

الفصل السابع

التمرينات البنائية الفردية

بدون أدوات

مقدمة

تهدف التمرينات البنائية « التشكيلية » إلى تشكيل أجزاء الجسم المختلفة وإكساب مختلف عضلاته القوة والمرونة والتحمل والرشاقة مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم ، كما تهدف أيضاً إلى تحسين القوام بإصلاح العيوب الجسدية .

وتنقسم التمرينات البنائية « التشكيلية » طبقاً لتأثيرها على المجموعات العضلية المختلفة إلى ما يلي :

١ - تمرينات العنق :

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات العنق وإصلاح وضع الرأس .

٢ - تمرينات الذراعين :

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات الذراعين والرباط الكتفي وزيادة قدرة هذه العضلات على التحمل ، كما تسهم في إصلاح أوضاع الرأس والعنق والجزء العلوي من العمود الفقري .

٣ - تمرينات الجذع : وتنقسم إلى ثلاثة أقسام :

(أ) تمرينات الظهر :

تهدف إلى تقوية العضلات المادية للظهر .

(ب) تمرينات البطن :

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات البطن ، كما تسهم في اعتدال القامة بإصلاح الظهر الأجرى أو المستدير .

تمرينات الجانبيين :

تهدف إلى تقوية العضلات البطنية المائلة وبعض عضلات الظهر المادية وزيادة مرونة العمود الفقري والصدر بالإضافة إلى منع الانحناء الجانبي .

٤ - تمارين الرجلين :

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات القدمين والساقين والخصدين ، وزيادة قدرتها على التحمل ، كما تسهم في تقوية عضلات البطن المتصلة بالخصدين بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في الجسم كله نظراً لكبير حجم عضلات الرجلين .

ونما يلي بعض النماذج المختارة (١) للتمارين البنائية لمختلف المجموعات العضلية السابقة روعى فيها إيضاح أنواع التمارين الخاصة بكل مجموعة عضلية حتى تستطيع الطالبة معرفة أنواع التمارين التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة لضمان حسن اختيارها للتمارين البنائية المناسبة .

ويجب مراعاة أنه يمكن أداء تمارين مركبة من النماذج المختارة للتمارين البنائية التالية بحيث تشترك أكثر من مجموعة عضلية في التمرين الواحد وذلك طبقاً للهدف المقصود من التمرين . بالإضافة إلى ذلك ينبغي مراعاة مبدأ التدرج في التمارين مع الاهتمام بإعداد الجسم (الإحماء والتدفئة) وخاصة بالنسبة للتمارين التي تعمل على تنمية القوة والمرونة . كما يمكن التقدم بمختلف التمارين (تصعب التمارين) بمختلف الوسائل السابق ذكرها .

(١) النماذج المختارة للتمارين البنائية التالية مستمدة من المراجع التالية :

محمد على حافظ : أصول التربية الرياضية ، مطبوعات معهد التربية للمعلمين

Kos, B., Tagliche Heimgymnastik, Sportverlag Berlin, 1960.

Kosser, M. Gymnastik (I. Folge) DHfK Leipzig, 1960.

Kosser, M. : Gymnastik, DHfK Leipzig 1958.

١ - تـمـرـيـنـات العنق

تنقسم تـمـرـيـنـات العنق إلى ما يلي :

١- تـمـرـيـنـات ضـمـط الرأـس للخلف :

٢- تـمـرـيـنـات سـقـوط الرأـس للأمام .

٣- تـمـرـيـنـات لف الرأـس :

٤- تـمـرـيـنـات ثني الرأـس على الجانـيـن .

٥- تـمـرـيـنـات دوران الرأـس .

وفيما يلي بعض النماذج المختارة لتمارين العنق :

١ - ضـمـط الرأـس للخلف :

[وقوف] أو [جلوس] ضـمـط الرأـس للخلف (الذقن للداخل) .

[وقوف] أو [جلوس] ثني الرأـس خلفاً (رفع الذقن عالياً) .

٢ - سـقـوط الرأـس للأمام :

[وقوف] أو [رقود] سـقـوط الرأـس للأمام بارتخاء .

[وقوف] تبادل سـقـوط الرأـس أماماً وخلفاً .

[وقوف] سـقـوط الرأـس أماماً وخلفاً بالتبادل .

ويمكن أداء التمرينات السابقة من أوضاع الجلوس أو الجثو (الركوع) .

٣ - لـفـت الرأـس :

[وقوف] لـفـت الرأـس .

[جلوس التربع] أو [الجثو] لـفـت الرأـس .

[جلوس التربع] لـفـت الرأـس وثنيها أماماً .

٤ - ثنى الرأس على الجانبين :

- [وقوف] تبادل ثنى الرأس على الجانبين .
- [وقوف] ثنى الرأس على الجانبين بالتبادل .
- [جلوس الجثو] ثنى الرأس على الجانبين ثم ثنيه أماماً .

٥ - دوران الرأس :

- [وقوف] دوران الرأس باستمرار ، (مبتدئة من الجهة اليمنى ثم اليسرى) ،
- [وقوف] دوران الرأس يمينا ويساراً بالتبادل .

٢ - تـمـرـيـنـات الـذـراعـيـن

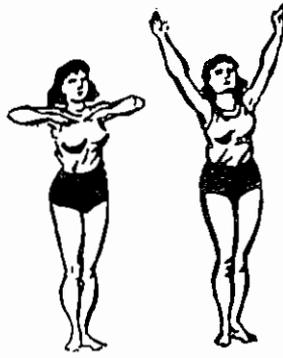
تتقسم التمرينات البنائية لعضلات الذراعين والرباط الكفسي إلى ما يلي :

- ١- تمرينات ثني أو مد أو رفع الذراعين .
 - ٢- مرجحة الذراعين .
 - ٣- دوران الذراعين أو الكتفين .
 - ٤- ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق .
- وفيما يلي بعض النماذج المختارة لتمارين الذراعين :

١- ثني أو مد أو رفع الذراعين :



شكل (٢)



شكل (١)

[وقوف . انثناء عرضاً] رفع الذراعين
مائلًا عاليًا ، شكل (١)

[وقوف] ثني الذراعين ثم رفعهما
عاليًا ، شكل (٢) .

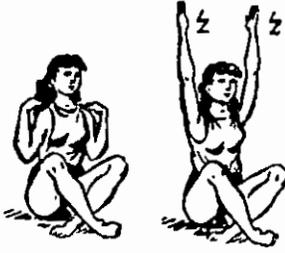


شكل (٣)

[وقوف . فتحاً] ثني الذراعين عرضاً
ثم مددهما جانباً ، شكل (٣) .

[جلوس] ثني الذراعين عرضاً ثم مدهما جانباً ، شكل (٤) .

[جلوس] ثني الذراعين ثم مدهما عالياً شكل (٥) .



شكل (٥)



شكل (٤)

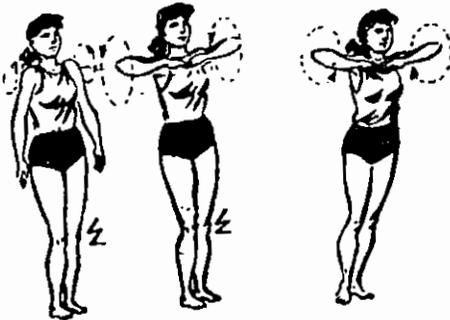
ويدخل في نطاق هذه التمرينات مختلف الأوضاع الأساسية من الوقوف أو الجلوس بتحريك الذراعين مثل : ثبات الوسط ، الذراعان عالياً أو أماماً أو جانباً أو جانباً عالياً أو أماماً عالياً ، أو لمس الرأس أو لمس الرقبة . . إلخ .

٢ - مرجحة الذراعين :

مثل تمرينات المرجحة البندولية العمودية أو الأفقية للذراعين أو الذراع وكذلك مرجحة الذراعين بصورة متوازية أو بصورة عكسية . (انظري تمرينات المرجحات فيما بعد) .

٣ - دوران الذراعين أو الكتفين :

مثل تمرينات الذراعين أو الذراع بجانب الجسم (أماماً وخلفاً) أو أمام الجسم (يميناً ويساراً) ، وكذلك دوران الذراعين بصورة عكسية أو بصورة متوازية (انظري تمرينات المرجحات فيما بعد) . ومن أمثلة دوران الكتفين ما يلي :



[وقوف . اثناء عرضاً] دوران الكتفين ،

شكل (٦) .

[وقوف . اثناء عرضاً] دوران المرفقين

للخارج ، شكل (٧) .

[وقوف] دوران الكتفين من الأمام للخلف ،

شكل (٨) .

شكل (٧) شكل (٨)

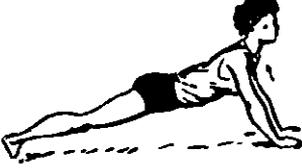
شكل (٦)

٤- ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق :

[انبطاح مائل] ثني الذراعين .

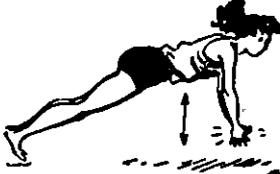


[انبطاح مائل] ثني الساعدين ، شكل (٩) :



شكل (٩)

[انبطاح مائل] ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والتصفيق ، شكل (١٠) .

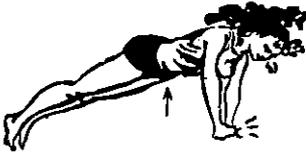


[انبطاح مائل] ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين والتصفيق ، شكل (١١) :



شكل (١٠)

[تعلق] ثني الذراعين ، (انظري وضع تعلق الانثناء)



شكل (١١)

٣ - تـمـرـيـنـات الجـذـع

(١) تـمـرـيـنـات الـظـهـر

تـنـقـسـم التـمـرـيـنـات البـنـائـية لعضلات الظهر كما يلي :

- ١- تـمـرـيـنـات مـيـل الجـذـع أـمـاماً .
- ٢- تـمـرـيـنـات ثـنـي الجـذـع خـلـقاً مـن الـانـبـطـاح أو الجـثـو (الـرـكـوع) . أو الجـلـوس .
- ٣- الـطـعـن أـمـاماً أو خـارجاً مـع رـفـع الـذـراعـيـن عـالـياً أو جـانـباً .

وفـيـا يـلى بـعض الـمـاـذـج الـمـخـتـارـة لـتـمـرـيـنـات الـظـهـر :

١- مـيـل الجـذـع أـمـاماً :

[وقوف . فتحاً] مـيـل الجـذـع أـمـاماً .

[وقوف . الذراعان عالياً] مـيـل الجـذـع أـمـاماً .

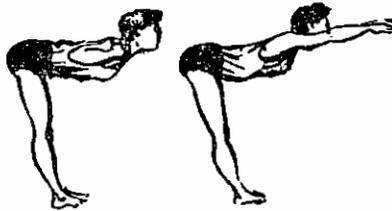
[وقوف . الذراعان عالياً] مـيـل الجـذـع أـمـاماً وثنـي الجـذـع

أـمـاماً أـسـفـل ثـم رـفـع الجـذـع عـالـياً بـيـطـء ، شـكـل (١٢) .



شـكـل (١٢)

[وقوف . انثناء] مـيـل الجـذـع أـمـاماً ثـم مـد الـذـراعـيـن عـالـياً ، شـكـل (١٣) .

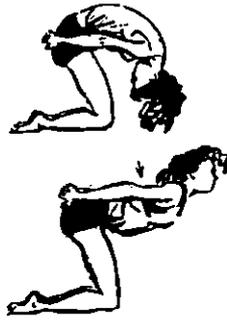


شـكـل (١٣)

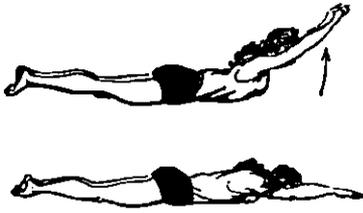
[وقوف . فتحاً . ميل] مـرـجـحـة الـذـراعـيـن أـمـاماً عـالـياً .

[وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً] مـيـل الجـذـع ثـم تـحـرـيـك الـذـراعـيـن فـي دـوائـر صـغـيرـة .

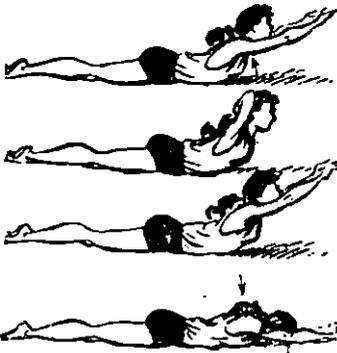
[جـثـو . تـشـبـيـك الـيـدـيـن خـلـف الـظـهـر . ميل] ثـنـي الجـذـع أـسـفـل ، شـكـل (١٤) .



شكل (١٤)



شكل (١٥)



شكل (١٦)

٢- ثني الجذع خلفاً :

(من الانبطاح أو الجثو أو الجلوس) .

[انبطاح . الذراعان عالياً] ثني أعلى الجذع خلفاً ،
شكل (١٥) .

[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً .
[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً ثم
ثني الذراعين للمس الرقبة ، شكل (١٦) .

[جثو : فتحاً . لمس الرقبة] ثني الجذع خلفاً شكل
(١٧) .

[نصف جثو . الذراعان عالياً] ثني الجذع خلفاً ثم
ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدم الأمامية ،
شكل (١٨) .



شكل (١٨)



شكل (١٧)

٣- الطعن مع رفع الذراعين :

- [الطعن خارجاً . انثناء] لف الجذع مع مد الذراعين عالياً .
- [الطعن خارجاً . انثناء عرضاً] لف الجذع مع قذف الذراعين جانباً .
- [الطعن أماماً . انثناء] مد الذراعين جانباً أو عالياً .
- [الطعن أماماً . انثناء عرضاً] قذف الذراعين جانباً .

(ب) تمارينات البطن

تقسم التمارينات البنائية لعضلات البطن إلى ما يلي :

- ١- تمارينات ثني الجذع خلفاً من الوقوف .
- ٢- تمارينات ميل الجذع خلفاً .
- ٣- تمارينات ثني الجذع أماماً من الرقود .
- ٤- تمارينات رفع الرجلين من الرقود أو التعلق .
- ٥- تمارينات الانبطاح المائل .

١- ثني الجذع خلفاً من الوقوف :

[وقوف] ثني الجذع خلفاً .

[وقوف . فتحاً . ثبات الوسط]

ثني الجذع خلفاً .

[وقوف . الذراعان عالياً] ثني أعلى الجذع

خلفاً مع رفع العقبين ، شكل (١٩) .

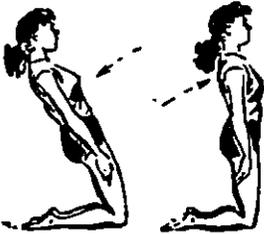


شكل (١٩)

٢- ميل الجذع خلفاً :

[جلوس عال مع التثبيت] ميل الجذع خلفاً .

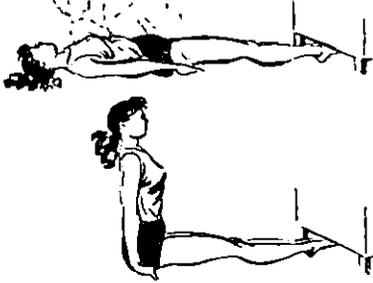
[جثو] ميل الجذع خلفاً ، شكل (٢٠) .



شكل (٢٠)

٣- نثى الجذع أماماً من الرقود :

[رقود . تثبيت الرجلين] نثى الجذع أماماً للوصول
لوضع جلوس طويل ، شكل (٢١) .



شكل (٢١)

[رقود القرفصاء] نثى الجذع أماماً مع لمس الركبة
باليدين ، شكل (٢٢) .



شكل (٢٢)

٤- رفع الرجلين من الرقود أو التعلق :

[رقود . الذراعان جانباً] رفع الرجلين زاوية قائمة ،
شكل (٢٣) .

[رقود . فتحاً . الذراعان جانباً] رفع الرجلين عالياً مع
عمل دوائر بانقدامين ، شكل (٢٤) .

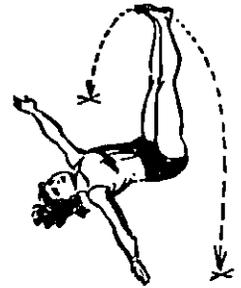
[رقود . الذراعان جانباً] رفع الرجلين عالياً وتبادل
وضعهما على الأرض جانباً ، شكل (٢٥) .

شكل (٢٣)

شكل (٢٤)



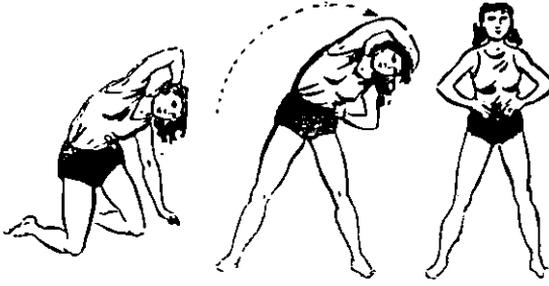
شكل (٢٥)



[رقود . فتحاً] رفع الرجلين للمس
الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين
مع نثى الجذع أماماً أسفل والضغط ،
شكل (٢٦) .



شكل (٢٦)



شكل (٢٩)

شكل (٣٠)

[وقوف فتحاً . ثبات الوسط] :
تبادل ثني الجذع جانبياً مع وضع الذراع
فوق الرأس ، شكل (٢٩) .

[جثو . فتحاً . لمس الرقبة]
تبادل ثني الجذع جانبياً مع خفض
الذراع ناحية الثني ، شكل (٣٠) .

٢ - لف الجذع :



شكل (٣١)

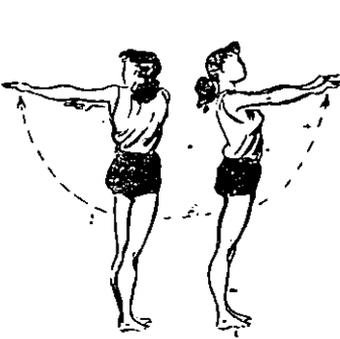
[وقوف . فتحاً] لف الجذع .
[جثو أفقي] لف الجذع مع قذف الذراع جانبياً .
[وقوف . فتحاً . الذراعان أماماً . ميل] لف الجذع
مع مرجة ذراع جانبياً ، شكل (٣١) .

٣ - دوران الجذع :

[وقوف . فتحاً . ثبات الوسط] دوران الجذع أماماً
يميناً خلفاً يساراً .

[جلوس طويل . لمس الرقبة] تبادل دوران الجذع
مع مد الذراعين جانبياً ، شكل (٣٢) .

[وقوف . الذراعان أماماً] تبادل دوران الجذع مع مرجة الذراعين أسفل جانبياً . شكل (٣٣) .



شكل (٣٣)



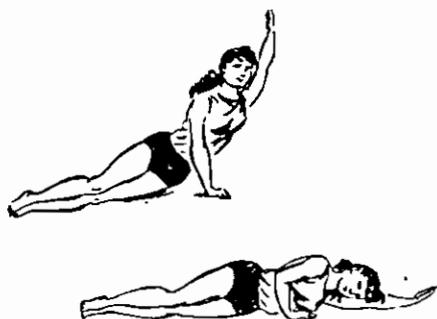
شكل (٣٢)

٤ - الطعن خارجاً :

تؤدى تمرينات الطعن خارجاً بسقوط الجسم خارجاً مع تحريك قدم خارجاً مع ملاحظة الانتناء الطفيف فى الركبة :

٥ - الرقود على الجانب والانبطاح المائل الجانبي :

[رقود على الجانب . ذراع عالياً وذراع مثنية أمام الصدر] رفع الجذع عالياً عن الأرض ،
شكل (٣٤) :



شكل (٣٤)

[انبطاح مائل جانبي] ثنى الذراع العليا .

[انبطاح مائل جانبي] لمس الرقبة بالذراع العليا .

٤ - تـمـرـيـنـات الـرـجـلـيـن

تـنـقـسـم التـمـرـيـنـات الـبـنـائـيـة لـعـضـلـات الـرـجـلـيـن إـلى مـا يـلـى :

- ١ - تـمـرـيـنـات رـفـع العـقـبـيـن .
 - ٢ - تـمـرـيـنـات ثـنـي الـرـكـبـتـيـن .
 - ٣ - تـمـرـيـنـات تـبـادـل رـفـع الـرـجـلـيـن مـن الـوـقـوف .
 - ٤ - تـمـرـيـنـات الطـعـن .
 - ٥ - تـمـرـيـنـات الـوـثـب فـى المـكـان والـحـجـل والـتـفـز وخطـوات الـرـقـص .
- وفـيـا يـلـى بـعـض النـمـاـذـج المـخـتـارـة لـتـمـرـيـنـات الـرـجـلـيـن :

١ - رـفـع العـقـبـيـن :

- [وـقـوف] رـفـع العـقـبـيـن مـع رـفـع الـذـراعـيـن جـانـباً عـالـياً ، شـكـل (٣٥) .
- [وـقـوف] رـفـع العـقـبـيـن مـع رـفـع الـذـراعـيـن أـمـاماً عـالـياً ، شـكـل (٣٦) .
- [وـقـوف] رـفـع العـقـبـيـن بـالتـبـادـل ، شـكـل (٣٧) .



شـكـل (٣٧)



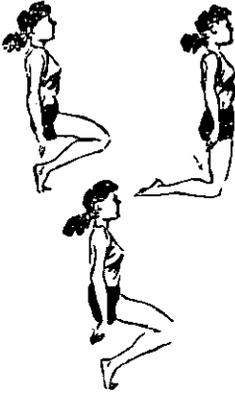
شـكـل (٣٦)



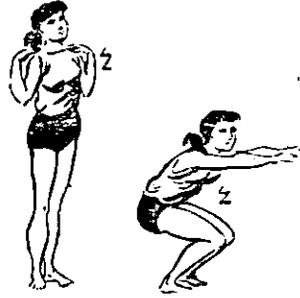
شـكـل (٣٥)

٢ - ثـنـي الـرـكـبـتـيـن :

- [وـقـوف] ثـنـي الـرـكـبـتـيـن نـصـفاً .
- [وـقـوف . انـثـناء] ثـنـي الـرـكـبـتـيـن مـع مـد الـذـراعـيـن أـمـاماً ، شـكـل (٣٨) .



شكل (٣٩)



شكل (٣٨)

[وقوف] ثني الركبتين لوضع الجثو . شكل (٣٩) .

[وقوف] ثني الركبتين كاملاً ببطء ، شكل

(٤٠) .

[وقوف على قدم] ثني الركبة مع مد الرجل

الحرّة أماماً : شكل (٤١) .



شكل (٤١)



شكل (٤٠)

٣ - تبادل رفع الرجلين من الوقوف :

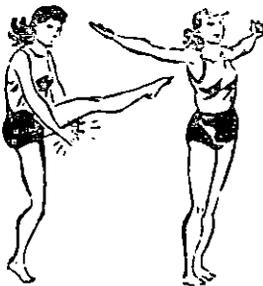
[وقوف] تبادل رفع الرجلين جانباً مع رفع

الذراعين جانباً .

[وقوف] تبادل رفع الرجلين أماماً مع رفع

الذراعين أماماً .

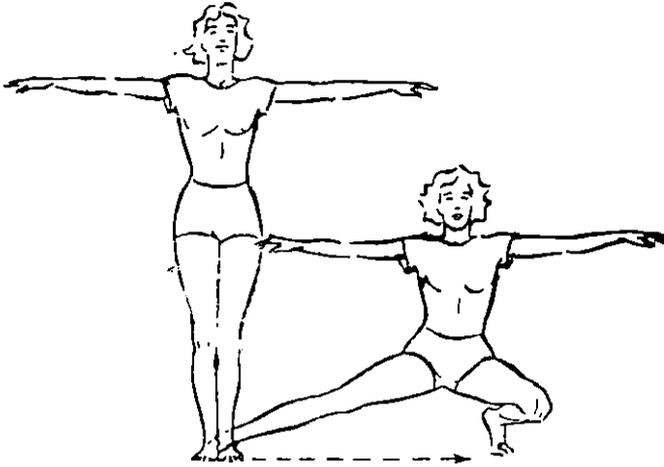
[وقوف . الذراعان جانباً] تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة ، شكل (٤٢)



شكل (٤٢)

٤ - الطعن :

يمكن أداء مختلف التمرينات للطعن أماماً أو جانباً أو خارجاً أو خلفاً . ومن أمثلة تمرينات الطعن :
[وقوف . الذراعان جانباً] تبادل الطعن جانباً مع ثني الركبة . شكل (٤٣)

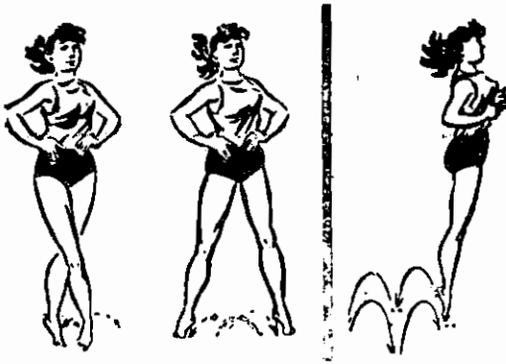


شكل (٤٣)

[وقوف . الذراعان عالياً] تبادل الطعن أماماً . شكل (٤٤) .



شكل (٤٤)



شكل (٤٧)

شكل (٤٦)

شكل (٤٥)

٥ - الوثب والحجل والجري :

[وقوف] تبادل الوثب بالقلمين أماماً وخلفاً ، شكل (٤٥) .

[وقوف . فتحاً . ثبات الوسط] الوثب في المكان ، شكل (٤٦) .

[وقوف] الوثب في المكان مع تقاطع القلمين ، شكل (٤٧) .

[وقوف] الوثب في المكان ٣ مرات ثم الوثب عالياً مع ثني الركبتين ، شكل (٤٨) .

[وقوف] الوثب في المكان ٣ مرات ثم وثبة الفجوة في العدة الرابعة ، شكل (٤٩) .



شكل (٤٩)



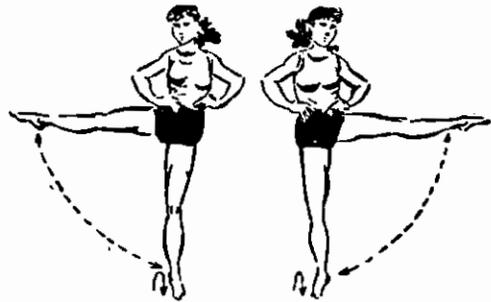
شكل (٤٨)

[وقوف . ثبات الوسط] الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً ، شكل (٥٠) .

[وقوف] الجري في المكان ، شكل (٥١) .



شكل (٥١)



شكل (٥٠)