

الاتحاد الدولي لرياضات قوة الرمي والدفاع عن النفس
World Federation of KOWAT ALRAMI & Self Defence

برنامج الإمتحانات والترقيية



**GRADING DEGREE
IN KOWAT ALRAMI**

رعداد وتأليف
الغرانده ماستر
الدكتور وليد قصاص

**(برنامج الاختبارات والتمرقية)
الى درجة النجمة (مدة التدريب 4 أشهر)**

- 1- الأحماء الذاتي للجسم - مستوى الليونة .**
تمارين الليونة بجميع أشكالها حتى يتمكن اللاعب من تأدية الحركات المطلوبة منه .
- 2- الوقفات الأساسية - STANCE :**
وقفة الاستعداد ووقفة القتال مع ملاحظة وضعية القدمين ، الجسم ، اليدين ، الاستعداد والتوازن .
- 3- اللكمات - PUNCHES :**
المستقيمة (JAB) الخطافية (HOOK) باليد الأمامية والخلفية مع مراعاة طريقة أدائها .
- 4- الركلات - KICKS :**
الأمامية (FRONT) الدائرية (ROUNDHOUSE KICK) بالأمامية والخلفية مع مراعاة طريقة أدائها .
- 5- الدفاعات - BLOCKS :**
صد اللكمات الموجهة للذراع والوجه (مع زميل) وسط وأعلى بكف اليد .
- 6- التنسيق - COMBINATIONS :**
لکمتين مستقيمتين وركلة أمامية - JAB, CROSS & FRONT KICK ركلة دائرية وخطافية باليدين - ROUNDHOUSE KICK & DOUBLE HOOK ، جولة شادوو يجمع بها اللكمات والركلات التي تعلمها معا .
- 7- اختبار اللياقة :**
ضغط صدر (20 مرة) ضغط أرجل (30 مرة) معدة (40 مرة) قفز حبله دقيقتين .
- 8- الدرجة :**
تقديم الدرجة والسقطات: الأمامية، والخلفية، والجانبية والطريقة الصحيحة للسقوط على الأرض.
- 9- التلاحم الخفيف :**
3 جولات من النزال بأسلوب التلاحم الخفيف LIGHT CONTACT مدة الجولة دقيقة واحدة .

(برنامج الاختبارات لتدريج الاحزمة)

اختبار درجة الهلال (مدة التدريب 4 أشهر) بعد النجمة.

1- الأحماء الذاتي للجسم - مستوى الليونة.

تمارين الليونة بجميع أشكالها حتى يتمكن اللاعب من تأدية الحركات المطلوبة منه.

2- الأوضاع الأساسية (الوقفات) STANCE:

وقفة الاستعداد ووقفة القتال ووقفة ركوب الحصان والتحرك الى الأمام والخلف ملاحظة وضعية وتباعد القدمين، الجسم، اليدين، الاستعداد والتوازن أثناء التحرك.

3- اللكمات - PUNCHES :

JAB - HOOK - UPPERCUT باليد الأمامية والخلفية مع مراعاة طريقة أدائها وسرعة انطلاقها واعادتها الى مكانها.

4- الركلات - KICKS :

AXE - SIDE- FRONT - ROUNDHOUSE KICKS بالأمامية والخلفية مع مراعاة طريقة أدائها والتوازن بها.

5- الدفاعات - BLOCKS :

LOWER - MIDDEL- UPPER BLOCKS صد اللكمات والركلات الموجهة على الفخذ الجذع والوجه (مع زميل).

6- التنسيق - COMBINATION :

ركلة أمامية من أمام مع لكمة مستقيمة باليسرى وخطافية باليمنى تليها اقلاعية باليسرى LEFT FRONT KICK & JAB & RIGHT HOOK WITH LEFT UPPERCUT وتقديم مجموعتين مشتركة بين الأيدي والأرجل لاتقل عن 4 ضربات (مع زميل).

7- السقطات:

تقديم السقطات: الأمامية، والخلفية، والجانبية والطريقة الصحيحة للسقوط على الأرض.

8- القتال الفعلي - SPARINNG : ثلاث جولات لايت كونتاكت مدة الجولة دقيقة.

9- اللياقة البدنية : القتال الوهمي SHADOW FIGHT جولتين مدة الجولة دقيقة

ونصف ضغط صدر (30 مرة) سكوات (40 مرة) معدة (50 مرة) قفز حبل دقيقتين .

**(برنامج الاختبارات لتدرج الاحزمة)
اختبار درجة القمر (مدة التدريب 6 أشهر) بعد الهلال .**

- 1- الاحماء الذاتي (مستوى الليونة) أمامي وجانبي .**
تمارين الليونة بجميع أشكالها حتى يتمكن اللاعب من تأدية الحركات المطلوبة منه .
- 2- الأوضاع الأساسية لقتال الحلبة وحركتها - STANCES & FOOT WORK :**
التحرك الى الأمام والخلف والجانب والزوايا مع أداء مهارات فردية .
- 3- اللكمات - PUNCHES :**
جانب ، هووك ، أبركات باليد الأمامية والخلفية مع جمع عدة لكمات مختلفة وتهدفها على الماتس مع ملاحظة سرعة انطلاقها وارتدادها وقوتها أثناء التحرك .
- 4- الركلات - KICKS :**
جميع الركلات في الحزام السابق اضافة الركلات الهلالية
JUMP BACK KICK - SWEEP – BACK KICK-CRESCENT
بالأمامية والخلفية وتهدفهم على الدرع، مع مراعاة الأخذ بعين الاعتبار وضعية الجسم مع التوازن، قوة الركلة، تهيئتها وسرعتها.
- 5- الصدّ والتفادي - BLOCKS & AVOIDING :**
تطبيق حركات الصدّ والتفادي للكمات والركلات معا ، أثناء التحرك مع زميل .
- 6- التنسيق - COMBINATIONS :**
تقديم 5 مجموعات مشتركة بين اللكمات والركلات لاتقل كل مجموعة عن أربعة حركات.
- 7- الرمي :**
تقديم 5 حركات رمي وإخلال التوازن، مع مراعاة الطريقة الصحيحة للسقوط على الأرض.
- 8- القتال الفعلي - SPARRING :**
قتال ثلاث جولات بأسلوب اللات كوناكت مدة الجولة دقيقتين مع الرمي والتنشيت.
- 9- اللياقة والقوة البدنية - ENDURANCE :**
شادوو فايت جولتين مدة الجولة دقيقتين، قفز بالحبل 3 دقائق ضغط أمامي وخلفي (30 مرة) لكل نوع، سكوات (50 مرة) معدة (80 مرة) .

(برنامج الاختبارات لتدرج الاحزمة)

اختبار درجة الشمس (مدة التدريب 6 أشهر) بعد القمر.

1- الأوضاع الأساسية لقتال الحلبة وحركاتها - STANCE & FOOT WORK:
التحرك الى الأمام والخلف والجانب والزوايا مع أداء مهارات فردية، وتقديم السقطات كافة.

2- تكنيك اليدين - ARM TECHNIQUES :
تطبيق جميع اللكمات المعتمدة على الماتس مع زميل باليد الأمامية والخلفية مع التحرك والتفادي.
جولة من دقيقتين مع ملاحظة السرعة بطريقة الأداء وجمع مهارات اللكمات.

3- الركلات - KICKS : تطبيق الركلات الأمامية، الدائرية، الجانبية، المطرقة الهلالية من الداخل والخارج والخلفية BACK KICK - BACK SPINING KICK & JUMP KICKS BACK CRESCENT KICK - مع التركيز على الركلات المزدوجة وتطبيق جولة على الدرع مع زميل وأخذ بعين الاعتبار سرعة الأداء والتوازن أثناء التحرك.

4- الصدّ والتفادي - BLOCKS & AVOIDING :
تطبيق الدفاع والتفادي مع زميل يهاجم بالأيدي والأرجل بكامل المعدات جولة مدة دقيقتين مع ملاحظة ردة الفعل السريعة ، التوقيت ، المسافة وجهوزية المدافع .

5- التنسيق - COMBINATION :
- تقديم 5 مجموعات مشتركة بين ضربات الأيدي والأرجل لا تقل المجموعة عن خمس حركات.
- تقديم 5 مجموعات رمي وتثبيت، مع مراعاة السرعة في أداء الحركة.

6- القتال الفعلي - FIGHT :
نزال على اسلوب التلاحم الكامل ثلاث جولات مدة الجولة دقيقتين يجمع بين اللكم، الركل، الرمي والتثبيت.

7- اللياقة والقوة البدنية - ENDURANCE :
قفز بالحبل (3 دقائق) جولة على الكيس (3 دقائق) مع مراعاة التنسيق بين الأيدي والأرجل ، ضغط أمامي وخلفي (30 مرة) لكل نوع، سكوات (60 مرة) معدة (80 مرة)

8- الإجابة على أسئلة في قانون تحكيم مباريات قوة الرمي.



برنامج الاختبارات لتدرج الاحزمة

اختبار درجة السيف (مدة التدريب 6 أشهر) بعد الشمس.

1- الأوضاع الأساسية لقتال الحلبة وحركاتها- STANCE & FOOT WORK:
التحرك الى الأمام والخلف والجانب والزوايا مع أداء مهارات تشتمل على المراوغة.

2- تكنيك اليدين - ARM TECHNIQUES :
تطبيق جميع اللكمات المعتمدة مع زميل بكامل المعدات مع التحرك والمراوغة أثناء الأداء جولة مدة دقيقتين مع ملاحظة السرعة، التوقيت، التهديد، والمسافة أثناء اللكم

3- تكنيك الركلات - KICKS TECHNIQUES :
تطبيق الركلات الأمامية، الدائرية، الجانبية، المطرقة والخلفية JUMPING BACK KICK - JUMP AXE KICK- LOW KICKS- مع التركيز على الركلات المزدوجة وتطبيق جولة مع زميل بكامل المعدات أخذ بعين الاعتبار السرعة، التركيز في التهديد، التوازن أثناء التحرك والمراوغة.

4- الصّد والتفادي مع الضرب-BLOCKS & AVOIDING & ATTACKING:
تطبيق الدفاع والتفادي مع زميل يهاجم بالأيدي والأرجل بكامل المعدات، جولة مدة دقيقتين مع ملاحظة ردة الفعل السريعة في الدفاع والتفادي والتوقيت في الضرب والزوايا.

5- التنسيق - COMBINATION:
- تقديم خمس مجموعات مشتركة بين ضربات الأيدي والأرجل لا تقل المجموعة عن خمس حركات مختلفة، مع ملاحظة السرعة والتكنيك.
- تقديم خمس مجموعات مشتركة بين الرمي والتثبيت مع زميل أثناء الالتحام مع مراعاة السرعة في الأداء.

6- القتال الفعلي - FIGHT :
نزال على اسلوب التلاحم الكامل ثلاث جولات مدة الجولة دقيقتين، يجمع النزال بين اللكم والركل وإخلال التوازن والرمي والتثبيت، أي قتال كامل بإسلوب قوة الرمي.

7- اللياقة والقوة البدنية - ENDURANCE :
قفز بالحبل (3 دقائق) جولة على الكيس (3 دقائق) مع مراعاة التنسيق بين الأيدي والأرجل، ضغط أمامي وخلفي (40 مرة) لكل نوع، سكوات (80 مرة) معدة (100 مرة).

8- اسئلة في قوانين تحكيم قوة الرمي.



برنامج الاختبارات لتدرج الإهزمة

اختبار درجة القبضة الأولى (مدة التدريب 10 أشهر) بعد السيف.

يقسم الاختبار الى خمسة أقسام على النحو التالي :-

1- اللياقة البدنية والليونة :

- الضغط باليدين بطرق مختلفة عدد 60 مرة .
- الضغط بالأرجل (سكوات) عدد 60 مرة .
- الضغط بالمعدة متنوع عدد 150 مرة .
- الضغط بطريقة الفسخ (STRETCHING) أمامي وجانبي 10 مرات لكل نوع يمينا ويسارا .

2- المهارات القتالية :

اللكمات PUNCHES:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع اللكمات المعتمدة على الماتس مع التحرك أثناء الأداء مع ملاحظة السرعة، التوقيت، التهديد، القوة والمسافة أثناء اللكم.

الركلات KICKS:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع الركلات المعتمدة على الدرع مع التحرك مع ملاحظة السرعة في التهديد، القوة في الضرب، التوازن أثناء الأداء، المسافة أثناء الحركة وردة الفعل ويجب أداء الركلات المزدوجة والثلاثية والركلات الخلفية والطائرة.

الدفاعات BLOCKS:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع الدفاعات والتفادي من اللكمات والركلات مع الهجوم المعاكس بتركيز مع زميل بكامل المعدات الوقائية مع ملاحظة ردة الفعل السريعة في الدفاع والتفادي والتوقيت في الضرب.

التنسيق COMBINATION :

- تقديم ستة مجموعات مؤلفة من خمس ضربات مشتركة بين اللكم والركل والرمي.
- وستة مجموعات مؤلفة من ستة حركات مشتركة بين اللكم، الركل، الرمي والتثبيت

3- قدرة التحمل :

- قتال وهمي (SHADOW) جولة يدين وقدمين مشترك مدة الجولة دقيقتين.
- جولة على الكيس يدين وقدمين مشترك مدة الجولة دقيقتين.
- جولة قفز بالحبل مدة دقيقتين.
- جولة رمي الخصم على الأرض مدة دقيقتين مع زميل.

4- القتال الفعلي :

خمس جولات متتالية قتالية بأسلوب الفل كونتاكت مدة الجولة دقيقتين بكامل المعدات مع ملاحظة عدم سقوط المتقدم للاختبار بالضربة القاضية حتى لا يؤجل امتحانه مدة شهر.

5- معلومات عامة عن القتال وقواعد التحكيم :

تقديم اختبار نظري أو شفهي (حسب طلب لجنة الاختبار) عن القتال وقواعد التحكيم. تقديم معلومات عن السيف والترس العربي.

برنامج الاختبارات لتدرج الاحزمة

اختبار القبضة الثانية (مدة التدريب 24 شهرا) بعد القبضة الأولى.

يقسم الاختبار الى خمسة أقسام على النحو التالي :-

1- اللياقة البدنية والليونة :

- . الضغط باليدين بطرق مختلفة عدد 80 مرة .
- . الضغط بالأرجل (سكوات) عدد 80 مرة .
- . الضغط بالمعدة متنوع عدد 200 مرة .
- . الضغط بطريقة الفسخ (STRETCHING) أمامي وجانبي 10 مرات لكل نوع يمينا ويسارا .

2- المهارات القتالية :

اللكمات PUNCHES:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع اللكمات المعتمدة على الماتس مع التحرك أثناء الأداء مع ملاحظة السرعة، التوقيت، التهديد، القوة والمسافة أثناء اللكم.

الركلات KICKS:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع الركلات المعتمدة على الدرع مع التحرك مع ملاحظة السرعة في التهديد، القوة في الضرب، التوازن أثناء الأداء، المسافة أثناء الحركة وردة الفعل السريعة ويجب أداء الركلات المزدوجة والثلاثية والركلات الخلفية والطائرة.

الدفاعات BLOCKS:

جولة مدة دقيقتين يطبق فيها جميع الدفاعات والتفادي من اللكمات والركلات مع الهجوم المعاكس بتركيز مع زميل بكامل المعدات الوقائية مع ملاحظة ردة الفعل السريعة في الدفاع والتفادي والتوقيت في الضرب، ويؤخذ بعين الاعتبار عدد الاصابات التي لم يستطع صدّها أو التفادي منها.

التنسيق COMBINATION :

- تقديم ستة مجموعات مؤلفة من ستة ضربات مشتركة بين اللكم والركل والرمي.
- وستة مجموعات مؤلفة من ستة حركات مشتركة بين اللكم،الركل،الرمي والتثبيت.

3- قدرة التحمل :

- . قتال وهمي (SHADOW) جولتين يدين وقدمين مشترك مدة الجولة دقيقتين .
- . جولة على الكيس يدين وقدمين مشترك مدة الجولة دقيقتين يجب أداء ركلات مع قفزات.
- . جولة قفز بالحبل متنوع مدة ثلاث دقائق.

4- القتال الفعلي :

خمس جولات متتالية قتالية بأسلوب التلاحم الكامل بأسلوب قوة الرمي، مدة الجولة 3 دقائق بكامل المعدات، مع ملاحظة عدم سقوط المتقدم للاختبار بالضربة القاضية حتى لا يؤجل امتحانه مدة شهر.

- 5- معلومات عامة عن القتال وقواعد التحكيم والتدريب في لإسلوب قوة الرمي :**
- # تقديم اختبار نظري أو شفهي (حسب طلب لجنة الاختبار) عن القتال وقواعد التحكيم والتدريب.
 - # تقديم بحث مصغر للتعريف عن مقومات القتال وخصائص المدرب الجيد والناجح.
 - # تقديم بحث مصغر عن السيف والترس العربي؛ تاريخه وفعاليته في النزالات والفرق بينه وبين السيوف الأخرى الغير عربية.





برنامج الاختبارات لتدريج الإهزمة

اختبار القبضة الثالثة (مدة التدريب 36 شهرا) بعد القبضة الثانية.

يقسم الاختبار الى خمسة أقسام على النحو التالي :-

1- اللياقة البدنية والليونة :

- . الضغط باليدين بطرق مختلفة عدد 100 مرة .
- . الضغط بالأرجل (سكوات) عدد 100 مرة .
- . الضغط بالمعدة متنوع عدد 300 مرة .
- . الضغط بطريقة الفسخ (STRETCHING) أمامي وجانبي 10مرات لكل نوع يميناً ويساراً.

2- المهارات القتالية :

اللكمات PUNCH :

جولة مدة ثلاث دقائق يطبق فيها جميع اللكمات المعتمدة على الماتس مع التحرك أثناء الأداء مع ملاحظة السرعة، التوقيت، التهديد، القوة والمسافة أثناء اللكم.

الركلات KICKS :

جولة مدة ثلاث دقائق على الدرع يطبق فيها جميع الركلات المعتمدة بالإضافة الى الركلات الهوائية (الفقز) والمزدوجة التي تعتمد المراوغة مع التحرك. ملاحظة السرعة في التهديد، القوة في الضرب، التوازن أثناء الأداء، المسافة أثناء الحركة وردة الفعل السريعة

الدفاعات BLOCKS :

جولة مدة ثلاث دقائق يطبق فيها جميع الدفاعات والتفادي من اللكمات والركلات مع الهجوم المعاكس بتركيز مع زميل بكامل المعدات الوقائية مع ملاحظة ردة الفعل السريعة في الدفاع والتفادي والتوقيت في الضرب. ويؤخذ بعين الاعتبار عدد الاصابات التي لم يستطع صدّها أو التفادي منها .

التنسيق COMBINATION :

- تقديم سبع مجموعات مؤلفة من خمسة ضربات مشتركة بين الأيدي والأرجل مع محاولة الرمي.
- تقديم سبع مجموعات مؤلفة من ستة ضربات مشتركة لليدين والقدمين مع الرمي والتنبيت.

3- قدرة التحمل :

- . قتال وهمي (SHADOW) جولتين يدين وقدمين مشترك مدة الجولة 3 دقائق.
- . جولة على الكيس يدين وقدمين مشترك مدة الجولة 3 دقائق يجب أداء ركلات مع قفزات.
- . جولة قفز بالحبل متنوع مدة خمس دقائق .

4- القتال الفعلي :

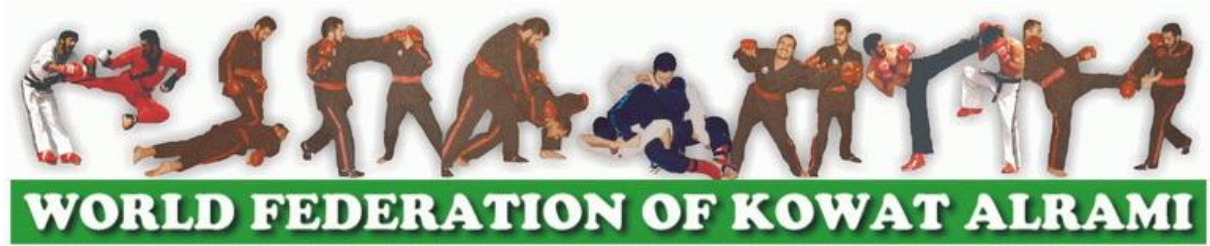
سبعة جولات متتالية قتالية تلاحم كامل بإسلوب قوة الرمي، مدة الجولة ثلاث دقائق بكامل المعدات مع ملاحظة عدم سقوط المتقدم للاختبار بالضربة القاضية أو يتم تثبيته أو إستسلامه حتى لا يؤجل امتحانه مدة شهر.

5- معلومات عامة عن القتال وقواعد التدريب والتحكيم في أسلوب قوة الرمي :

- # تقديم اختبار خطي في قوانين التحكيم لأساليب ؛ التلاحم الكامل (الفل كونتاكت) والتلاحم المتوسط (اللايت كونتاكت).
- # تقديم اختبار خطي في أصول التدريب وتأسيس لاعبين مبتدئين .
- # تقديم بحث مصغر للتعريف عن مقومات القتال وعلم التدريب .
- # التعريف البسيط عن الاسعافات الأولية للاصابات التي تحدث أثناء التدريبات .
- # تقديم بحث مصغر عن السيف والترس العربي؛ تاريخه وفعاليته في النزالات والفرق بينه وبين السيوف الأخرى الغير عربية.



**الوجيز المفيد لتصنيف اللاعبين
وفقا لنظام الإمتداد العالمي لقوة الرمي**



الدرجات	The Degrees	المدة المقررة بين الدرجات
	The Star	4 شهور للحصول على هذه الدرجة
	The Crescent	4 شهور بعد درجة النجمة
	The Moon	6 شهور بعد درجة الهلال
	The Sun	6 شهور بعد درجة القمر
	The Sword	6 شهور بعد درجة الشمس
	The Fist- 1 st	10 شهور بعد درجة السيف
	The Fist- 2 nd	2 سنتان بعد القبضة الأولى
	The Fist- 3 rd	3 سنوات بعد القبضة الثانية

الأسس التي يتم على وفقها تصنيف المدربين

- 1- أن يكون حاصلا على درجة القبضة من جهة رسمية معترف بها...
- 2- أن يكون قد دخل في دورات تدريبية متعددة عند أساتذة في رياضة قوة الرمي...
- 3- أن يكون قد تدرّج في تصنيفه كمدرّب من ؛ فئة ثالثة الى فئة ثانية الى فئة أولى ..

=====

نظم وأسس التدريب والترقية في نظام قوة الرمي



درجة النجمة: ومدتها أربعة أشهر، ويتبع فيها التدريبات التالية:



- (1) - تمارين الليونة بجميع أشكالها حتى يتمكن اللاعب من تأدية الحركات المطلوبة منه.
- (2) - أساسيات ضربات الأيدي والأرجل والمتبعة في كافة أساليب القتال التلاحم الكامل.
- (3) - تعلم السقطات: الأمامية، والخلفية، والجانبية والطريقة الصحيحة للسقوط على الأرض .
- (4) - التدرب على القتال والنزال بأسلوب التلاحم المتوسط LIGHT CONTACT .

درجة الهلال : ومدتها ثمانية أشهر :



- (1) - تمارين الليونة (الوارد ذكرها في درجة النجمة).
- (2) - تمارين اللياقة البدنية المتنوعة .
- (3) - أساسيات الملاكمة (اللكمات ،حركات الهروب والتفادي ، الدفاعات)...
- (4) - الدفاعات المطلوبة والأساسيات المطلوبة ضد ضربات الأيدي والأرجل .
- (5) - تعلم القفزات بأنواعها .
- (6) - التدرب على نزال التلاحم الخفيف (كما ورد ذكره في درجة النجمة) .

درجة القمر : ومدتها عشرة أشهر :



- (1) - تمارين الليونة واللياقة البدنية وقدرة التحمل .
- (2) - جميع التدريبات السابق ذكرها في درجتني : النجمة والهلال .
- (3) - تعلم مبادئ المسك، وإخلال التوازن والرمي والتثبيت والمعروفة في أساسيات

المصارعة والآيكيدو والجوجتسو، والسيالات .

(4) - تعلم تكنيك ومهارات القتال على اسلوب عدم اللمس

(NON CONTACT) واسلوب التلاحم الخفيف (SEMI CONTACT)

(5) - تعلم النزال واللعب باسلوب التلاحم المتوسط (LIGHT CONTACT)

درجة الشمس : ومدتها ستة عشر شهرا :



(1) - جميع التمارين والتدريبات التي ورد ذكرها في الدرجات السابقة .

(2) - تعلم تكنيك وفنيات النزال على اسلوب التلاحم الكامل (FULL CONTACT)

(3) - تعلم فن المواجهة أثناء القتال .

(4) - تمارين التركيز الذهني ، وتدريبات قوة التحمل الجسدية .

(5) - النزال باسلوب التلاحم الكامل (FULL CONTACT)

درجة السيف : ومدتها اثنان وعشرون شهرا:



(1) - جميع التمرينات المأخوذة في الدرجات السابقة مع التركيز على تطوير السرعة والقوة. والتركيز في الأداء مع رفع درجة قدرة التحمل لدى اللاعب وتنمية كافة المهارات والفنيات بصورة متميزة .

(2) - التدرب على قواعد استعمال السيف والتراث العربي، وبعض انواع الاسلحة البيضاء، احياء للتراث العربي الأصيل .

(3) - التدرب على مواجهة وقتال من يتسلح بالأسلحة المذكورة آنفا .

(4) - التدرب على نزال ومواجهة عدة أشخاص في آن واحد .

(5) - تطوير النزال باسلوب التلاحم الكامل والقوي . (FULL CONTACT)



درجة القبض: ومدتها من سنتان ونصف الى ثلاثة سنوات :

ويستغرق الوصول الى هذه الدرجة ثلاث سنوات من التدريب المتواصل والمنظم والفعال بحيث يظهر المتدرب خلالها كفاءة كبيرة للحصول على درجة القوة الكاملة (القبضة) ومن مواصفات لاعب هذه الدرجة ما يلي :

- (1) - النزال بأساليب القتال الخفيف ، والمتوسط ، والقوي ، أو الكامل ...
- (2) - اظهار مقدرة كبيرة لنزال أي لاعب ومهما كان اسلوبه القتالي ...
- (3) - قدرته الدفاع عن نفسه بمهارة كبيرة .
- وتتطلب هذه الدرجة التركيز في التدريب على الأمور التالية :
 - (1) - تطوير الأداء في ممارسة كافة تمارين الدرجات السابقة .
 - (2) - التدريب على فنيات قتالية جديدة ومتطورة وأكثر فعالية مما سبق .
 - (3) - تطوير امكانات اللاعب الفنية والمهارية وبشكل يؤهله ليصبح القدوة أو المثل لمدرّب المستقبل .
- (4) - يتعلّم اساليب التدريب للاعبين الجدد ، من حيث المهارات والفنيات القتالية، والاخلاق الطيبة التي تدعو الى المحبة والتسامح ومساعدة الضعيف والتعاون والتوجيه الصحيح لكيفية التحلي بالروح والأخلاق الرياضية .
- (5) - دراسة قانون ونظام ادارة المباريات وبشكل جيد، ليتمكن بدوره من نقلها الى اللاعبين الممارسين لاسلوب (قوة الرمي) أو تهيئته ليكون حكما في هذا الاسلوب.
- (6) - تطوير وتنمية معلومات اللاعب باطلاعه على كل ما يستجد بهذه الرياضة وتدريبه عليها لينقلها بدوره للاعبين المستقبل .
- (7) - الدراسة والاطلاع على القوانين الخاصة ببعض الاساليب القتالية الأخرى وذلك من باب رفع مستوى الثقافة القتالية الرياضية العامة، وأيضا لمعرفة قوانين المباريات فيما اذا شارك هو أو تلاميذه في المستقبل في بطولات رياضية لتلك الاساليب، على ان يتم هذا بعد أن يكون قد فهم وأتقن قانون رياضة (قوة الرمي).

بعد ان يصبح اللاعب الممارس لاسلوب (قوة الرمي) مقاتلا جيدا ، وبعد مشاركته في العديد من البطولات الرياضية، واتقانه لكافة الفنيات والمهارات القتالية ودراسته المتمكنة لقانون هذه الرياضة، ولقوانين الرياضات القتالية الأخرى وحصوله على المام و ثقافة جيدة بالاساليب القتالية المتنوعة وبعد أن يكون قد أمضى ما يقارب ست سنوات متتالية في اسلوب (قوة الرمي) وأظهر خلالها كفاءة عالية واتقان متميز .

فيحق له أن يصبح مدربا معتمدا في هذا الاسلوب الجديد بعد انخراطه بدورة خاصة للمدربين ونجاحه فيها واطهاره كفاءة عالية، ومواصفات خلقية، حيث يكون بعدها مؤهلا لنقل وتدريب هذا الاسلوب الى أشخاص آخرين واعدادهم ليصبحوا أبطال المستقبل الذين يفتخر الوطن العربي بانجازاتهم وقدراتهم وانتمائهم لهذا الاسلوب العربي (قوة الرمي) ومن ثم رفع شأن الأمة العربية رياضيا بين سائر الدول والشعوب الأخرى ذات الأساليب المتنوعة والعديدة .

نظام الدرجات والمتروية

وسنتبع في هذا الصدد نظام الرموز الدالة على الدرجة التي وصل أو حصل عليها المتدرب وهو المعروف بنظام الأحزمة المطبق الآن في جميع الفنون القتالية، وقد التمسنا هذه الرموز الفلكية وغيرها من الطرق التي كان يهتدي بها العرب قديما في أسفارهم وفي شهورهم وأعيادهم...الخ.

والرموز التي اعتمدناها في هذا النظام هي وحسب الترتيب كالتالي :

3 - القمر 	2 - الهلال 	1 - النجمة 
6 - القبضة 	5 - السيف 	4 - الشمس 

الشكل التالي يوضح نظام القبضة المعتمد، والتي تحمل الرموز جميعها وتدل على اتمام المتدرب للدرجات جميعها، حتى وصل الى درجة القبضة والتي تمثل القوة الكاملة، وهو ما يعادل في نظام الأحزمة درجة الحزام الاسود .



درجة القبضة التي تشمل كافة الدرجات السابقة

نصائح وتوجيهات وإرشادات للاعبين

كيف تصبح مقاتلا جيدا؟؟ سؤال يتبادر الى أذهان الكثيرين من ممارسي الفنون القتالية، وخاصة لاعبي التلاحم الكامل... والوصول الى مثل هذا الأمر طريق يحتاج الى جهد ومثابرة وجدّ وانتظام في التدريب وهو طريق طويل يحتاج الى شهور بل سنين ولكن سوف أضع بين يديك مجموعة من النصائح والإرشادات التي تسيّر باللاعب، ليصبح مقاتلا فعالاً، مؤثرا في لعبه وسلوكه القتالي.

ومن هذه النصائح على سبيل المثال لا الحصر:

1- عند مواجهتك لخصم ما، ولأول مرة خاصة، حاول أن تختبره في الجولة الأولى من النزال تعرّف على سرعة وقوة ضرباته، وقوة تحمله، ثم حدد نقاط ضعفه وهاجمها، ونقاط قوته وتجنبها أو حاول أن تعطلها... فمثلا اذا كانت له أرجل قوية وجيدة عطّلها بالاقتراب منه، وان كان يتأثر بالضرب على الفك أو الأضلع فركز الضرب عليها وبالأرجل خاصة... كذلك حاول أن تحدّد سرعة ردة فعل خصمك، وعاداته القتالية، كمن يرجع دائما للهروب من الضربات، واستخدم التكنيك والحركات الملائمة لها ..

2- لا تجهد نفسك، وتضيع مجهودك بالضرب على النقاط غير الضعيفة في الجسم، بل ركز على نقاط الضعف وانظر الى أيها يتأثر بها خصمك... وأكثر من الضرب باستمرار وبشكل متكرر على هذه المناطق.

3- ركز الضرب، أيضا على الجانب الأمامي من الجسم، سواء كان ذلك بشكل عامودي أو أفقي، فمثلا الضرب بشكل عامودي على الوجه، رأس المعدة، وبشكل أفقي الأضلع، الكبد ورأس المعدة .

4- استخدم دائما اليد أو الرجل الأقرب للخصم في الضرب، وحاول دائما المراوغة في القتال كأن تغطي على عيني الخصم بيدك ثم أتبعها بضربة رجل أو يد خاطفة.

5- حاول استخدام السرعة في الدفاع والهجوم، وفي تكنيك القتال، وأحسن تقدير المسافات بينك وبين خصمك وركز على ضربات الأرجل لأنها أقوى وأكثر فاعلية من ضربات الأيدي لطبيعة عضلات الأرجل.

6- حاول أن تكون سريع التصرف، وركز ذهنك في النزال، واجعل ردة فعلك سريعة ومحسوبة، ولا تقدم على أي حركة قبل أن تحسب لها حسابا، واستثمر الفرص المتاحة من خصمك لصالحك ..

7- تجنب الضرب على الأماكن الممنوعة في النزال، كالحنجرة، والجهاز التناسلي، والعمود الفقري والمفاصل، وخلف الأذن، حيث أن ذلك يخفض من نقاطك، ويثير خصمك وقد يؤدي الى عواقب غير حميدة، ويعطي عنك انطباعا سيئا".

8- من المفيد ان كنت ستنازل في بطولة ما، أن تأخذ فكرة عامة عن خصمك من حيث مهارته في استخدام يديه أو رجليه أو تكتيكه في القتال، كذلك حاول الاستفادة من ملاحظات مساعدك (رجل الزاوية) أو المدرب أثناء فترة الراحة بين الجولات حول نقاط ضعف الخصم أو نقاط ضعفك التي يستغلها الخصم ضدك كذلك ان كان خصمك ذو حجم كبير، أو طول فارغ فقاتله عن قرب لتعطل نقاط قوته في الضرب عن بعد، وان كان ذو حجم صغير أو قصيرا فقاتله عن بعد لتعطل نقطة قوته في السرعة .

9- اعلم ان للناحية النفسية تأثيرا كبيرا جدا في النزال، فكلما شعر خصمك أن لك ثقة كبيرة بنفسك وأنتك شجاع مقدام متحمس للعب معه، كلما أدخلت الرهبة في قلبه، بل ان نظرات عينيك نحو خصمك له تأثير كبير على نفسية الخصم، فحاول أن تستغل هذه الأمور في القتال لصالحك .

=====

النقاط التي تمتسب أثناء النزال على الأهداف المسموحة في أسلوب قوة الرمي

عدد النقاط	مكان التهديد	نوع الضربة	قوة الضربة	نوع الاسلوب
1 نقطة	الوجه - الجزع	لكمة	مؤثرة	التلاحم الكامل
1 نقطة	الجزع	ركلة	مؤثرة	التلاحم الكامل
2 نقطتين	الوجه	ركلة صحيحة	مؤثرة	التلاحم الكامل
1 نقطة	الجزع	ركلة مع قفزة	مؤثرة	التلاحم الكامل
2 نقطتين	الوجه	ركلة مع قفزة	مؤثرة	التلاحم الكامل
1 نقطة	الوجه - الجزع	لكمة صحيحة	غير مؤثرة	التلاحم الخفيف
2 نقطتين	الوجه	ركلة صحيحة	غير مؤثرة	التلاحم الخفيف
2 نقطتين	الوجه	ركلة مع قفزة	غير مؤثرة	التلاحم الخفيف



المصطلحات الفنية المستخدمة للضربات المسموحة في أسلوب قوة الرمي

نوع الركلات واللكمات والتمثيت بالرمي	معناها بالانجليزي
ركلة أمامية	FRONT KICK
ركلة دائرية	ROUNDHOUSE KICK
ركلة جانبية	SIDE KICK
ركلة خطافية	HOOK KICK
ركلة هلالية من الداخل	CRESCENT KICK INSIDE
ركلة هلالية من الخارج	CRESCENT KICK OUTSIDE
ركلة عالية مستقيمة	AXE KICK
ركلة عرقلة كنس	SWEEP KICK
ركلة خلفية جانبية	BACK KICK
ركلة خلفية دائرية	BACK SPINNING KICK
قفزة مع ركلة جانبية	JUMPING SIDE KICK
قفزة مع ركلة أمامية	TUMPING FRONT KICK
قفزة مع ركلة خلفية جانبية	JUMPING BACK KICK
قفزة مع ركلة خلفية دائرية	JUMPING BACK SPINNING KICK
قفزة مع ركلة دائرية	FLYING ROUNDHOUSE KICK
ركلة دائرية منخفضة	LOW KICK
لكمة مستقيمة أمامية	JAB PUNCH
لكمة مستقيمة عكسية	CROSS PUNCH
لكمة دائرية خطافية	HOOK PUNCH
لكمة أقلاعية	UPPERCUT PUNCH
الرمي	Throwing
الرمي من الأكتاف	Shoulder throws
الرمي من الرجل	Leg throws,
الرمي من الورك	Hip throws
الرمي من الجسم	Body throws
التصارع	Grappling
المصارعة	Wrestling
إقفال المعصم	Wrist Locks
إقفال الركبة	Knee Locks
إقفال الكوع	Elbow Locks
التمثيت	Fastening
إخلال التوازن	Imbalance
الدفاعات	Blocks

توجيهات وإرشادات للمدربين

ان التدريب هو فن بحد ذاته وموهبة عند البعض، يحتاج الى دراسة وصقل وممارسة، وفن التدريب يحتاج أيضا الى المدرب المؤهل والمتقن برياضته والرياضات الأخرى ويكون لديه الخبرة العملية الكافية لتعليم رياضة قوة الرمي باختلاف أساليبها؛ الخفيف (اللايت)، والتلاحم الكامل (الفل كونتاكت).. الخ. ومعرفة قوانينها التحكيمية وأنظمتها، ويكون قادرا على إيصال هذه المعلومات الى الرياضيين بالطريقة العلمية الصحيحة والمبسطة حسب درجتهم ومدة تدريبهم لينتقل بهم من مرحلة الى أخرى حسب الأولويات التي يحتاجونها في التدريب واعطائهم المعلومات الضرورية والأساسية لرفع مستواهم وإيصالهم الى طريق البطولة، وهي منزلة لا يمكن الوصول اليها الا بالكفاح والمثابرة، فلا يمكن لهذه المنزلة أن تشتري أو تؤخذ بالقوة أو تقدم كهدية .

ومن مواصفات المدرب الجيد والناجح الصفات التالية :-

- 1- أن يكون قادرا على تقديم النصيحة لتلاميذه ،
- 2- أن يقوم بتحضيرهم معنويا وجسمانيا للمشاركة في البطولات .
- 3- يجب عليه التقليل من اصابات لاعبيه قدر الامكان أثناء التدريب ويعلم بأسس التغذية.
- 4- أن يكون ملما بطرق الاسعافات الأولية للاصابات الشائعة وكيفية علاجها والوقاية منها
- 5- أن يعلم تلاميذه النواحي الأخلاقية قبل الفنية وكيفية الالتزام بالقوانين والأنظمة والاحترام للآخرين ومن هم أعلى منهم درجة والمعنى الصحيح للروح والأخلاق الرياضية.
- 6- أن يكون تدريبه ضمن منهاج علمي وليس عشوائيا وباستطاعته تطبيق الأساسيات والمهارات الفنية بطريقة صحيحة.
- 7- أن يكون ملما بمقومات القتال وطرق التدريب عليها وتطويرها بأسس علمية صحيحة ويتابع التطور في فن التدريب .
- 8- عليه أن يعرف كيف يبتدئ بتدريب لاعبيه والانتقال بهم من مرحلة الى أخرى، وما هي احتياجاتهم من التدريبات و مراقبتهم أثناء التدريبات والنزالات ومعرفة نقاط ضعفهم وتقويتها بالتدريبات التي يحتاجونها لتطوير قدراتهم القتالية.
- 9- أن يعرف بقوانين التحكيم لرياضات قوة الرمي والأساليب القتالية الأخرى ليطلعه على تلاميذه لتجنب الأخطاء التي قد تحدث أثناء النزال والتي قد تؤدي الى خسارتهم المباراة.
- 10- يجب عليه عدم الصراخ أثناء مباراة لاعبه وتوجيهه بصوت عال وانما يعطي تعليماته أثناء فترات الاستراحة.
- 11- يجب عليه عدم الاعتراض العشوائي الذي قد يعطي عنه الانطباع السيئ كمدرب.
- 12- أن يكون على اطلاع دائم على أحدث الأفلام التدريبية والبطولات العالمية التي قد تساعده في تطوير امكانياته التدريبية وزيادة خبرته في هذا المجال .

يبقى على اللاعب اذا ما أراد أن يكون بطلا في هذه الرياضة وتوفر له المدرب المثقف والجيد، فعليه المواظبة على التمرين الجاد والمستمر وأن تتوفر له الارادة القوية، والمشاركة في البطولات لأن الاحتكاك ضروري لرفع مستواه وقدراته القتالية، كما يجب عليه المحافظة على صحته وألا يخضع لمختلف المغريات كالأكل الذي قد يؤذي الصحة والتدخين وشرب الخمر، ومن الأمور الهامة الانتباه الى عدم اصابته بالغرور الذي قد يقضي عليه رياضيا مهما وصل الى مستوى ودرجات متقدمة.

هذه بعض التوجيهات البسيطة لمدربي رياضات قوة الرمي والتلاحم الكامل باختلاف أساليبهم لتذكيرهم وارشادهم الى بعض الأمور التي تتعلق بالتدريب والتي يفتقدها البعض، ولوضعهم بطرق التدريب الصحيح الذي يؤهلهم أن يكونوا مدربين ناجحون في عملهم لرفع مستوى لاعبيهم وتطويرهم، ويبقى على المدرب أن يطور من نفسه حسب خبرته التي اكتسبها من خلال ممارسته لهذه الرياضات القتالية وفلسفته واستراتيجيته الخاصة به، ويترك له حرية الابداع والابتكار لتطوير نفسه ولاعبيه معا ووفقا للمنهج التدريبي الذي وضعناه لمساعدة المدربين كخطوة أولى في أصول ومقومات التدريب والقتال .



نظام التحية الخاصة بالرياضة قوة الرمي

التحية رمز من رموز الفنون القتالية الرياضية، ولها أشكال مختلفة تبعا للأسلوب القتالي الذي تختص به وتدل عليه وتميزه عن غيره من الأساليب ... فالتحية عند اليابانيين والصينيين مثلا تعبير عن معتقداتهم وفلسفتهم البوذية، ولهم طريقة خاصة لتأديتها، وتتمثل في جلوس المدرب ولاعبيه على الأرض بشكل معين، ثم السجود عليها، وهو سجود تقديس للمكان الذي يتدربون عليه (الدوجو) ثم يستدير اللاعبون نحو مدربهم و يسجدون له تعظيما لمكانته. وهذه الصورة من التحية وغيرها، من ركوع أو سجود لمكان أو لشخص تعظيما وتقديسا، وبهذه الذلة والخضوع لا تكون الا لله رب العالمين، وأما فعلها لغيره فهو مما لا يرضاه رب العزة ... وهو أمر يغفل عنه كثير من المدربين، وهو خطأ يجب التنبيه اليه وعدم تعليمه لأبنائنا وتلاميذنا ومن هنا فكان لا بد لإسلوب (قوة الرمي) من إيجاد تحية خاصة به تتناسب مع تقاليد وأعراف مجتمعنا العربي، ويكون لها معنى جميل ترمز اليه، وتدل في نفس الوقت على الاحترام المتبادل بين المدرب ولاعبيه، وبين المتنافسين في المباريات الرياضية و كذلك على الانضباط و النظام الذي تتميز به هذه الفنون القتالية.

وبعد جهد و دراسة وجدنا أن التحية المناسبة لهذا الاسلوب ستكون بالصورة الآتية :

أ * التحية عند بدء الدرس :

- (1) - يقف المدرب ولاعبيه بوضع (استعداد) حيث اليدين الى أعلى بمحاذاة الفكين والقدمين متباعدتين بمستوى عرض الكتفين .
- (2) - يقول المدرب للاعبيه (تحية) حيث تضم اليد اليمنى الى يسار الصدر ويقول الجميع سلام.

ملاحظة :

حركة ضم اليد اليمنى الى ناحية الصدر جهة القلب مع لفظ كلمة (سلام) وتعني أنها تحية من القلب مع كل المحبة والأخوة والتسامح، وتشير الى أننا نتدرب ونقاتل ان تحتم علينا ذلك، من أجل تحقيق السلام بكل ما تحمله هذه الكلمة من معان سامية .

التحية في إسلوب قوة الرمي The Bow of KOWAT ALRAMI



المنهاج التدريبي الموجز

وهنا نستعرض لكم بعض الأمور بالترتيب التي تساعد في صقل المدربين وتوجيههم نحو النهج الصحيح في علم تدريب الرياضات القتالية عامة وفي رياضة قوة الرمي خاصة، وعن مقومات القتال في هذه الرياضة على سبيل المثال لا الحصر وهي كالآتي :-

أولاً : تمارين الاحماء والمرونة WARM UP & STRECHING :

ان تمارين الاحماء والمرونة ضرورية قبل البدء بأي نشاط صعب وسريع وذلك لمنع أية اصابات وآلام وتصلب في العضلات قد تنتج عنه ، ويقوم بمهمة تحضير الجسم لاستقبال أي مجهادات ناتجة عن نشاط قاس . ومثل هذه التمارين تساعد على ارخاء العضلات المشدودة ومنع التواء المفاصل ويجب أن تمارس ببطء وبنعومة لتجنب الشد الزائد للعضلات واللجوء الى الاسترخاء والتنفس العادي أثناء عملية تمدد العضلات، فان حبس التنفس قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم، وكما يجب التمرين بترتيب جيد للحركات ، حيث أن هناك حركة تمهد الى الحركة التي تليها.

ثانياً : المهارات القتالية (الأساسيات) BASIC :

الأوضاع الأساسية لقتال الحلبة وحركاتها - STANCE & FOOT WORK :

الوقوفات الصحيحة وطريقة التحرك والمشي أثناء الهجوم والدفاع وفي عدة اتجاهات. وقفة الاستعداد (READY POSITION) الوقفة القتالية (FIGHTING STANCE) وتؤخذ بعين الاعتبار وضعية اليدين، المسافة بين القدمين، درجة انحناء الجسم والزاوية التي يقف بها مع طريقة أداء التحية بين اللاعب والمدرب وبين اللاعبين أنفسهم .

اللكمات PUNCHES :

تستخدم وتؤدي اللكمات في رياضة قوة الرمي كأدائها في الملاكمة، حيث تكون وضعية اليدين بمستوى أعلى الفك وتكون اللكمة سريعة في انطلاقها وفي رجوعها الى مكانها وذلك لحماية وتغطية الأماكن الضعيفة في الجسم من الاصابة كالوجه والفك والرقبة والأضلع . اللكمات المعتمدة وهي؛ المستقيمة JAB والعكسية CROSS والخطافية HOOK والاقلاعية .UPPERCUT

الركلات KICKS :

ان الركلة القوية والفعالة تحتاج الى مقومات أيضا من أهمها؛ استخدام الورك، وجود توازن وثقل الجسم، كي يكون قادرا على متابعة القتال بحركات قوية وتوازن جيد، هذا ويوجد هناك عدد كبير من الركلات التي تستخدم في رياضة قوة الرمي من أهمها :
الركلة الأمامية FRONT KICK، الجانبية KICK SIDE، الدائرية ROUNDHOUSE KICK،
الهلالية CRESCENT KICK من الداخل والخارج، والمستقيمة العالية AXE KICK، والخطافية HOOK KICK، الركلة المنخفضة LOW KICK ، الركلات الخلفيات BACK KICK & BCK
SPINNING KICK والركلات مع القفزات JUMPING BACK KICK & JUMPING . BACK SPINNING KICK

الدفاعات والتفادي BLOCKS & AVOIDING :

يجب التدريب على الدفاعات لصد اللكمات والركلات وتطبيقها مع الهجوم، وتقوية ردة الفعل السريعة للتفادي أيضا وتجنب اللكمات المستقيمة والخطافية والتصاصيدية ومن ضربات الأرجل أيضا، وتطبيقها بطريقة الدفاع والهجوم. ومن الدفاعات الحركات التالية؛ دفاع أسفل، وسط وأعلى LOWER, MIDDLE, UPPER BLOCKS ، دفاع براحة اليد PALM HAND

BLOCK من الداخل والخارج، دفاع مزدوج أسفل وأعلى DOUBLE والتفادي من اللكمات والركلات بطريقة الهروب الى الزوايا، وأيضاً التفادي من حركات المسك والرمي، وتطبيق حركات معاكسة تقلب قوة إندفاع الخصم ضده أثناء الالتحام ومحاولة الرمي على الأرض.

ثالثاً : التوازن BALANCE:

ان التوازن ضروري للاعب قوة الرمي أثناء القتال ويتطلب السرعة والقدرة اللتين تعتمدان على التوازن الجيد، وخاصة أثناء ضرب ركلتين أو ثلاث ركلات متتالية برجل واحدة، وعند الرجوع بالجسم الى الوضع الصحيح بعد أداء ركلة بفقزة عالية، ويجب تطبيق نوعين من تمارين التوازن المستعمل في القتال الوهمي SHADOW FIGHT، والنوع الثاني وهو المطلوب لقذف الجسم عند القتال أو التمرين على الكيس الثقيل والخفيف وقفزات التهديد MATTS. وأيضاً التوازن ضروري لحركات إخلال التوازن وعند رمي الخصم على الأرض، وفيها أحياناً حمل ثقل الخصم ولرميه أرضاً يحتاج الى توازن جيد.

رابعاً : المسافات DISTANCES:

ان المسافة التي تحافظ عليها بينك وبين خصمك خلال القتال لأمر ضروري، حيث أن هناك أربع مسافات موجودة في أساليب الفنون القتالية، تتفق هذه المسافات الأربع مع ردة الفعل السريعة، التوقيت، السرعة، التركيز، المهارة وهذه لا تستعمل فقط للهجوم ولكن للصد ولإرباك الخصم بالإضافة الى تعطيل خطته. لأن تغيير المسافة بسرعة وبدون انذار يعمل على ادهاش وارباك الخصم واضعاف ثقته بخطته. وأيضاً عند الالتحام لا يستطيع الركل أو اللكم وإنما يستطيع تطبيق حركات الرمي على الأرض.

خامساً : التنسيق COMBINATION:

ان المدرب الجيد الذي يأمل في أن يصبح تلاميذه مقاتلين جيدين على حلبة النزال، عليه ان يعلمهم التنسيق بين ضربات الأيدي والأرجل معاً. والتنسيق هو جمع بين مهارتين أو ثلاث أو أكثر باليد والقدم تعمل كلها واحدة، وتتضمن هذه المهارات التوقيت المناسب، ردة الفعل السريعة، نظر حاد، المسافة، السرعة والتوازن. ولتحسين عملية التنسيق هذه تحتاج التدريب على كرة السرعة للتنسيق بين العين واليد أيضاً، والقفز بالحبل جيد للتنسيق بين اليد والقدم وللتوقيت، والكيس الخفيف هو جيد لتحسين النظر، السرعة، التوازن والحركة السريعة مع ضربات الأرجل. والأمر الهام هو التدريب على القتال الوهمي للتنسيق بين اليد والقدم وأيضاً للتوازن. والقتال العملي ضروري لأن يجعل اللاعب يمارس التنسيق بشكل واقعي وخاصة عند الالتحام وفي حركات الرمي مع التثبيت.

سادساً : التوقيت TIMING:

فالتوقيت ضروري سواء كان اللاعب صغير الحجم أم ضخماً. فاللاعب الضخم يعتمد أكثر على التوقيت، بينما صغير الحجم يعتمد على السرعة أكثر. ان التوقيت ضروري لصد الضربات والهجوم، وهو متوافق مع الاستجابة السريعة للضربات، والتوقيت ضروري عندما تستطيع رؤية الخصم، في حين أن الاستجابة السريعة للضربة تعطيك القدرة على العمل أوتوماتيكياً، وإذا تم الجمع بين التوقيت وردة الفعل للضربة، فان مستوى القتال عند اللاعبين سوف يتحسن بشكل ملحوظ.

ومن طرق تحسين التوقيت هي التدريب على الكيس الخفيف والكيس الثقيل، التدريب على كرة السرعة، كرة اللكمات قفزات التهديد، القفز بالحبل والجري.

وأفضل طريقة على كل حال هي النزال مع شخص لأنها تجبر اللاعب على استعمال التوقيت المناسب في المواقف الحقيقية، ومنها عند محاولة الرمي والتثبيت أيضاً.

سابعاً :

التهديف TARGET :

فالتهديف أمر هام للاعبي قوة الرمي والكيك بوكسينغ ويجب التدريب على اصابة الهدف المسموح الضرب عليه في الجسم، وممكن أن تؤدي الى الضربة القاضية لإنهاء المباراة لصالح أحد اللاعبين، والتهديف الجيد يساعد على التفادي من الاصابات الخاطئة والممنوعة أثناء النزال لأنه كما نعلم أن هناك أماكن يمنع توجيه الضربات عليها أنها تكون مؤذية وتعتبر خرق للقانون. ويجب تدريب اللاعبين على كيفية التهديف والرمي بالكلمات والركلات على قفازات التهديف وغيرها من الأدوات كما الرمي بالمسدس والبنديقية.

ثامناً :

تحمل الصدمات IMPACT :

وحيث أن احتمال صدمة خلال القتال وارد، فانه يجب تدريب اللاعب على كيفية التغلب على الآثار العكسية للضربات. ان تمرين تلقي الصدمات يجب أن يكون الجسم والعقل معاً. فلا بد أن يكون العقل مجهزاً لمعالجة الألم وأن يكون الجسم مكيفاً لتلقي مثل هذه الصدمات، ومن المهم التدريب على كل شيء متوقع حدوثه أثناء النزال تدريجياً حتى لا يكون مفاجأة أو صدمة للاعب. وأيضاً يجب التدريب على السقوط على الأرض ومن جهة كانت، لأن رياضة قوة الرمي تسمح برمي الخصم على الأرض، ولتحمل تلقي السقطة أثناء حدوثها. ونحن نؤمن بأن أي ألم أو صدمة جسمية غير متعود عليها سيجعل اللاعب راغباً بالاستسلام لأن مع الألم والصدمة يأتي الشعور بالضعف. وكما يجب البدء بهذه التمارين بهدوء وحذر شديدين مع التدرج في الزيادة والسرعة. وهنا بعض الأجزاء في الجسم يجب أن لا تخضع لهذه التمارين وهي؛ الرأس، العنق، أسفل البطن والعمود الفقري .

تاسعاً :

السرعة SPEED :

تعتبر السرعة هي المظهر الأهم في أي أسلوب من أساليب القتال، فان السرعة هي القوة. وان الطلقة الخارجة من المسدس غيرمضرة فعلياً اذا لم تطلق بسرعة عظيمة، نفس الفكرة يمكن تطبيقها أثناء تأدية الحركات القتالية في قوة الرمي، ومع مزيد من السرعة يأتي مزيد من القوة والفعالية. والسرعة يجب أن يؤخذ بها ليس في الهجوم فقط، بل وفي الصد والتفادي من الضربات، والرمي وفي التثبيت، التوازن، التوقيت، الاستجابة، المسافات وردة الفعل حتى ومع أفضل الأساليب فانك ستجد أن أي قتال بدون سرعة سيفقد قيمته .

عاشراً :

قدرة التحمل (اللياقة البدنية) ENDURANCE :

تعتبرقدرة التحمل هي العنصر الثاني الأكثر أهمية بعد السرعة في النزال. وبالرغم من أن بعض المقاتلين تكون لديهم حركات قتالية جيدة الا أنهم يخسرون المباراة بسبب عدم وجود قدرة تحمل كافية تؤهلهم للنزال ولفترات طويلة ، وخاصة أن رياضة قوة الرمي تحتاج الى لياقة بدنية عالية ليستطيع اللاعب مواصلة النزال ولعدة جولات متتالية. يوجد نوعان من التحمل؛ قوة تحمل القلب وقوة تحمل العضلات. وأفضل الطرق لتحسين تحمل القلب، هو الجري، القفز بالحبل والقتال الوهمي SHADOW . وأما قدرة تحمل العضلات يمكن تحسينها بضغط اليدين بدون توقف، وضغط المعدة، بجانب التدريب على الكيس الثقيل، الجري السريع، السباحة، من الوسائل لتنمية تحمل العضلات، والنزالات على طريقة التلاحم الكامل السريعة تعتبر أيضاً جيدة ولعدة جولات.

حادى عشر :

أمر متنوعة ومشاركة :

وهناك العديد من الأمور المشتركة والمكملة لاعداد اللاعبين الأبطال وأهمها أن يعي المدرب ماذا يعطى للاعبيه وما هي احتياجاتهم من الأمور والمقومات التي تؤدي الى الوصول لمقومات القتال بأسس صحيحة ويكون تدريبه ضمن منهاج علمي وليس تدريب عشوائي، وانما حسب احتياج لاعبيه وذلك خلال متابعتهم ومراقبتهم أثناء تدريباتهم وأثناء نزالاتهم في البطولات التي يشاركون بها.

ومن الأمور التي يحتاجها المدرب لتجهيز لاعبيه هي ؛

*** تعريفهم طريقة الجري الصحيحة :**

والجري مهم لبناء قدرة التحمل العضلية والتنفسية، والتوقيت وقوة الأرجل عند اللاعب ويساعد أيضا على رفع معدل دقات قلبه لفترات زمنية طويلة. ويعتبر الجري رياضة جيدة لعضلات الأرجل حيث تساعد على التحرك أثناء النزال.

*** طريقة التنفس وتنظيمها :**

تنظيم التنفس هام جدا أثناء التدريب وأثناء النزال على الحلبة، لأن تنظيم التنفس مهم لتزويد الدم بكميات من الأوكسجين، فان كان الجسم في نقص من الأوكسجين فان العضلات لن تعمل على الوجه الصحيح، مما ينتج عنه تصلب وتهشيم للعضلات. والتدريب على طريقة التنفس العميق مع التركيز العقلي لتبريد الجسم بعد تدريب قاس مما يساعد على الاسترخاء.

*** التدريب على رفع الأوزان :**

تدريب اللاعبين على رفع الأوزان لتقوية عضلات الجسم ضروري لاعطاء القوة للعضل والشكل الملائم للرياضي الممارس للكيك بوكسينغ من حيث التناسق العضلي لشكل الجسم، ولكن يجب تجنب خطى المحترفين في رفع الأثقال لأن ذلك يفقد من ليونة وسرعة الجسم والنصيحة للاعبى قوة الرمي أن يعملوا تمارين الليونة قبل وبعد رفع الأوزان مهما كانت الأوزان خفيفة للمحافظة على السرعة في اللكمات والركلات وأثناء إخلال التوازن والرمي.

*** طريقة التدريب على المعدات والأجهزة الرياضية الآتية :**

يجب على المدرب معرفة طريقة التدريب الصحيحة على المعدات والأجهزة الرياضية التي تساعد على رفع مستوى اللاعبين وتطويرهم وتقوية نقاط ضعفهم وكافة مقومات القتال.

قفزات التهديد MATTS :

والتمرين عليها يزيد من القدرات القتالية ويحسن ردة الفعل للضربات، المسافات، السرعة، التوازن، التوقيت والتهديد.

درع التدريب SPARRING SHIELD :

يمكن التدريب على الدرع بأداء جميع ضربات الركلات واللكمات بقوة وبسرعة باتجاهات مختلفة ويقوي ردة الفعل، المسافة، التوازن، السرعة وقوة الضربة.

كرة اللكمات PUNCHING BALL :

وهي جيدة لتطوير عملية التوقيت، السرعة، التنسيق، ردة الفعل السريعة، والسرعة التي تقوم العين وبدقة وملاحظة حركة الجسم السريع.

كرة السرعة SPEED BALL :

التدريب على كرة السرعة، يساعد على تقوية النظر الحاد، باداء لكمات مستقيمة، خطافية ولكمات بقبضات مقلوبة.

الكيس الثقيل والخفيف : LIGHT & HEAVY BAGS :

يعتبر الكيس من أهم الأدوات الرياضية في أسلوب قوة الرمي والكيك بوكسينغ والكيس الثقيل يزداد عند اللاعب القدرة والقوة، التوقيت المناسب، التوازن، اللياقة البدنية، المسافات، السرعة ويحسن جميع الحركات القتالية. والكيس الخفيف جيد لتقوية النظر، السرعة، التوازن، التنسيق، المسافة، التوقيت والحركات السريعة مع القدم. مع التذكير أن يبقى اللاعب باستمرار في مجال القتال ويتحرك الى الأمام والخلف والجنب كما يتحرك الكيس .

القفز بالحبل : ROPE SKIPPING :

ان القفز بالحبل تمرين ممتاز وخصوصا لهؤلاء الذين لا يركضون باستمرار، وهو أيضا مفيد كتمرين تسخين سريع قبل النزال أو اللعب على الكيس الثقيل أو القيام بأي تمرين شاق، وأيضاً يعمل هذا التمرين على تطوير عمليات التوقيت، التنسيق، السرعة، اللياقة، الاستجابة، قوة الأرجل وتقوية العضلات التي تقوم بالتغيير السريع للمسافات القتالية.

أسس التغذية : NUTRITION :

والمدرّب المتقّف والناجح وجب عليه معرفة أسس التغذية لضمان صحة تلاميذه لكي يقوم الجسم بعمله أثناء التدريب على الوجه الأكمل ويستطيع تحمل مشاق النزال والمحافظة على وزن لاعبيه ولضمان صحتهم، وتحتاج الأجسام الى البروتينات، الكربوهيدرات، الفيتامينات والأملاح المعدنية.

الاسعافات الأولية : FIRST AID :

ومن الضروري أن يكون المدرّب ملماً بالاسعافات الأولية البسيطة لمعالجة بعض الاصابات العضلية، التواء المفاصل، الرضوض، التشنج العضلي والتمزق العضلي والتي قد تنتج عن بعض التمارين الخاطئة والاجهادات الناتجة عن نشاط قاس وحركات سريعة وتخفيفها عن طريق معالجة مجربة.

قوانين التحكيم :

ومن الأمور الضرورية التي يجب على المدرّب معرفتها هي قوانين التحكيم لأساليب رياضة قوة الرمي ومتابعته التطوير والتعديل الذي قد يطرأ على هذه القوانين ليواكب التطور الدائم لهذه الرياضة من كافة جوانبها التحكيمية والتدريبية. الخ. لينقلها بدوره الى لاعبيه حتى لا يقعوا بالأخطاء التي قد تتسبب في خسارتهم للنزال نتيجة جهلهم القوانين، ويبقى عليه أن يشارك في الدورات التحكيمية التي يقيمها الاتحاد للتعرف أكثر وعن كثب لهذه القوانين .

أرجو أن أكون قد وفقت في هذا التعريف الموجز والبسيط عن المنهاج التدريبي لمدرّبي رياضة قوة الرمي والرياضات الأخرى باختلاف أساليبهم، وتذكيرهم ببعض الأمور التي تتعلق بالتدريب وبمقومات القتال والتي يفتقدها البعض، ولوضعهم بطريق التدريب الصحيح الذي يؤهلهم أن يكونوا مدربين ناجحين في عملهم لرفع مستوى لاعبيهم وتطويرهم. ويبقى على المدرّب أن يطور من نفسه حسب خبرته التي اكتسبها من خلال ممارسته لهذه الرياضات القتالية وفلسفته واستراتيجيته الخاصة به، ويترك له حرية الابداع والابتكار لتطوير نفسه وللاعبيه معاً.

ووفقنا وإياكم الله لما فيه مصلحة رياضة قوة الرمي والرياضيين في الوطن العربي

والحمد لله رب العالمين ،،

اعداد وتأليف: الرئيس المؤسس

الدكتور/ وليد قصاص

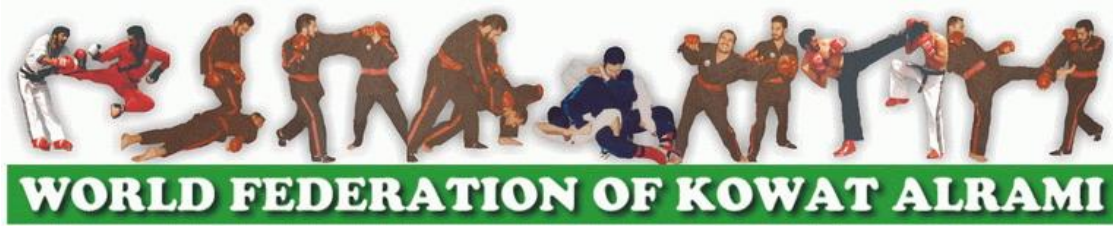
نموذج إستمارة الإمتحانات

(درجة:)

[illegible]

اسم الممتحن : التوقيع :

الإتحاد العالمي لقوة الرمي والدفاع عن النفس



الفهرس

الصفحة	الموضوع
11-2	* برنامج الاختبارات قوة الرمي للدرجات من النجمة حتى القبضة الثالثة
12	* الوجيه المفيد لتصنيف اللاعبين والمدربين في قوة الرمي
16-13	* نظم وأسس التدريب والترقية في رياضات قوة الرمي
18-17	* نصائح وتوجيهات للاعبين الأبطال في النزالات
19	* المصطلحات الفنية المستخدمة للضربات المسموحة في أسلوب قوة الرمي
21-20	* توجيهات وإرشادات للمدربين
22	* نظام التحية الخاصة بريضة قوة الرمي
27-23	* المنهاج التدريبي الموجز
28	* نموذج لجدول الامتحانات
29	* الفهرس

