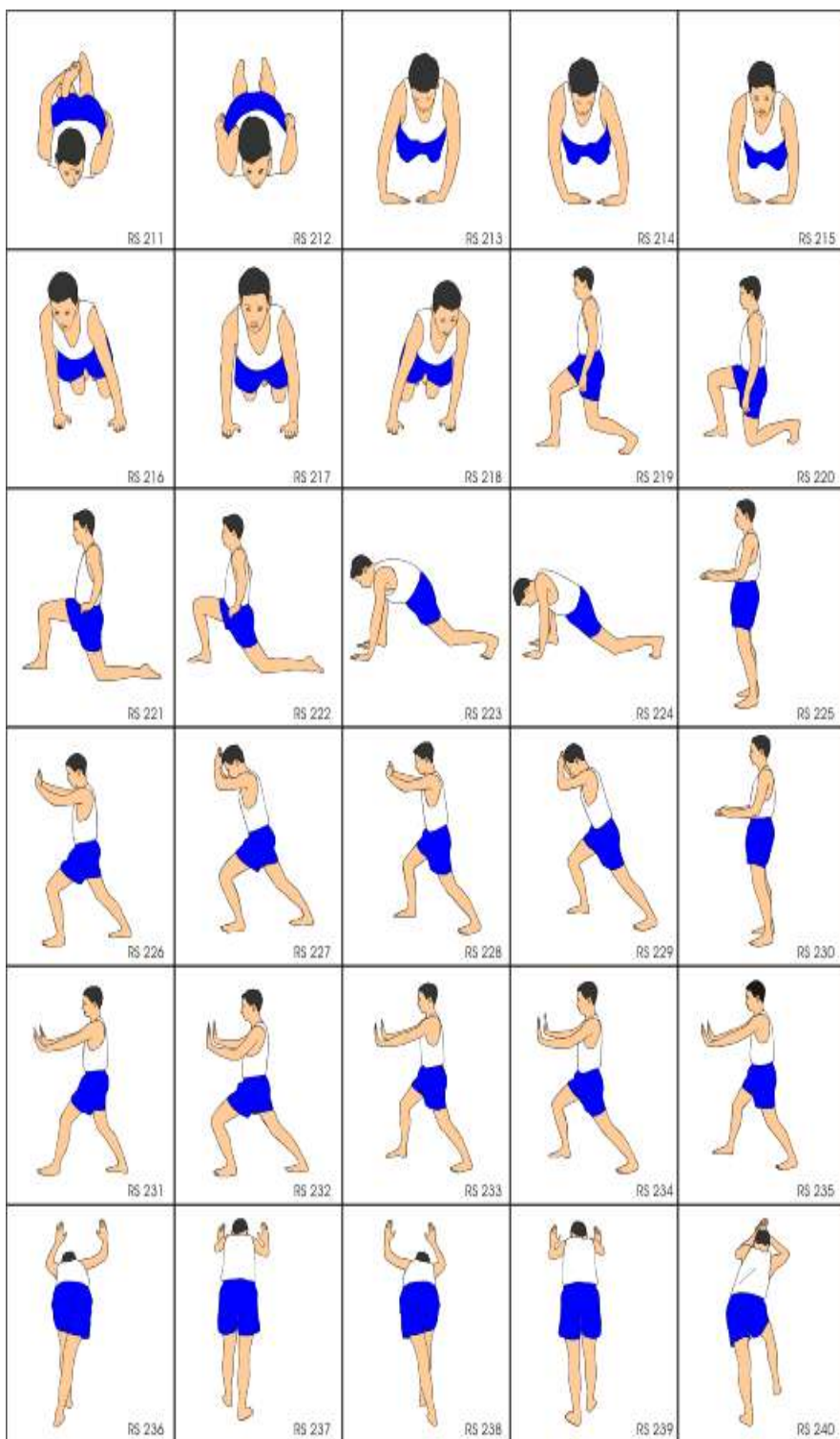
ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إن التدريبات المتشابهة في الأداء مع المهارات الأساسية تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص وتنمية الأداء المهارى الصحيح للمهارات الحركية وتعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية. (١٨: ٨٧)

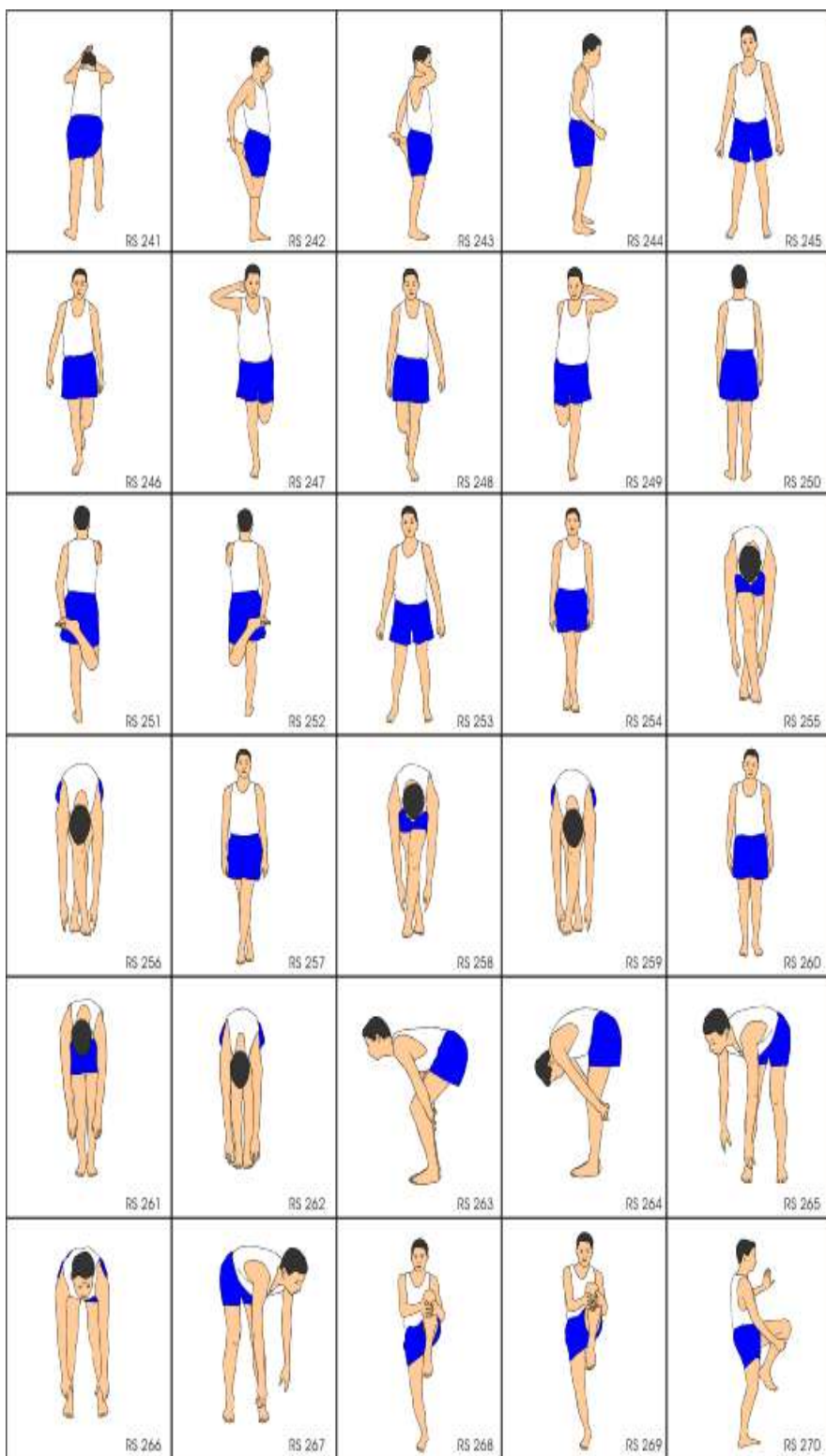
تدريبات الاطالة والمرونة

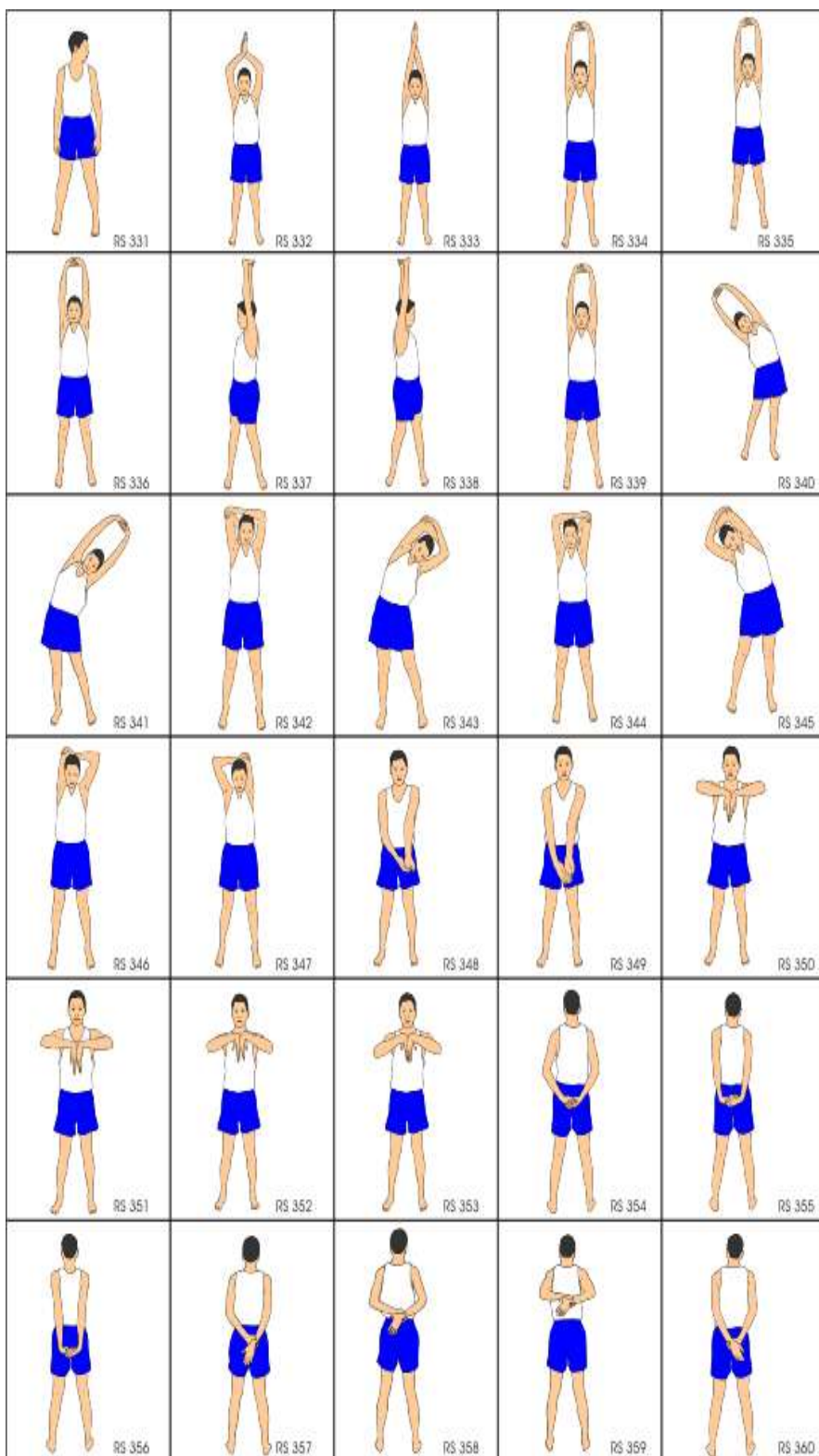


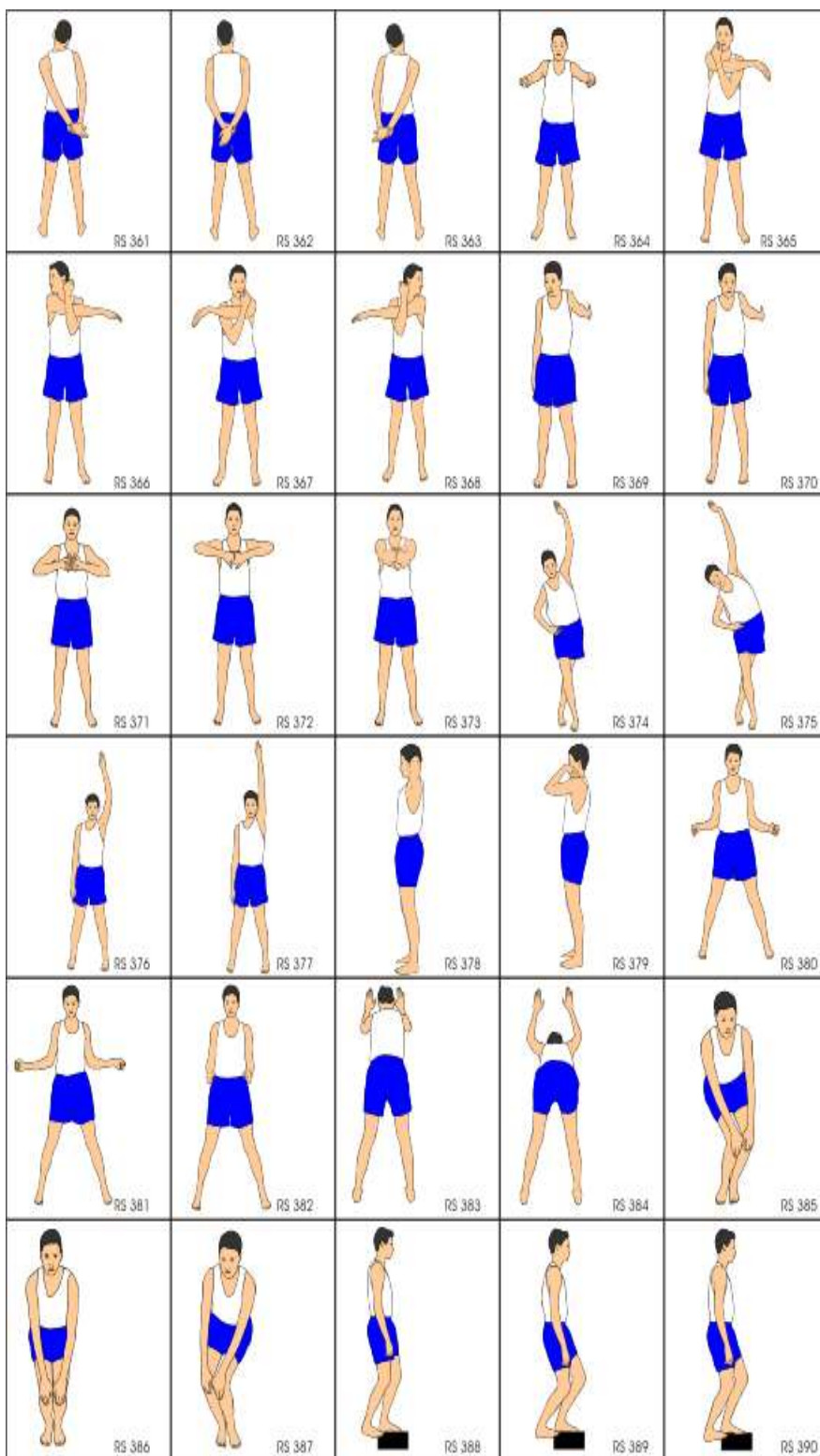












معجم المصطلحات

المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية	المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية
profundus	غائر أو عميق	LONG HEAD	الرأس الطويل
Epicondyls	اللقيمة أو فوق اللقيمة	EXTRENSOR	الباسطة
TENDON	وتر	DIGITI	الأصبع
SUBSCAPULARIS	تحت لوح الكتف	MINIMI	الصغرى
RHOMBOIDEUS	شبه المعينة	EXTENSOR	باسطة أو ممدّه
OBLIQUUS	المائلة أو المنحرفة	DIGITORUM	الأصابع
EXTERNUS	خارجي	BREVIS	القصيرة
ABDOMINIS	بطني	LONGUS	الطويلة
CLAVICULAR PART	الجزء الترقوي	BRACHIORADIALIS	العضدية الساعدية
FLEXOR	ثاني - ثني	DELTOIDEUS	الدالية

المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية	المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية
CARPI	رسغي	POSTERIOR	خلفي
ULNARIS	زندى	MIDDLE	الأوسط
RADIALIS	كعبري	ANTERIOR	داخلي
PALMARIS	راحي أو كفي	MAJOR	رئيسي
PRONATOR	كابه	PECTORALIS	صدري
TERES	مدورة	CALVICULAR	الترقوة
TRICEPS	ثلاثية	CORACOBRA CHIALIS	الغرابية العضدية
BRACHII	العضد	SCALENUS	الأخمعية
MEDIAL	الأوسط	SERRATUS ANTERIOR	المنشارية الأمامية
HEAD	رأس	SUPERIOR	علوي - فوق
BRACHIALIS	العضدية	PERONEAL	شظيبي
BICEPS	اثنتين	RETINACULUM	رباط يثبت العضو في موضعه

المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية	المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية
TRAPEZIUS	شبه المنحرفة	COCCYX	العصص
PECTORALIS MAJOR	الصدرية الكبرى	PUBIC	عاني
APONEUROSIS	صفاق	SEMIMEMBRA NOSUS	النصف غشائية
CORACOBRAC HIALIS	غرابيه عضدية	SEMITENDINO SUS	السامية
PRONATOR TERES	الكابة المدورة	CROW	غراب - تاج
ULNARIS	زند	SYMPHYSIS	ارتفاق عاني
POSTERIOR	خلفي	ILIAC	حرقفي
ANTERIOR	أمامي	SPINE	الصلب - العمود الفقري
INFRASPINATU S	تحت الشوكة	RECTUS	مستقيمة
LATISSIMUS DORSI	الجانبية الظهرية	ABDOMINIS	بطن
RADIALIS	كعبري	LSCHIAL TUBEROSITY	الرباط الدرني
ANCONEUS	المرفقية	TERTIUS	الريشية

المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية	المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية
OMOHYOIDEUS	المنكببة	CALCANEUS	العقب - عظم مؤخر القدم
STEMOHYOIDEUS	الجزعية	HALLUCIS	إبهام القدم
STERNOCLEIDOMASTOIDEUS	القصبية الترقوية	CRURAL	فخذي - رجلي
SCALENUS	الأخمصية	FIBULA	الشطية
LEVATOR SCAPULAE	الرافعة للكتف	MALLEOLUS	كعب
SPLenius CERVICIS	العصبية العنقية	FASCIA LATA	اللفافة الشراعية
ILIOTIBIAL TRACT	الحزمة الحرقفية	BICEPS FEMORISE	ذات الرأسين الفخذية
QUADRICEPS	رباعية	RECTUS	مستقيم
VASTUS	مُتسع	INTERMEDIUS	وسط - واسط
PATELLA	الرضفة	TIBIALIS	القصبية
GASTROCNEMIUS	التوأمية	SOLEUS	الأخمصية

المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية	المصطلح بالإنجليزية	المعنى بالعربية
SARTORIUS	الخياطية	LIGAMENT	رباط
ADDUCTOR	المقربة	GRACILIS	النحيلة
PECTINEUS	العانية	MAGNUM	كبير
FRONTALIS	أمامي	OCCIPITO	القدالية
BELLY	داخلي	SPINALIS CAPITIS	الفقرية الرأسية
ANTERIOR PART	الجزء الأمامي	POSTERIOR PART	الجزء الخلفي
MIDDEL PART	الجزء الأوسط	LATERAL PART	الجزء الخارجي
CAVICULA	الترقوة	ACROMINO	النتوء الأخرومي
ABDUCTOR POLLICIS	المبعدة لإبهام اليد	SUPERIOR PART	الجزء العلوي
INFERIOR PART	الجزء السفلي	LEVATOR	الرافعة
ANGULI	زاوية	ORIS	الفم

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة	١
رفعة القرفصاء	٣
الرفعة المميتة	٦
رفعة الصدر	٩
مصارعة الذراعين	١٥
تدريبات القوة البدنية لعضلات الجسم	٣٩
تمارينات القوة العضلية للذراعين	٤٠
تمارينات القوة العضلية للكتفين	٤٧
تمارينات القوة العضلية للصدر	٥٥
تمارينات القوة العضلية للظهر	٦١
تمارينات القوة العضلية للرجلين والآليتين	٦٩
تمارينات القوة العضلية للبطن	٨١

الموضوع	رقم الصفحة
التدريب المركب	٨٧
التدريب الباليستي	٩٥
تدريبات الاطالة والمرونة	٩٩
معجم المصطلحات	١٠٦