

الفصل الثامن

التمرينات البنائية الزوجية

(بدون أدوات)

مقدمة

تهدف التمرينات البنائية (التشكيلية) الزوجية [مثلها في ذلك مثل التمرينات البنائية الفردية] إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن . ومن ناحية أخرى تهدف إلى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمانية .

ومن أهم مميزات التمرينات الزوجية مايلي :

- ١ - سهولة الأداء وسرعة الإلتقان .
- ٢ - القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها سواء بواسطة المدرسة أو بواسطة الزميلة .
- ٣ - توافر عامل التشويق والمنافسة الأمر الذي يساعد على إبعاد الملل ، والقدرة على تحمل المزيد من عبء العمل .
- ٤ - ارتباطها بوجود فترات للراحة ، وهي الفترة التي تقوم فيها الزميلة بالعمل مما يساعد على عدم سرعة حدوث التعب .
- ٥ - تسهم في تربية السمات الخلقية والإرادية كتنمية العمل الجماعي والتعاون .
- ٦ - يمكن استخدام التمرينات الزوجية لأداء بعض الحركات الصعبة التي تحتاج لمساعدة الزميلة (استخدام الزميلة كمساعدة) .
- ٧ - يمكن استخدام الزميلة كثقل لزيادة حمل (شدة) التمرينات بدلا من استخدام الأدوات اليدوية .
- ٨ - يمكن استخدام الزميلة كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر أو عقل الحائط الأمر الذي يساعد على سرعة الأداء والاقتصاد في النفقات ، بالإضافة إلى إمكانية التنوع أو التغيير في تشكيل التمرينات .

٩ - يمكن استخدام الزميلة كمانع بشرى بدلا من الموانع الطبيعية أو الصناعية نظراً لصعوبه توافر مثل هذه الموانع .

وفيما يلي بعض النماذج المختارة ^(١) للتمرينات البنائية الزوجية لمختلف المجموعات العضلية . وقد روعي فيها التقسيم التالي :

- أولاً - تمرينات من وضع الوقوف .
- ثانياً - تمرينات من وضع الجلوس .
- ثالثاً - تمرينات من وضع الجثو .
- رابعاً - تمرينات من وضع الرقود .

(١) النماذج المختارة للتمرينات الزوجية مستمدة من المرجع التالي :

Boch and Prsber : Haltungserziehung. Volk. u. Wissen Verlag, Berlin, 1967, S. 119-155.

أولاً - تمرينات من وضع الوقوف

١ - الزميلة ب [وقوف . فتحاً . تثبيت اليدين على فخذى الزميلة . ميل]
ضغط الرأس لأعلى (للخلف) .

الزميلة ب [وقوف . فتحاً . استناد الكفين على مؤخرة رأس الزميلة]
ضغط رأس الزميلة لأسفل ، شكل (١) .

٢ - الزميلة ب [وقوف . فتحاً . لمس الرأس . ميل]
ضغط الرأس لأعلى (للخلف) .

الزميلة ب [وقوف . استناد الكفين على كتف الزميلة ، نصف الميل]
ضغط كتفى الزميلة لأسفل ، شكل (٢) :



شكل (٢)



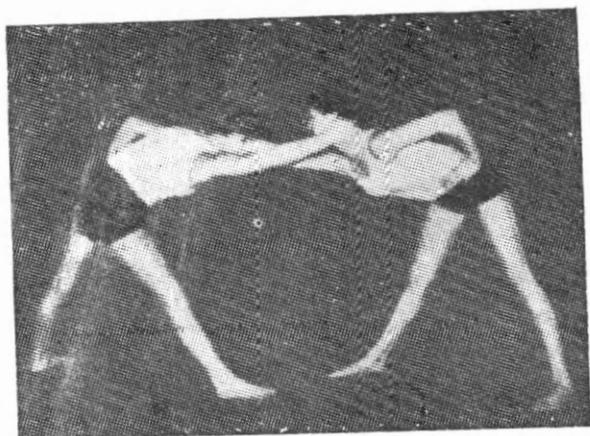
شكل (١)

٣ - ا [وقوف . قدم أماما . ذراع نصف ثبات الوسط وذراع أماما لمسك عنق الزميلة . ميل]
 محاولة جذب عنق الزميلة ، شكل (٣) :

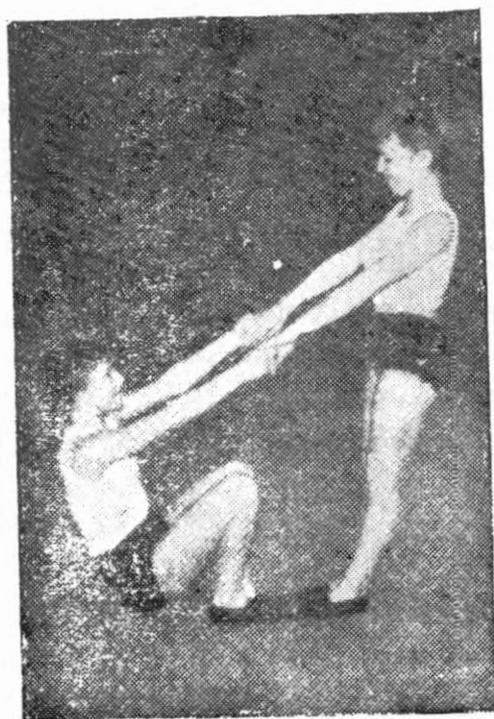
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] محاولة جذب عنق الزميلة ، شكل (٣) .

٤ - ا [وقوف . الذراعان جانباً . تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثني الذراعين أماماً جانباً
 ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل ثني الذراعين أماماً جانباً ، شكل (٤) .

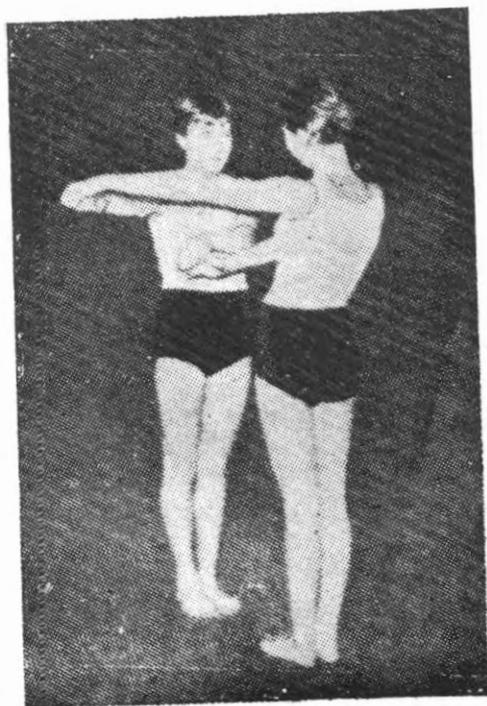
٥ - ا [وقوف مواجه . الذراعان أماما . تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثني ومد الركبتين .
 ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل ثني ومد الركبتين عكس الزميلة .
 (يراعى ميل الجسم خلفاً سواء أثناء ثني أو مد الركبتين) شكل (٥) .



شکل (۳)



شکل (۵)



شکل (۴)

٦ - ١ [وقوف . الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانباً مع الزميلة] ثنى الركبتين كاملاً .

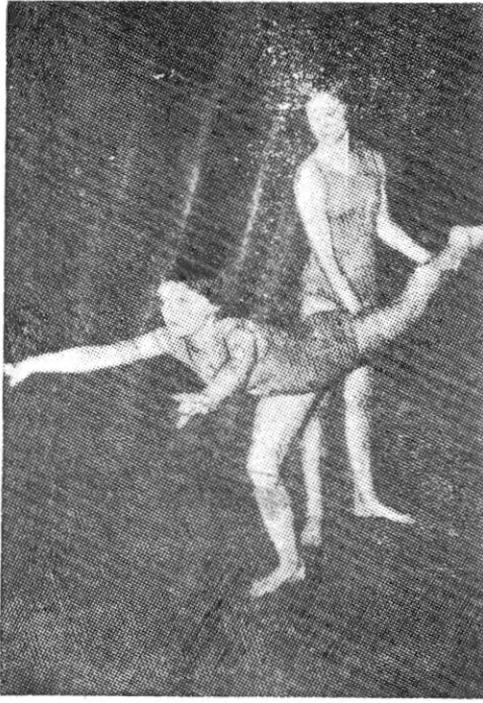
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة ١] ثنى الركبتين كاملاً شكل (٦) .

٧ - ١ [ميزان أمامي] مد الذراعين جانباً أماماً فعالياً ثم ثنى ركبة الرجل الثابتة على الأرض ومدّها مرتين ؛

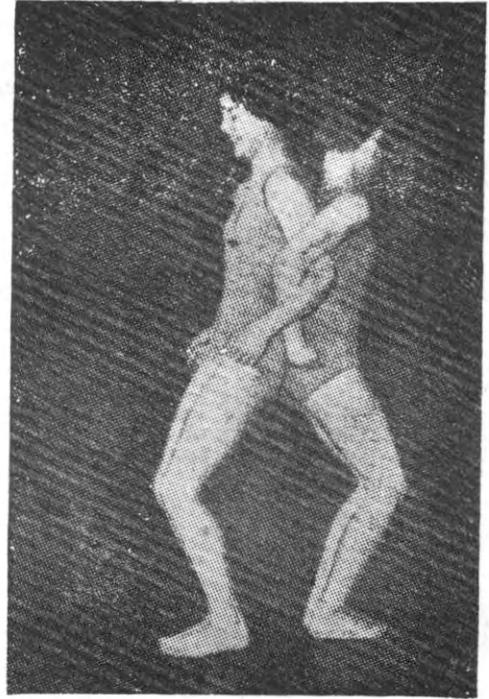
ب [وقوف جانباً . فتحاً . مسك ساق وفخذ الزميلة] تثبيت رجل الزميلة ، شكل (٧) .

٨ - ١ [وقوف الظهر مواجه . اليدان على الفخذين] ثنى الركبتين كاملاً .

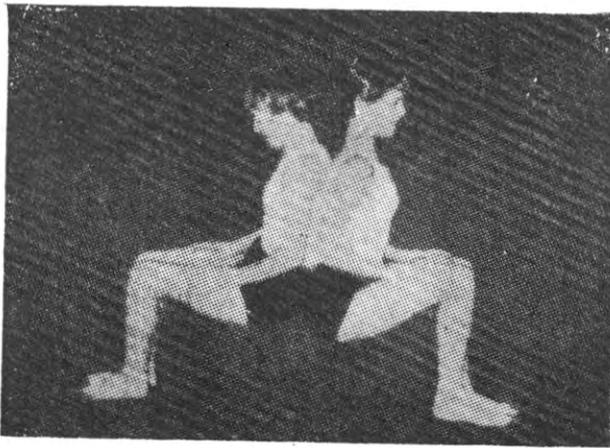
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة ١] ثنى الركبتين كاملاً ، شكل (٨) .



شکل (۷)



شکل (۶)



شکل (۸)

٩ - ١ [وقوف الظهر مواجه] الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين جانباً عالياً (أداء الوثبة المفردة)

ب [وقوف . مسك وسط الزميلة] المساعدة في رفع الزميلة عالياً مع رفع العقبين ، شكل (٩) .

١٠ - ١ [وقوف الظهر مواجه] الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عالياً مع فتح القدمين ومد الذراعين جانباً (أداء وثبة النجمة) .

ب [وقوف : فتحاً . مسك وسط الزميلة] المساعدة في رفع الزميلة عالياً مع رفع العقبين ، شكل (١٠) .

١١ - ١ [وقوف الظهر مواجه] الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عالياً مع رفع الرجلين أماماً عالياً ومد الذراعين أماماً

ب [وقوف . فتحاً . مسك وسط الزميلة] المساعدة في رفع الزميلة عالياً مع رفع العقبين شكل (١١)

١٢ - ١ [وقوف الظهر مواجه] الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عالياً مع ثني الجذع جانباً وذراع حلقة فوق الرأس .

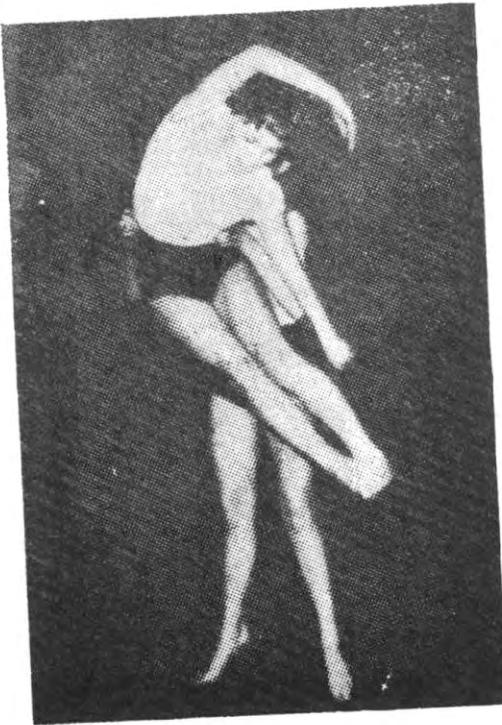
ب [وقوف . فتحاً . مسك وسط الزميلة] المساعدة في رفع الزميلة عالياً مع رفع العقبين ، شكل (١٢) .



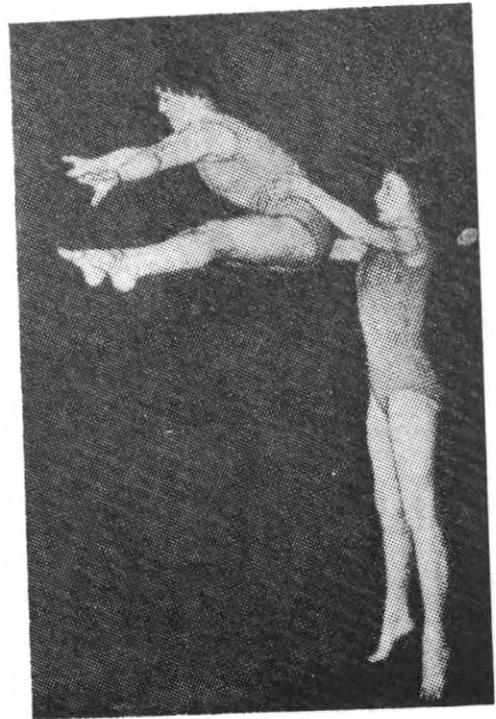
شکل (۱۰)



شکل (۹)



شکل (۱۲)



شکل (۱۱)

١٣ - ا [وقوف الظهر مواجه . فتحاً . الذراعان جانباً . تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثنى الجذع جانباً .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل ثنى الجذع جانباً ، شكل (١٣) .

١٤ - ا [نصف الوقوف (الرجل الحرة أماماً عالياً) . حلقة فوق الرأس] تبادل ثنى الجذع جانباً .

ب [الطعن أماماً . مسك قدم الزميلة باليدين على الفخذ] تثبيت قدم الزميلة على الفخذ ، شكل (١٤) .

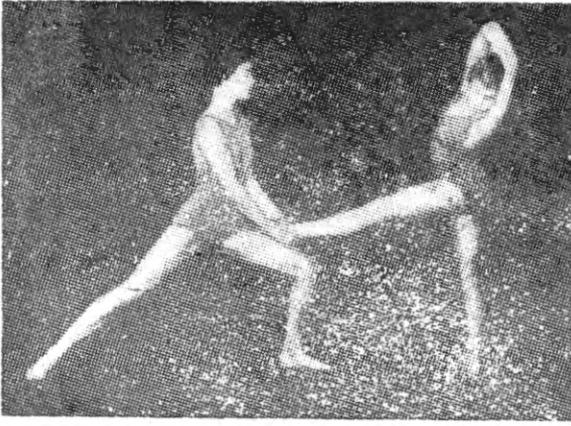
١٥ - ا [نصف الوقوف (الرجل الحرة أماماً عالياً) . لمس الرقبة] .

ثنى الجذع جانباً ٤ مرات ثم ضغط الجذع أماماً أسفل ٤ مرات .

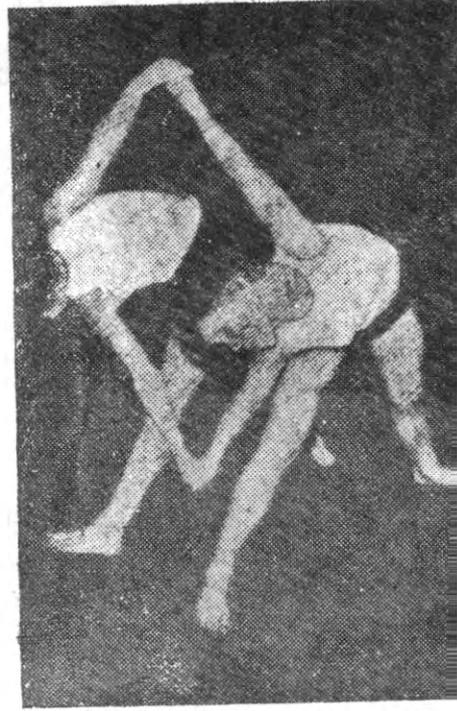
ب [وقوف الوضع أماماً . مسك قدم الزميلة] تثبيت قدم الزميلة ، شكل (١٥) .

١٦ - ا [وقوف مواجه . فتحاً . الذراعان جانباً . تشبيك الأصابع مع الزميلة] ، تبادل ثنى الجذع جانباً .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة] تبادل ثنى الجذع جانباً ، شكل (١٦) .



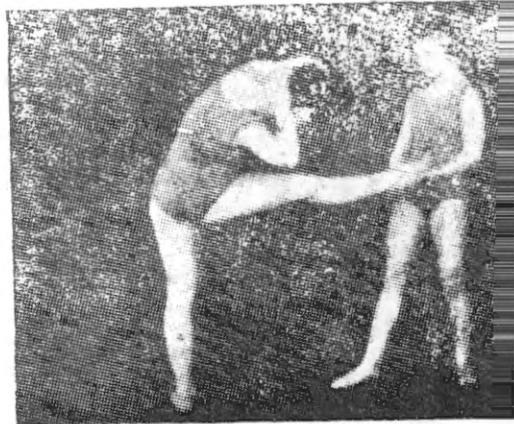
شکل (۱۴)



شکل (۱۳)



شکل (۱۶)



شکل (۱۵)

٧١٧- أ [واقوف الظهر مواجه ، فتحاً ، لمس الرقبة] تبادل ثني الجذع جانباً .

ب [واقوف فتحاً ، مسك المرفقى الزميلة] مقاومة ثني الزميلة للجذع جانباً بواسطة الضلغطة على المرفقين ، شكل (١٧) .

٨١٨- أ [واقوف الظهر مواجه ، فتحاً ، تشبيك الذراعين جانباً مع الزميلة] ثني الجذع أماماً أسفل الحمل الزميلة على الظهر ،

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة] ميل الجذع خلفاً مع رفع القدمين عن الأرض ثم تبادل فتح القدمين ، شكل (١٨) .

٩١٩- أ [واقوف الظهر مواجه ، فتحاً ، الذراعان عالياً لمسك رمقى الزميلة] ثني الجذع أماماً أسفل الحمل الزميلة على الظهر .

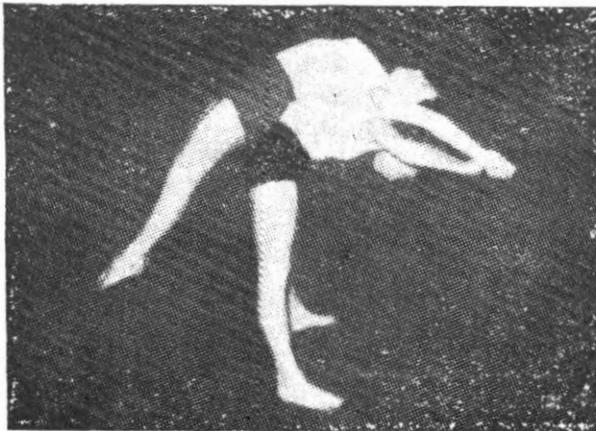
ب [واقوف الذراعان عالياً] ميل الجذع خلفاً مع رفع القدمين عن الأرض ، شكل (١٩) .



شکل (۱۸)



شکل (۱۷)



شکل (۱۹)

٢٠ - أ [وقوف مواجه . فتحاً . الذراعان عالياً . تشبيك الأصابع مع الزميلة] ميل الجذع خلفاً .

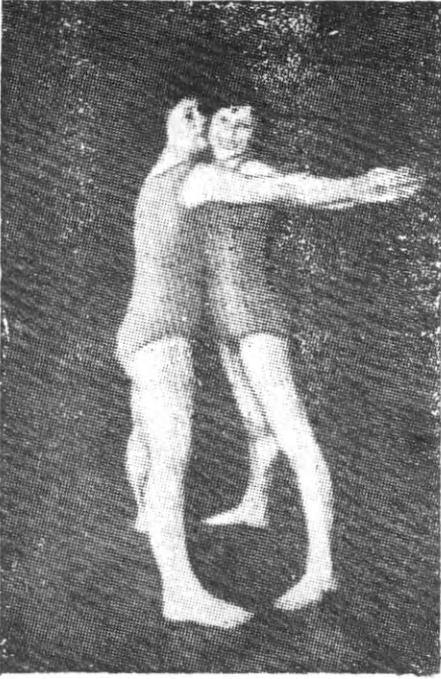
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] المساعدة في ميل جذع الزميلة للخلف ، شكل (٢٠) .

٢١ - [وقوف مواجه . فتحاً . الذراعان جانباً . تشبيك اليدين مع الزميلة] ضغط الذراعين خلفاً .

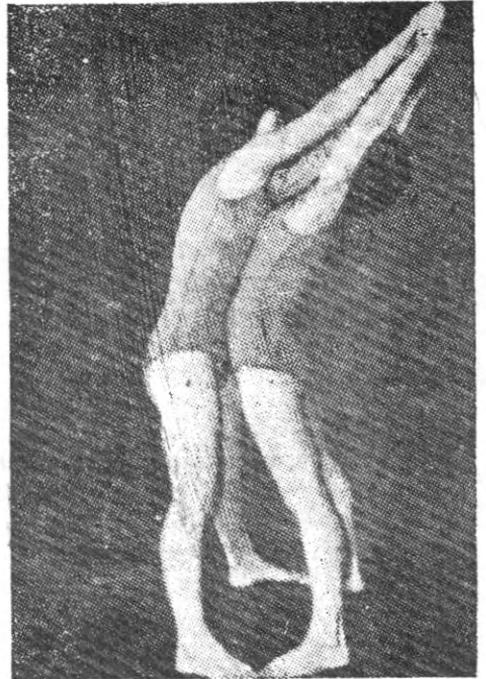
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] المساعدة في ضغط ذراعي الزميلة للخلف ، شكل (٢١) .

٢٢ - أ [وقوف الظهر مواجه . فتحاً . الذراعان جانباً . تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل الجذع جانباً .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل لف الجذع جانباً ، شكل (٢٢) .



شکل (۲۱)



شکل (۲۰)



شکل (۲۲)

٢٣ - ١ [وقوف . فتحاً . لمس الرقبة . ميل] تبادل لف الجذع جانباً .

ب [وقوف . فتحاً . مسك مرفقى الزميلة] مقاومة لف جذع الزميلة جانباً ، شكل (٢٣) .

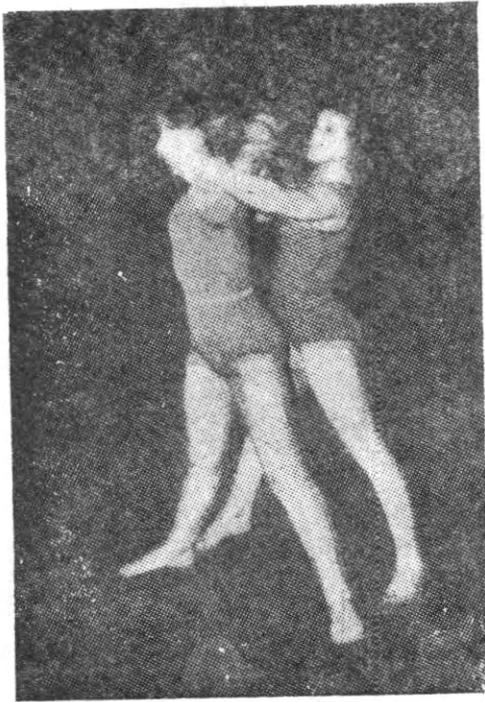
٢٤ - ١ [وقوف الظهر مواجه . فتحاً . لمس الرقبة] تبادل لف الجذع جانباً .

ب [وقوف فتحاً . مسك مرفقى الزميلة] مقاومة لف جذع الزميلة جانباً ، شكل (٢٤) .

٢٥ - ١ [وقوف . فتحاً . الذراعان أماماً واستناد الكفين على كتفى الزميلة . ميل] ضغط الصدر

لأسفل .

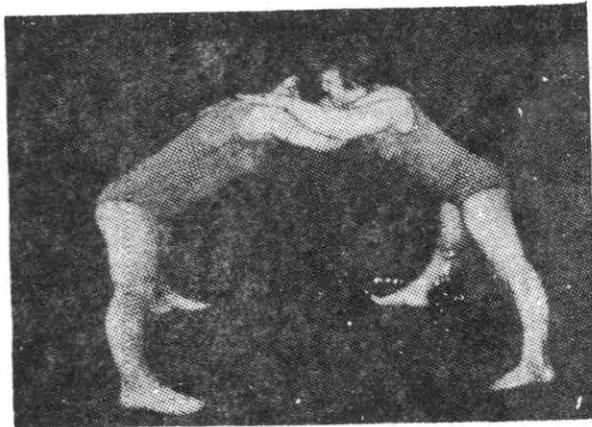
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] ضغط الصدر لأسفل ، شكل (٢٥) .



شکل (۲۴)



شکل (۲۳)



شکل (۲۰)

٢٦ - ا [وقوف . فتحاً . لمس الرقبة . ميل] رفع المرفقين لأعلى .

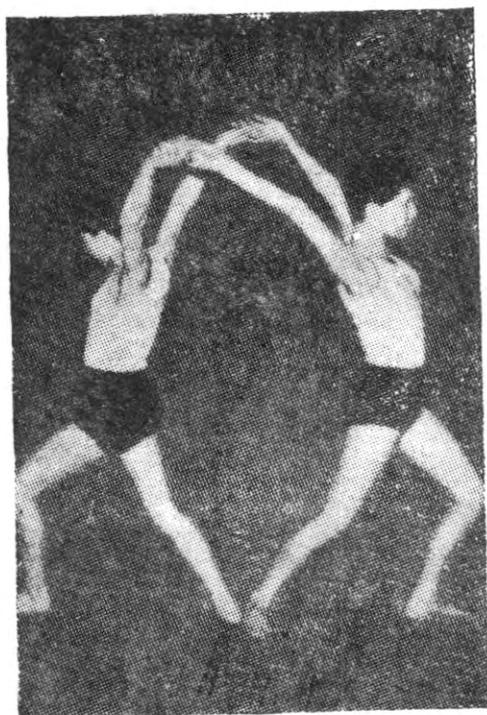
ب [وقوف . مسك مرفقى الزميلة . نصف الميل] ضغط مرفقى الزميلة لأسفل ،
شكل (٢٦) .

٢٧ - ا [وقوف الظهر مواجه . الذراعان عالياً تشبيك اليدين مع الزميلة] الطعن أماما .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] الطعن أماما ، شكل (٢٧) .

٢٨ - ا [وقوف فتحاً . الذراعان جانبا تشبيك اليدين مع الزميلة . ميل] رفع الذراعين عاليا .

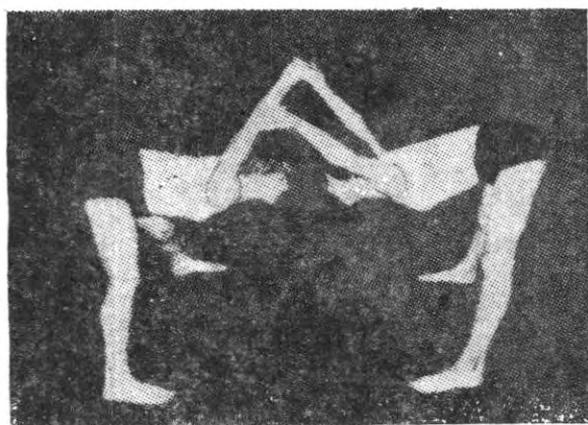
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] رفع الذراعين عاليا شكل (٢٨) .



شکل (۲۷)



شکل (۲۶)



شکل (۲۸)

ثانياً : تمرينات من وضع الجلوس

١ - ١ [جلوس القرفصاء . تشبيك الساقين مع الزميلة . الذراعان عالياً] ميل الجذع خلفاً .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] ميل الجذع خلفاً ، شكل (٢٩) .

٢ - ٢ [جلوس القرفصاء . تشبيك الساقين مع الزميلة . لمس الرقبة] ميل الجذع خلفاً .

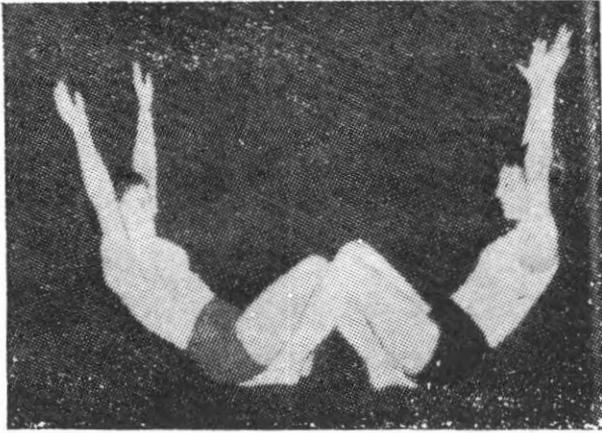
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] ميل الجذع خلفاً ؛ شكل (٣٠) .

٣ - ٣ أ [جلوس القرفصاء . الذراعان أماماً تشبيك اليدين مع الزميلة] ميل الجذع خلفاً للوصول

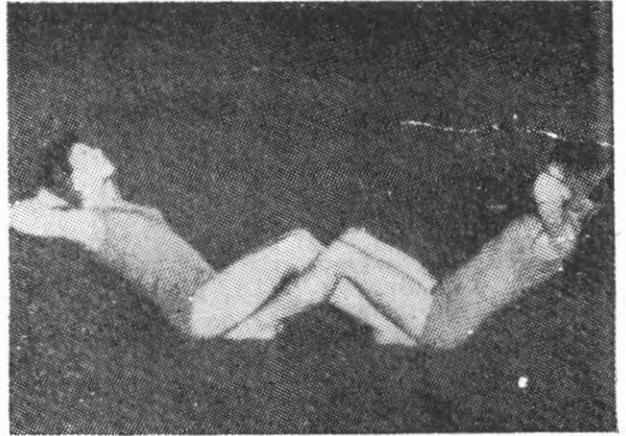
لوضع رقود القرفصاء .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] ميل الجذع خلفاً للوصول لوضع رقود القرفصاء ،

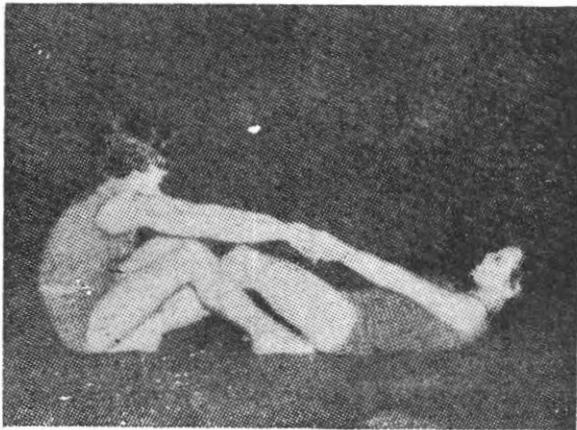
(شكل ٣١) .



شکل (۲۹)



شکل (۳۰)



شکل (۳۱)

٤ - ا [جلوس طويل . فتحاً . الذراعان أماماً تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثنى الجذع أماماً وخلفاً .

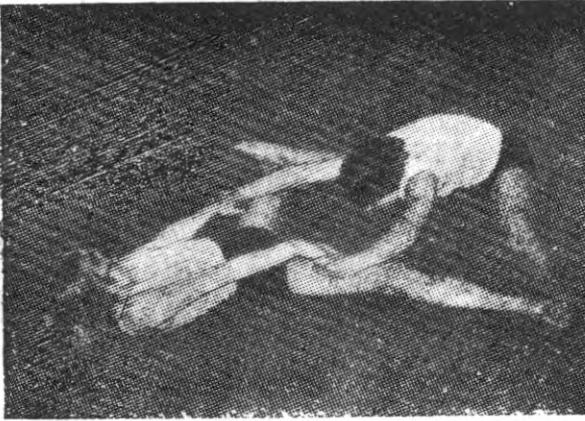
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة ا] تبادل ثنى الجذع أماماً وخلفاً عكس الزميلة ا ، شكل (٣٢) .

٥ - ا [جلوس طويل الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانباً مع الزميلة] ثنى الجذع أماماً أسفل .

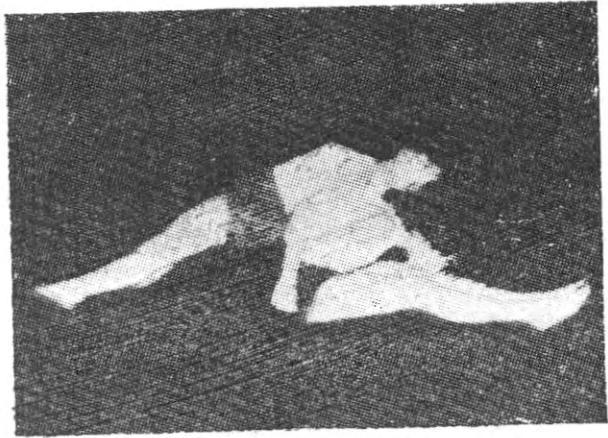
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة ا] رفع المقعدة عن الأرض والضغط على ظهر الزميل . شكل (٣٣) .

٦ - ا [جلوس طويل الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانباً مع الزميلة] ثنى الجذع أماماً أسفل -

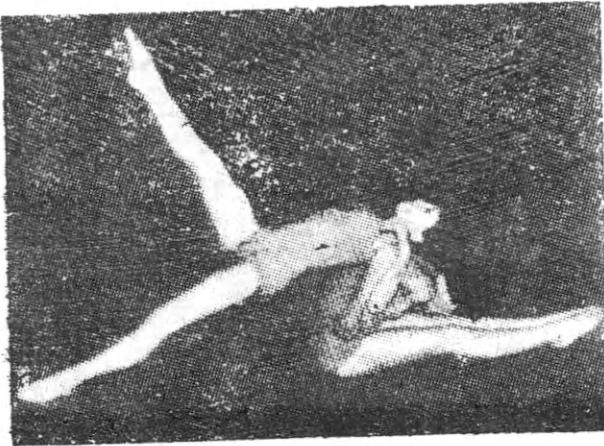
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة ا] رفع المقعدة عن الأرض ثم تبادل رفع الرجلين عالياً = شكل (٣٤) .



شکل (۲۲)



شکل (۲۳)



شکل (۲۴)

٧ - أ [جلوس القرفصاء الظهر مواجه . الذراعان عالياً تشبيك اليدين مع الزميلة] محاولة رفع المقعدة من الأرض .

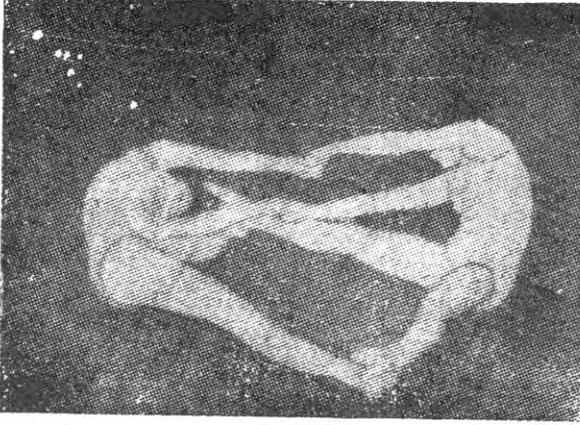
ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] محاولة رفع المقعدة عن الأرض ، شكل (٣٥) .

٨ - أ [جلوس طويل مواجه . فتحا . الذراعان أماما تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثني الجذع على الجانبين .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل ثني الجذع على الجانبين . شكل (٣٦) .

٩ - أ [جلوس طويل الظهر مواجه . فتحا . الذراعان عالياً تشبيك اليدين مع الزميلة] تبادل ثني الجذع على الجانبين .

ب [نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ] تبادل ثني الجذع على الجانبين ، شكل (٣٧) .



شکل (۲۶)

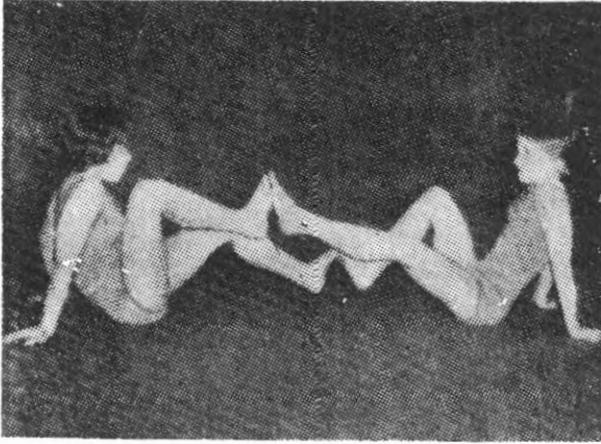


شکل (۳۰)



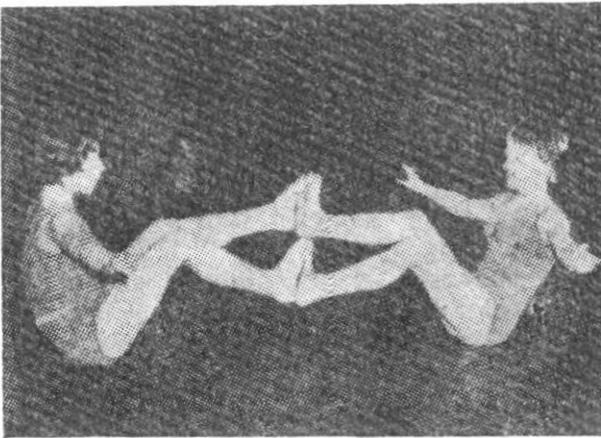
شکل (۳۷)

- ١٠ - ١ [جلوس طويل مواجه (تلامس باطنى القدمين مع الزميلة) . استناد اليدين على الأرض]
 تبادل ثنى ومد الرجلين عكس الزميلة .
 ب [نفس الوضع الابتدائى للزميلة ا] تبادل ثنى ومد الرجلين عكس الزميلة ، شكل (٣٨) .



شكل (٣٨)

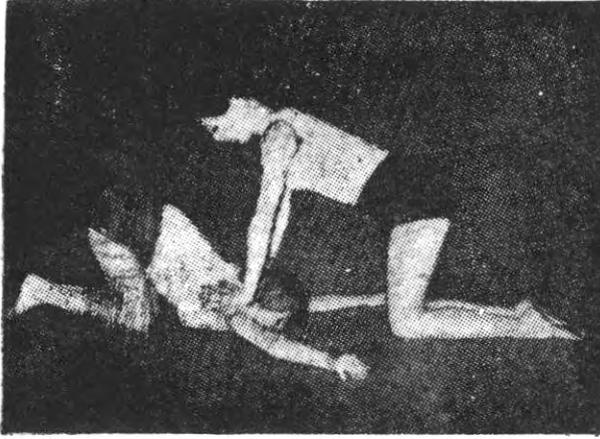
- ١١ - ١ [جلوس طويل مواجه . فتحاً (تلامس باطنى القدمين مع الزميلة) . استناد اليدين على الأرض] رفع الرجلين عالياً عن الأرض ثم رفع الذراعين جانباً .
 ب [نفس الوضع الابتدائى للزميلة ا] رفع الرجلين عالياً عن الأرض ثم رفع الذراعين جانباً ، شكل (٣٩) .



شكل (٣٩)

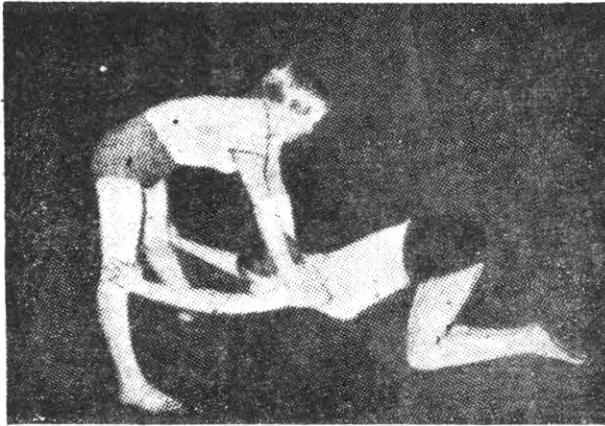
ثالثاً - تمرينات من وضع الجنو

- ١ - ١ [جنو أفقى . الذراعان عالياً] ضغط الصدر لأسفل للامسة الأرض .
ب [جنو أفقى . الذراعان أماماً استناد الكفين على كفى الزميلة] المساعدة فى ضغط صدر
الزميلة لأسفل = شكل (٤٠) .



شكل (٤٠)

- ٢ - ١ [جنو أفقى . الذراعان عالياً استناد على ركبتي الزميلة] ضغط الصدر لأسفل .
ب [وقوف . فتحاً . الذراعان أماماً استناد على كفى الزميلة . ميل] ضغط صدر الزميلة
لأسفل ، شكل (٤١) .



شكل (٤١)

٣ - ١ [جثو أفقى . لمس الرقبة] تبادل لف الجذع على الجانبيين .

ب [جثو . مسك مرفقى الزميلة] مقاومة لف الزميلة للجذع جانباً ، شكل (٤٢) .

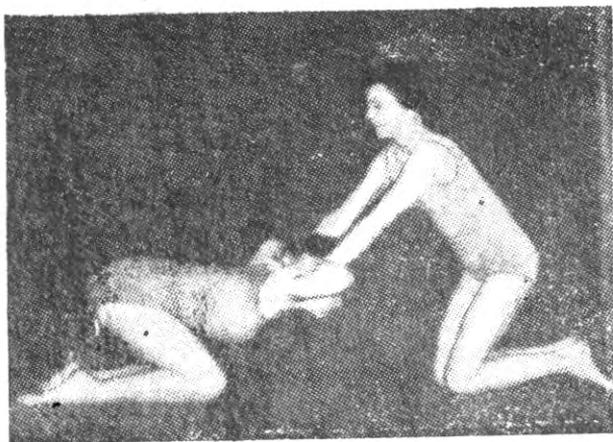
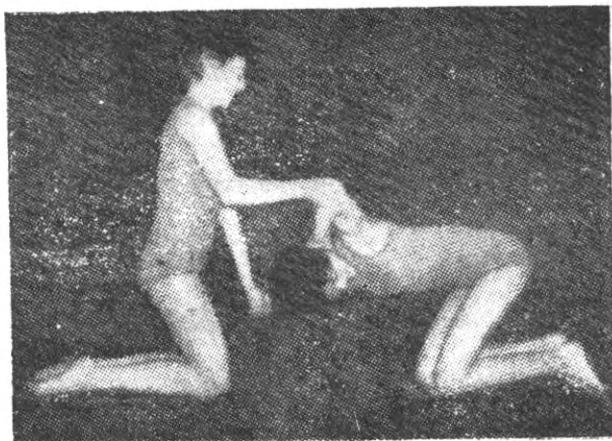
٤ - ١ [جثو أفقى . لمس الرقبة] ضغط الصدر لأسفل .

ب [جثو . الذراعان أماماً مائلاً أسفل استناد الكفين على ساعدى الزميلة] مساعدة الزميلة فى ضغط الصدر لأسفل ، شكل (٤٣) .

٥ - ١ [جثو أفقى . الذراعان عالياً استناداً الكفين على كتنى الزميلة] ضغط الصدر لأسفل .

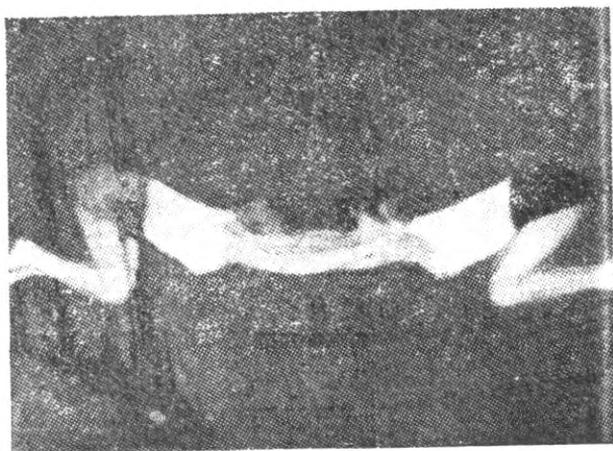
ب [نفس الوضع الابتدائى للزميلة-١] ضغط الصدر لأسفل ، شكل (٤٤) .

شکل (۴۲)



شکل (۴۳)

شکل (۴۴)



٦ - ١ [جثو مواجه . الذراعان عالياً] ميل الجذع خلفاً .

ب [جثو مواجه . مسك وسط الزميلة] تثبيت وسط الزميلة ، شكل (٤٥) .

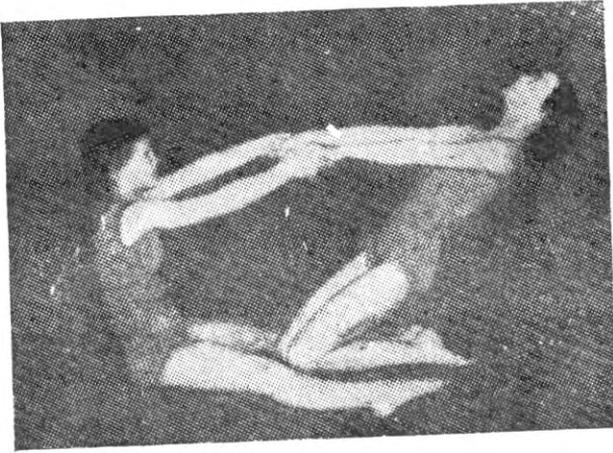
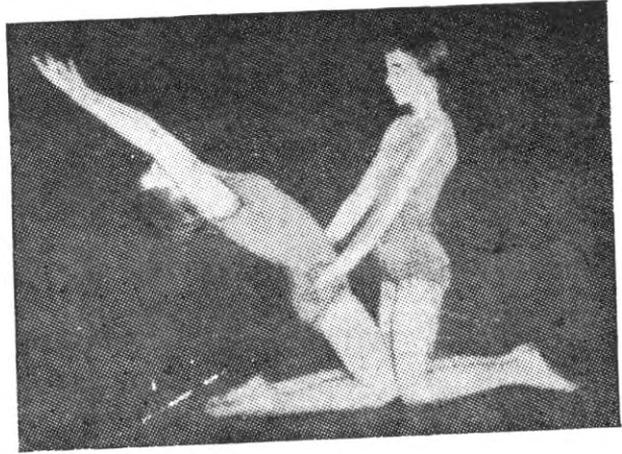
٧ - ١ [جثو مواجه . الذراعان أماماً تشبيك اليدين مع الزميلة] ميل الجذع خلفاً .

ب [جلوس طويل مواجه . فتحاً . الذراعان أماماً تشبيك اليدين مع الزميلة] دفع وحذب ذراعى الزميلة ، شكل (٤٦) .

٨ - ١ [جثو أفقى الظهر مواجه . لمس الرقبة] تبادل لف الجذع جانباً لكى يلامس المرفق الأرض .

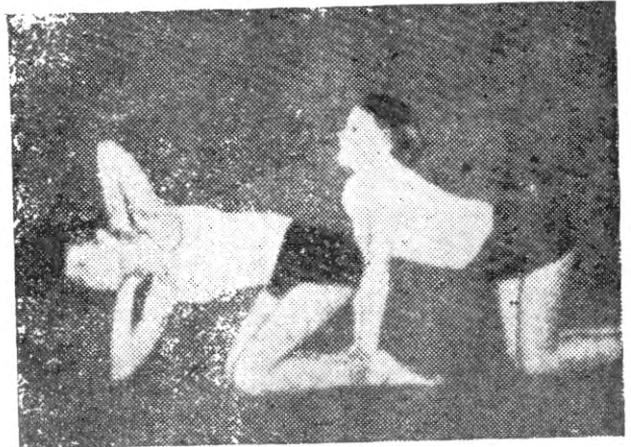
ب [جثو أفقى . الذراعان أماماً وضع الكفين على قدمى الزميلة] تثبيت قدمى الزميلة ، شكل (٤٧) .

شکل (۴۰)



شکل (۴۶)

شکل (۴۷)



رابعاً - تمرينات من وضع الرقود

١ - ١ [رقود . لمس الرقبة] رفع الرجلين عالياً .

ب [جلوس الجنو . الذراعان أماماً أسفل ما لا استناد على مرفقى الزميلة] تثبيت مرفقى الزميلة ، شكل (٤٨) .

٢ - ١ [رقود . الذراعان عالياً مسك ساقى الزميلة] رفع الرجلين عالياً لمحاولة لمس أصابع الزميلة .

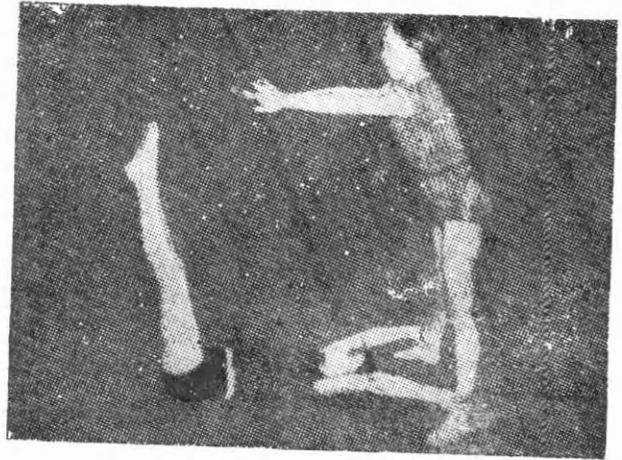
ب [وقوف مواجه . فتحاً . الذراعان أماماً] محاولة دفع رجلى الزميلة لأسفل ، شكل (٤٩) .

٣ - ١ [رقود (ملامسة باطنى قدمى الزميلة) الذراعان جانباً] تبادل فتح وضم القدمين مع مراعاة استمرار تلاصق باطن القدمين مع العيلة .

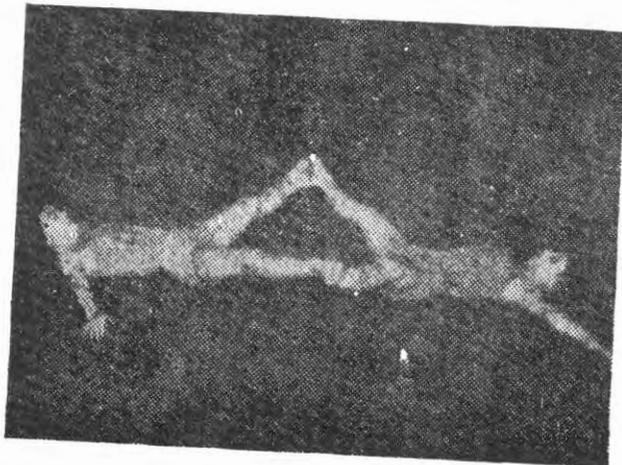
ب [نفس الوضع الابتدائى للزميلة] تبادل فتح وضم القدمين . شكل (٥٠) .



شکل (۴۸)



شکل (۴۹)



شکل (۵۰)

٤ - ١ [رقود . الذراعان جانباً] رفع الرجلين عالياً ثم تبادل ميل الرجلين جانباً للمس الأرض .

ب [جنو أفقى ، الذراعان جانباً مائلاً أسفل استناد على يدي الزميلة] تثبيت ذراعى الزميلة ،
شكل (٥١) .

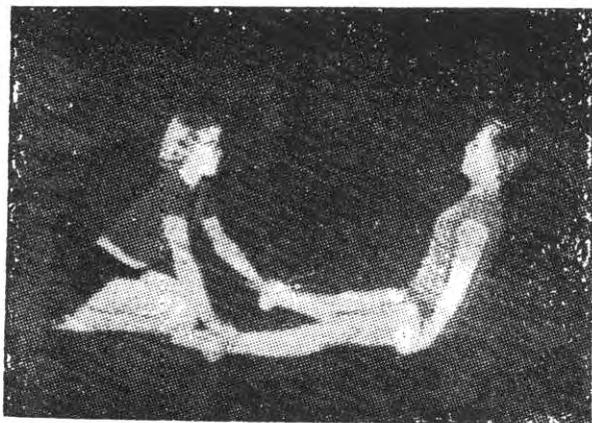
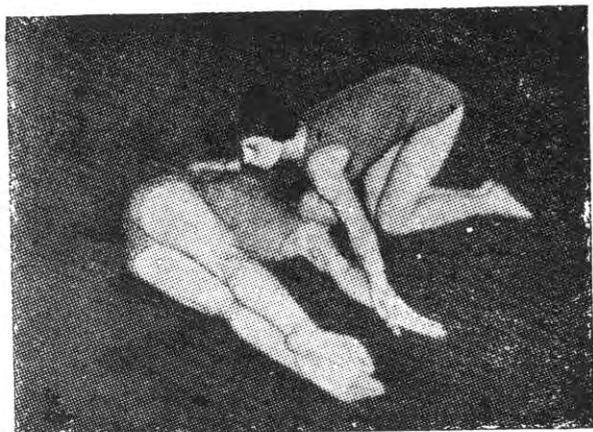
٥ - ١ [رقود . فتحاً] رفع الجذع عالياً .

ب [جلوس الجثو . استناد الكفين على قدمي الزميلة] تثبيت قدمي الزميلة ، شكل (٥٢) .

٦ - ١ [رقود . لمس الرقبة] رفع الجذع عالياً ثم تبادل رفع الجذع جانباً للمس الركبة بالمرفق .

ب [جلوس الجثو . استناد الكفين على قدمي الزميلة] تثبيت قدمي الزميلة شكل (٥٣) .

شکل (۵۱)

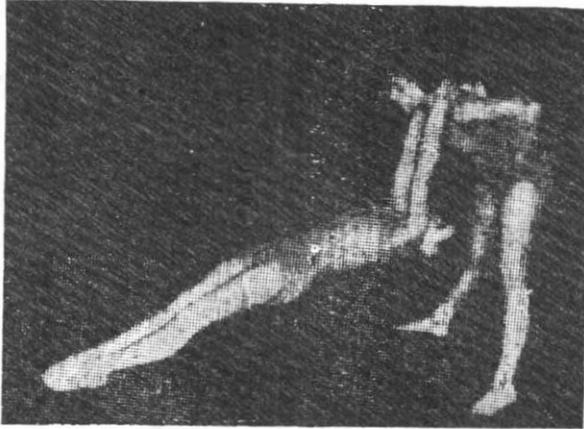


شکل (۵۲)

شکل (۵۳)

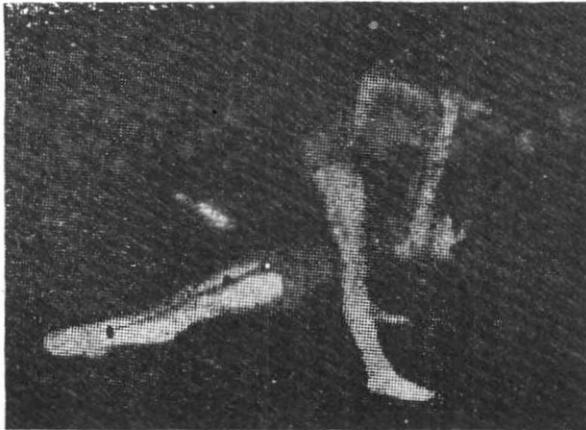


- ٧ - ١ [وقوف مواجه . فتحا . ثبات الوسط . ميل] رفع الجذع عالياً
 ب [رقود . الذراعان أماماً تشبيك اليدين خلف عنق الزميلة] محاولة جذب الزميلة لأسفل ،
 شكل (٥٤) .



شكل (٥٤)

- ١ - [وقوف فتحاً (الرجلان على جانبي الزميلة) . ثبات الوسط . ميل] رفع الجذع عالياً .
 ب [رقود . الذراعان أماماً تشبيك اليدين خلف عنق الزميلة] محاولة جذب الزميلة لأسفل ،
 شكل (٥٥) .



شكل (٥٥)