



مادة مبادئ المنافسات (المصارعة)
المحاضرة الثانية
الفرقة الأولى
إعداد
د / محمود توفيق

موضوعات المحاضرة

١- مهارة الكوبري .

٢- الخطوات الفنية لمهارة الكوبري .

مهارة الكوبري

تعد مهارة الكوبري من المهارات الأساسية في رياضة المصارعة ولمهارة الكوبري هدفان :

- ١- هدف بدني .
- ٢- هدف فني .

الهدف البدني لمهارة الكوبري :

○ تنمية جميع العضلات العاملة علي مهارة الكوبري متمثلة في عضلات الرجلين والذراعين وعضلات البطن وعضلات الظهر وعضلات الرقبة .

الهدف الفني لمهارة الكوبري

هدف دفاعي

○ هو التخلص من حدوث لمس الأكتاف .

هدف هجومي

○ هو تنفيذ مهارات رمي باستخدام الكوبري .

الخطوات الفنية لمهارة الكوبري :

١- الوضع التمهيدي :

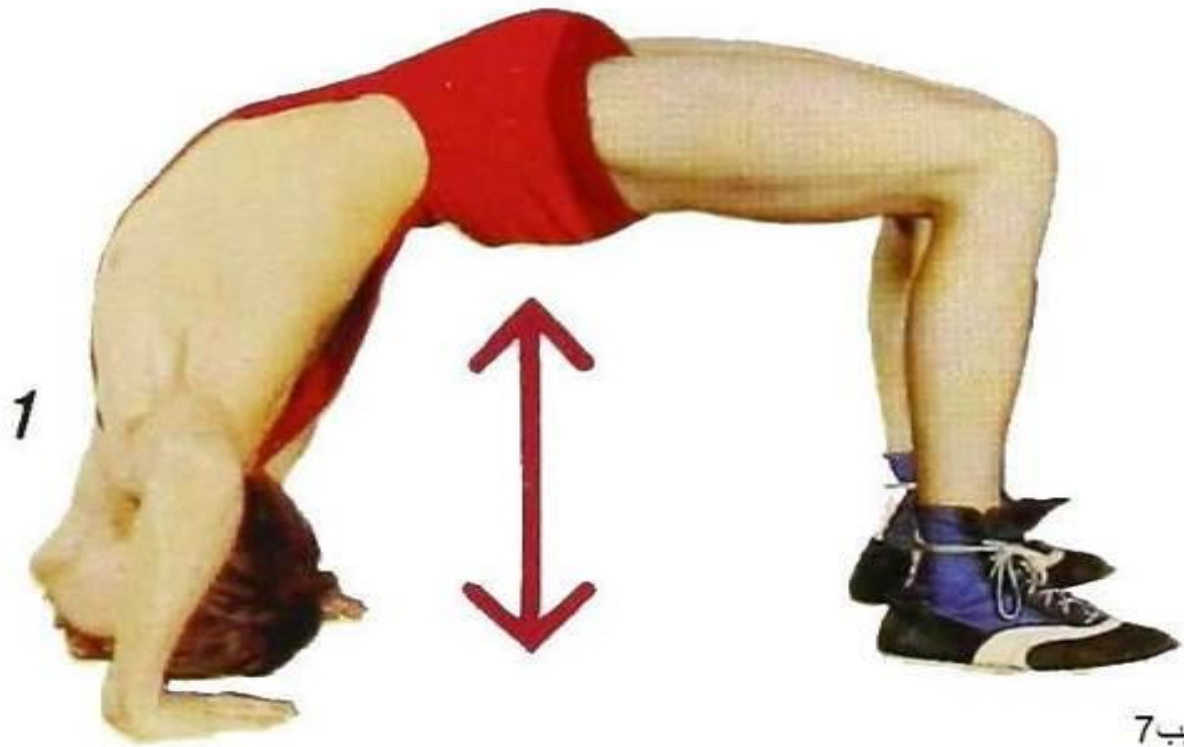
يقف اللاعب القدمين بأتساع الحوض مع وجود أنثناء خفيف في الركبتين .

٢- الوضع التنفيذي :

يميل الجذع للخلف مع مد مفصلي الركبتين والدفع بالحوض للأمام ليتخذ الجذع وضع التقوس للخلف وثني الرقبة للخلف .

٣- الوضع النهائي :

يكون اللاعب في الوضع النهائي متخذاً الشكل النهائي لمهارة الكوبري حيث يكون اللاعب مرتكز علي ٥ نقاط أساسية (الكفين والقدمين والجبهة)



1

تدریب 7

مع أطيّب الأمنيات بالنجاح و التوفيق