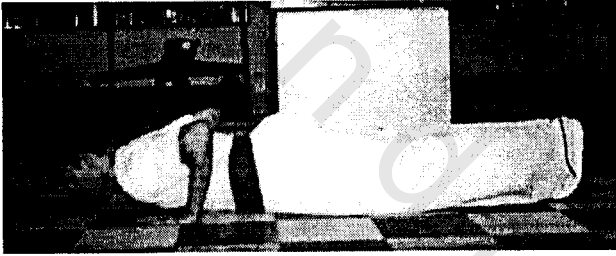
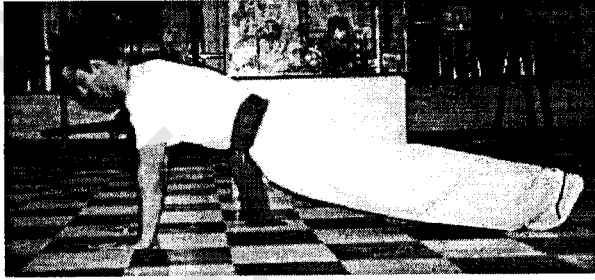


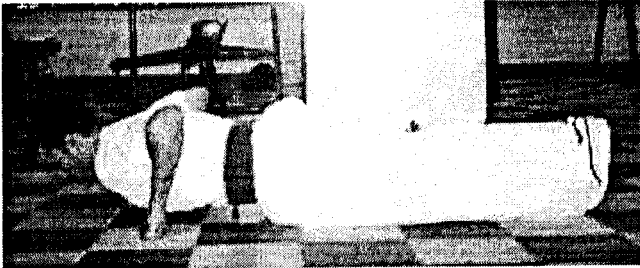


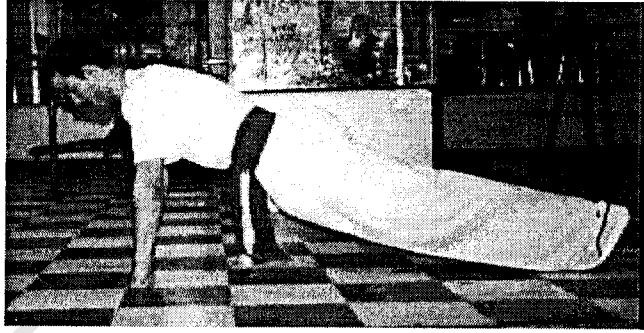
## تمارين بدنية بدون أدوات

### ١- تمارين لتقوية عضلات المنكبين ( الكتفين ) والذراعين

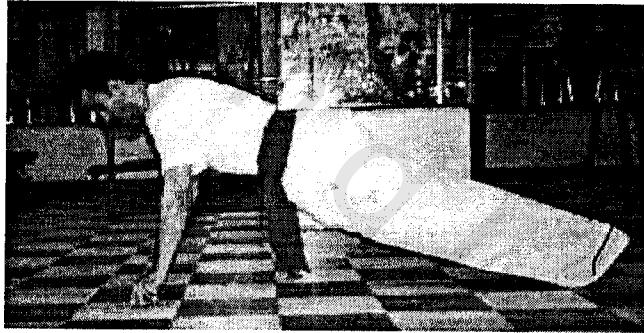


١ - انبطاح مائل على كفى اليدين ثم ثنى الذراعين ثم فردهما (تمرين الضغط على كفى اليدين) (١٠ تكرارات).



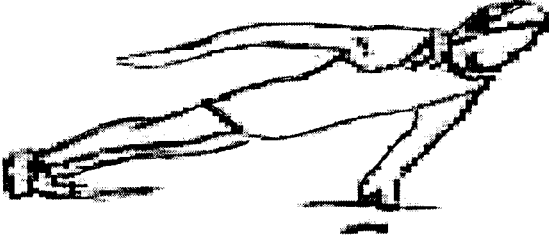


٢- انبطاح مائل على القبضتين ثم ثنى الذراعين وفردهما (تمرين الضغط على القبضة).



٣- انبطاح مائل على ثلاثة أصابع ثم ثنى الذراعين ثم فردهما (تمرين الضغط على الأصابع ١٠ تكرارات).

ملحوظة: يتم الضغط في البداية على الخمس أصابع ثم بعد تقدم المستوى على الثلاث أصابع.



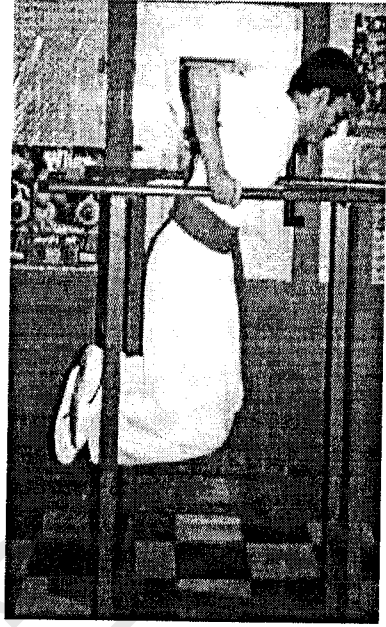
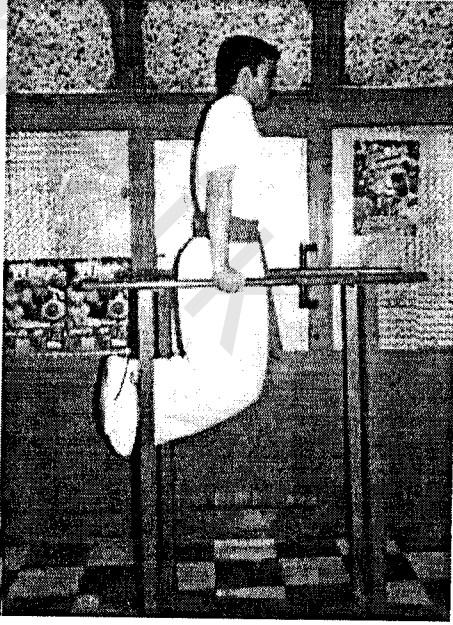
٤- انبطاح مائل ثم تبادل وضع الذراعين بجانبى الجسم بتبادل الاستناد على ذراع واحدة.



٥- انبطاح مائل على يد واحدة واليد الأخرى خلف الظهر ثم الثبات لمدة دقيقة أو ١٠  
عداات ببطء ومع تقدم المستوى يمكن النزول بالضغط على يد واحدة ويمكن  
مساعدة الزميل بالضغط على يد واحدة.



## ٦- الدفع على المتوازي



يقفز اللاعب على المتوازي بحيث تكون ذراعا ممدودتين ثم يهبط بجسمه لأسفل حتى يثنى الذراعين في وضع زاوية قائمة ثم يبدأ في الدفع لمد الذراعين من جديد (١٠ تكرارات أو التكرار على حسب قدرة اللاعب حتى الشعور بالتعب).

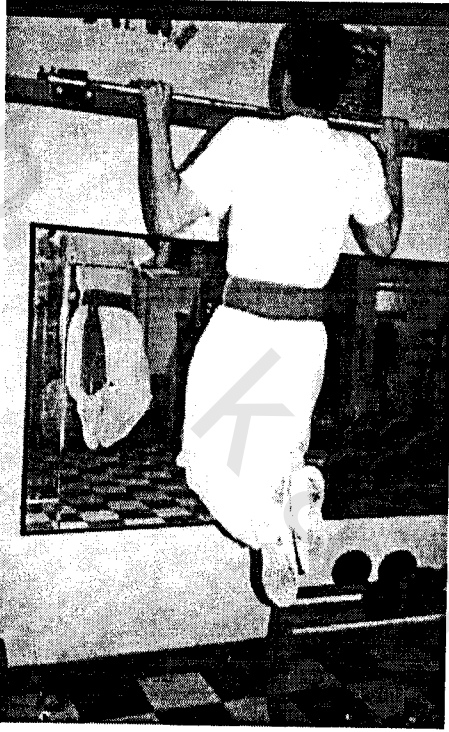


## ٧- تمرين الشد لأعلى ( العقلة ) ويؤدي التمرين بطريقتين:



أ- يقوم اللاعب بالتعلق على العقلة وكفا اليدين للداخل ثم يقوم بالشد بالذراعين ليرفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعان ممدودتين بالكامل.

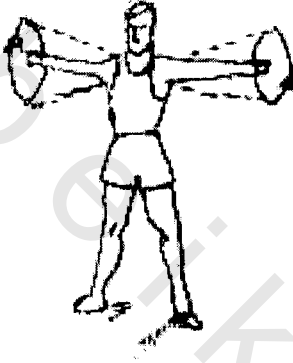
( يكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب ).  
وهذا التمرين يكون لأصحاب القدرة الضعيفة على التحمل أو حديثي التدريب.



ب- يقوم اللاعب بالتعلق على العقلة وكفا اليدين للخارج ثم يقوم بالشد لأعلى كما في الوضع السابق ويؤدي هذا التمرين بهذا الشكل أصحاب الخبرة والكفاءة البدنية. ( يكرر الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب).

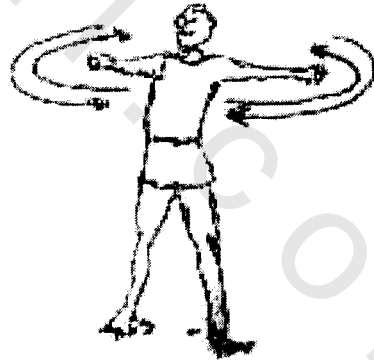
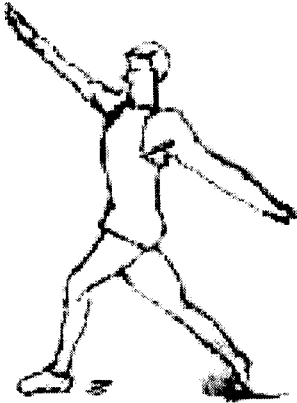
ملاحظة مهمة في الأداء:

محاولة منع مرجحة الجسم وعدم الركل بالقدمين أثناء الأداء ويجب الراحة بعد أداء التمرين.



٩- وقوف فتحا جانبا، تحريك الذراعين لعمل دوائر جانبية صغيرة للأمام ثم التغير وعمل دوائر جانبية صغيرة للخلف.

٨- وقوف فتح، الذراعان جانبا، تحريك الذراعين عاليا أسفل مع لمس الفخذ بالذراعين و لمس اليدين.

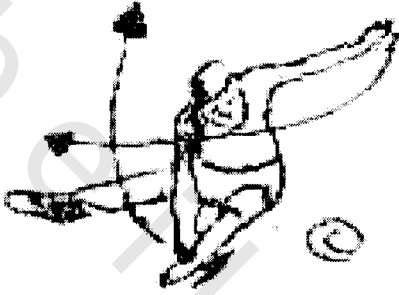


١١- من وضع الوقوف النط للأمام بالطعن مع تبادل مرجحة الذراعين عاليا.

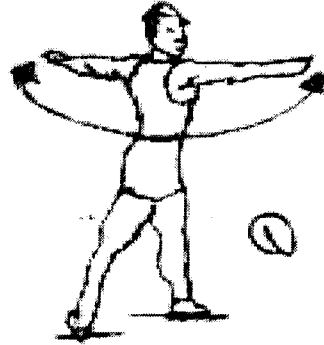
١٠- وقوف فتحا، الذراعان جانبا تحريك الذراعين أماما وخلفا.



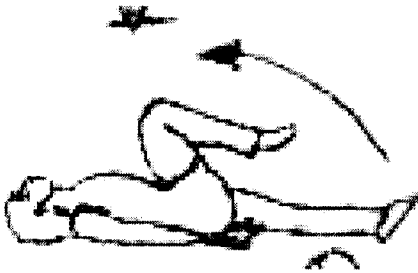
## ٢- تمارينات لتقوية عضلات البطن والظهر



٢- جلوس طولا وفتح القدمين،  
الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً  
للمس المشطين بالتبادل.



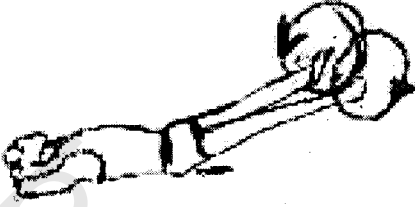
١- وقوف فتحاً والذراعان بمستوى  
الكتف مع تبادل لف الجذع



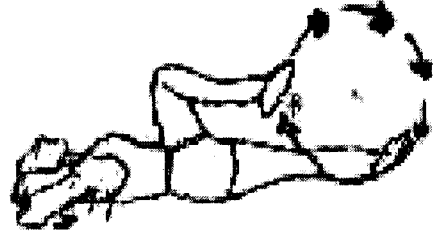
٤- رقود تبادل ثنى الركبتين.



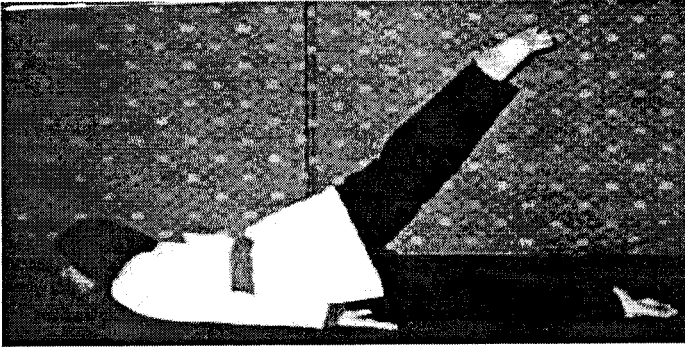
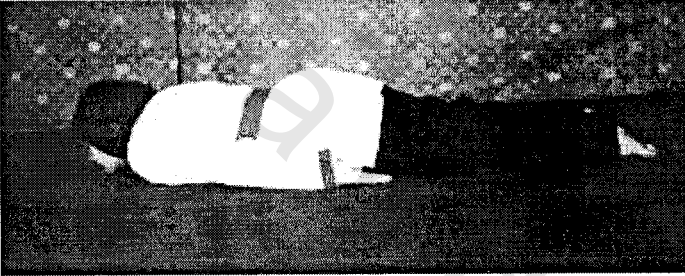
٣- (رقود الذراعين عالياً) ثنى الجذع  
للأمام للمس المشطين.



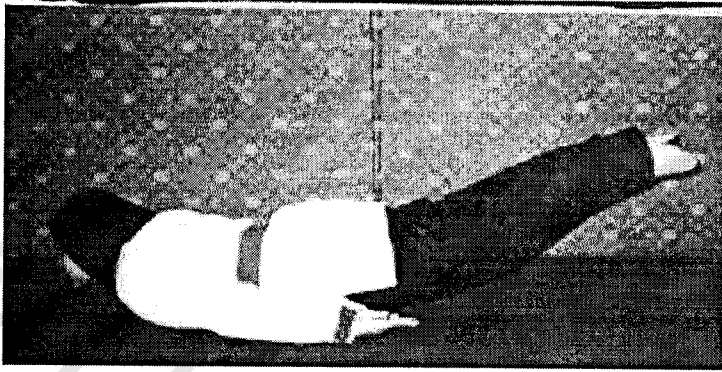
٦- رقود الكفين خلف الرأس مع  
رفع الرجلين عن الأرض قليلا  
وعمل دوائر خارجية بالرجلين.



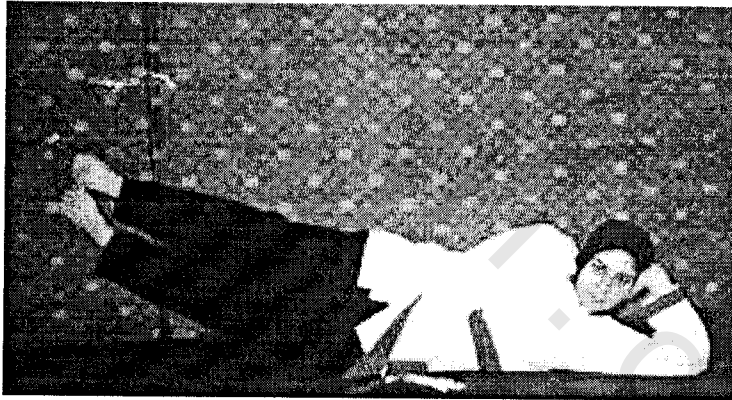
٥- رقود الكفين خلف الرأس وتبادل  
عمل دوائر أمامية بالرجلين عجلة  
ثم العكس.



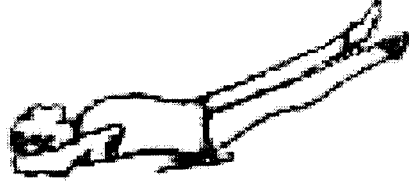
٧- انبطاح أرضي من وضع الانبطاح على الأرض واليدين بجوار الوسط والوجه في  
اتجاه الأرض (الرقود على البطن) ثم اتباع الآتي:  
أ- رفع الرجل اليمنى لأعلى مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أثناء الأداء (١٠ تكرارات)  
ثم أداء نفس التكرار بالرجل اليسرى.  
ب- تبادل رفع الرجلين (مرة الرجل اليمنى ومرة الرجل اليسرى) (٢٠ تكرارا).



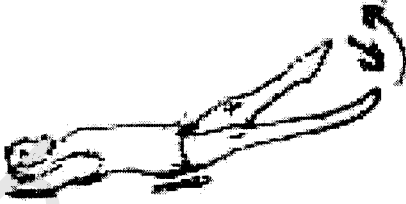
٩- الانبطاح على البطن واليدين بجوار الوسط ثم رفع الرجلين لأعلى معا مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.



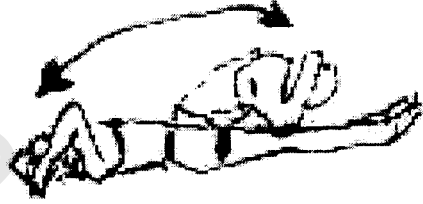
١٠- الرقود على الجنب الأيسر واليد اليسرى تحت الرأس واليد اليمنى أمام البطن على الأرض والرجلان مستقيمتان على الأرض ، ثم رفع الرجلين لأعلى معا (١٠ تكرارات) ثم التغير والرقود على الجانب الأيمن وأداء نفس التمرين (١٠ تكرارات).



١١- رقاد الكفين خلف الرأس  
ورفع الرجلين عن الأرض  
قليلا، افتح وضم الرجلين.



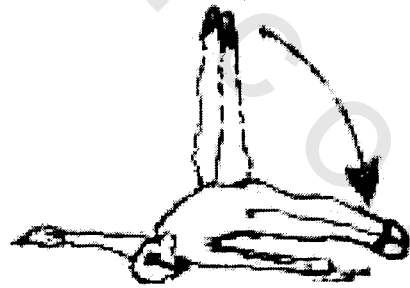
١٢- رقاد الكفين خلف الرأس رفع  
الرجلين عن الأرض قليلا  
وتبادل رفع الرجلين.



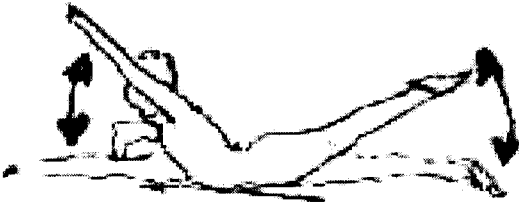
١٣- رقاد الكفين خلف الرأس، ثنى  
الجذع أماما للمس الركبتين.



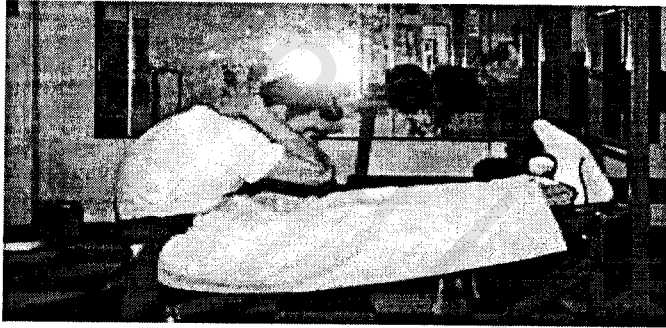
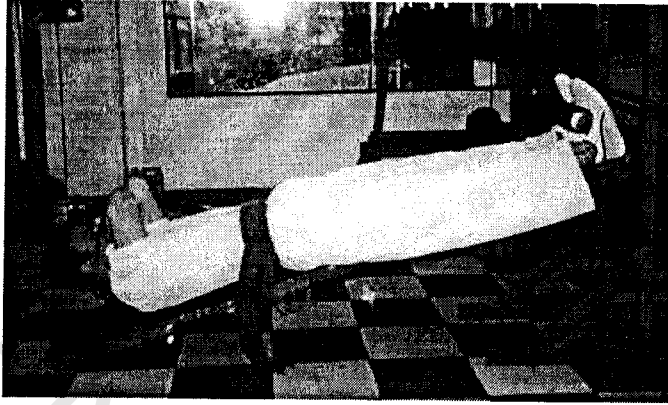
١٤- رقاد رفع القدمين عاليا خلفا للمس  
الأرض مع تثبيت اليدين مع  
التكرار.



١٥- رقاد الذراعين جانبا ورفع الرجلين  
عاليا، تبادل تحريك الرجلين جانبا  
للمس الأرض.



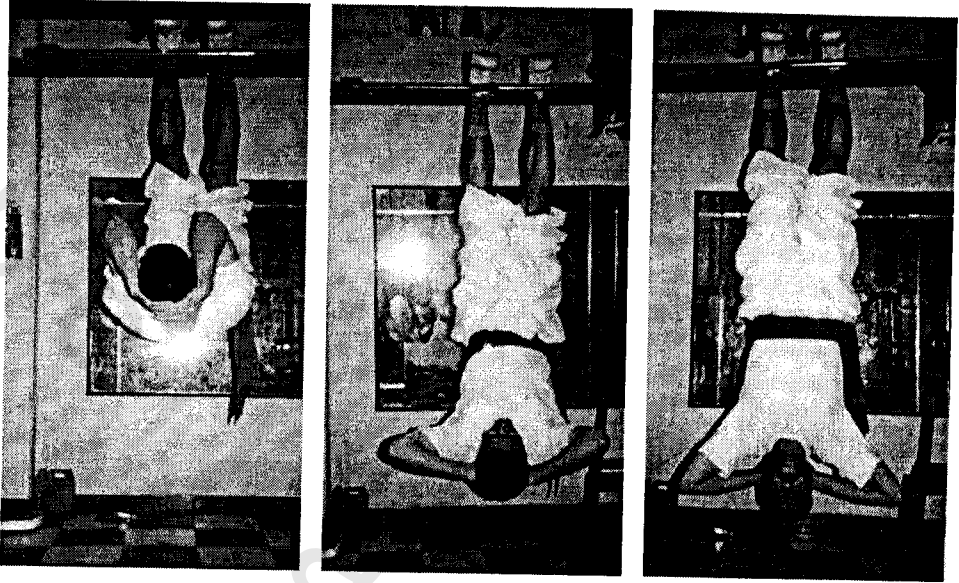
١٦- انبطاح الذراعين عاليا ورفع الجذع  
والساقين عاليا معا.



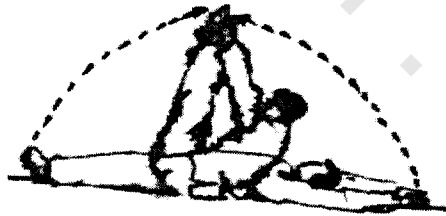
١٧- الرقود على بنش أو مقعد التدريب وجعلها مائلة بزاوية ثم تثبيت الرجلين بها جيدا وتشبيك اليدين خلف الرأس مع استقامة الرجلين جيداً ثم الصعود لأعلى ومحاولة لمس الكعيبين لمنطقة الركبتين ثم الهبوط لأسفل ثم الصعود.  
(يكرر التمرين من ١٠ : ٢٥ تكرارا).



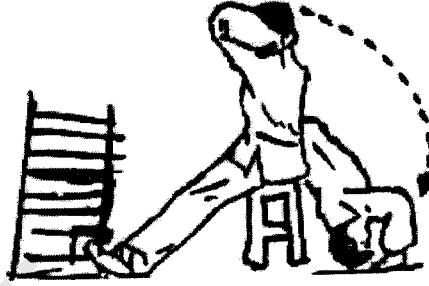
- ١٨- الرقود على الظهر على مقعد التمرين مع ثنى الركبتين وتثبيت القدمين جيداً وتشبيك اليدين خلف الرأس ثم الصعود لأعلى ولمس الركبتين بالكوعين أو الرأس ثم الهبوط ثم التكرار.  
(يكرر التمرين من ١٠ : ٢٥ تكراراً).



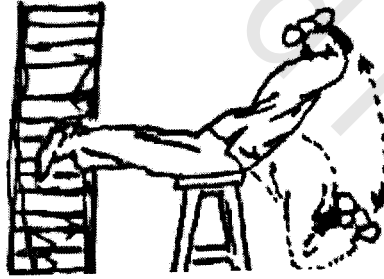
١٩- التعلق على جهاز العقلة بالقدمين وتثبيتهما جيدا واستقامة الجسم وهو معلق في الهواء وتشبيك اليدين خلف الرأس ثم الصعود بالجذع لأعلى ومحاولة لمس الكوعين للفخذين ثم الهبوط ثم التكرار (من ٥ : ٢٠ تكرارا).



٢٠- من وضع الرقود على الظهر ضم القدمين وفرد مشطى القدمين للخارج وفرد اليدين أعلى الرأس مع ضمهما ثم القيام باليدين مع الجذع والرجلين معا في وقت واحد لأعلى وسط الجسم كما في الشكل ولمس مشطى القدمين بكفى اليدين - ثم النزول باليدين والرجلين معا في وقت واحد وهكذا مع التكرار (لا يقل تكرار التمرين عن ١٠ مرات).



٢١- الجلوس على كرسي بدون مسند وتثبيت الرجلين في أى شيء وجعل اليدين خلف الرأس في وضع الجلوس ثم النزول بالجذع للخلف بالرأس ولمس اليدين للأرض ثم القيام مرة أخرى في الوضع الأول وهكذا مع التكرار، ويمكن حمل ثقل في أداء هذا التمرين وجعله خلف الرأس (لا يقل أداء التمرين عن ١٠ مرات).



٢٢- الجلوس بالفخذين على كرسي بدون حامل أو الجلوس بالفخذين على مقعد تدريب والجذع يكون خارج المقعد وتثبيت الرجلين جيداً وحمل ثقل خلف الرأس ثم ثني الجذع للأمام في اتجاه الأرض وللخلف مع التكرار وملاحظة تثبيت الثقل جيداً خلف الرأس أثناء الأداء (لا يقل أداء التمرين عن ١٠ مرات).

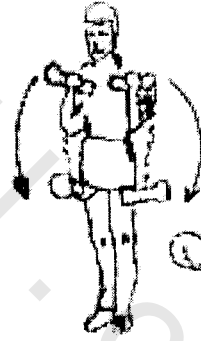
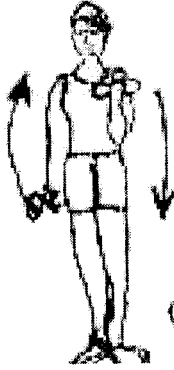


٢٣- الرقود على الوجه أو البطن على جهاز البطن المائل بزاوية وتثبيت الرجلين من أعلى وتشبيك اليدين خلف الرأس ثم الصعود بالجذع لأعلى قدر المستطاع ثم الهبوط ولس الذقن للجهاز ثم الصعود لأعلى مرة أخرى مع التكرار (من ٥ : ٢٠ تكرارا).



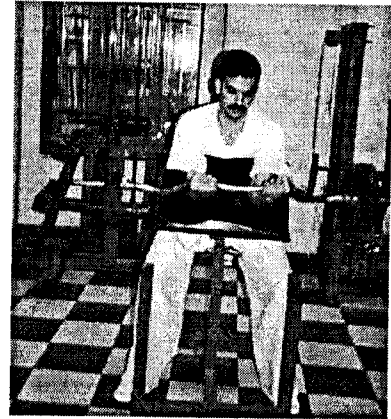
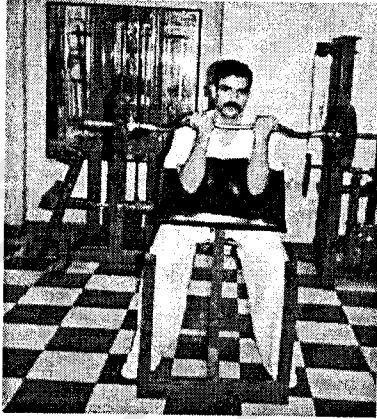
### ٣- تمارين بدنية باستخدام أثقال

تستخدم الأثقال لزيادة الحمل الواقع على المجموعات العضلية والتي تعمل بصورة فعالة على زيادة نمو القوة العضلية، ويجب على المدرب توضيح المدى الحركي للمجموعات العضلية المشتركة في هذه التمارين مع تحديد عدد مرات التمرين بالأثقال بالنسبة لوزن الثقل مع ما يتناسب مع المرحلة السنية والنوع (ذكر، أنثى) ولا يجب في أى حالة من الحالات أن يزيد وزن الثقل عن (١ : ٥) كيلو جرامات وفيما يلي بعض النماذج للتمارين باستخدام الأثقال.



٢- وقوف مسك الثقل وتثبيت الكوع مع تبادل ثنى الذراعين عالياً أسفل معا .

١- وقوف مسك الثقل تثبيت الكوع ثنى الذراعين عالياً.

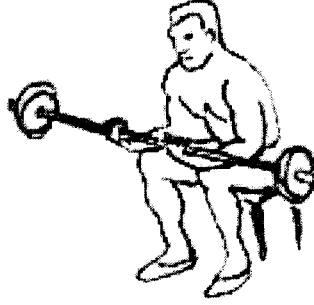


٣- الجلوس على جهاز اليد وحمل البار وتثبيت الكوعين على الساند ثم ثنى الذراعين لأسفل ثم رفعها لأعلى مع التكرار.

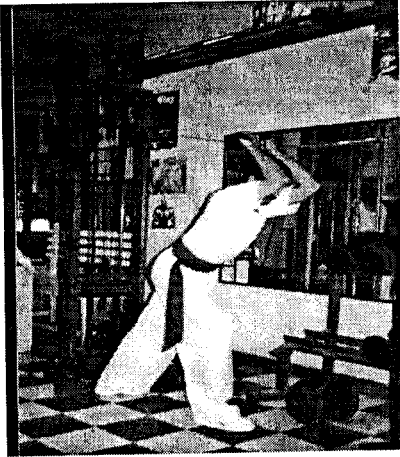
ملاحظة مهمة: يمكن تغيير وضع اليد وقلبها لأسفل (هذا التمرين لعضلة الباي وعند قلب اليد يكون التمرين لعضلة التراى) وقلب اليدين في باقى التمارين الآتية:



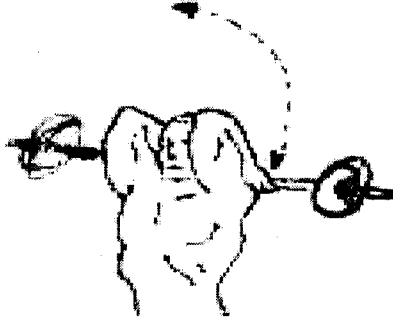
٤- أ) من وضع الجلوس كما في الشكل مسك جهاز السحب بالكابل باليدين مع تثبيت الكوعين على الركبتين بعد ضبط الثقل المناسب نقوم بفرد الكوعين ثم ثنيهما (قبض وبسط اليدين مع التكرار).



٤- ب (الجلوس على كرسي ومسك البار واليدين على الركبتين) ثم رفع وخفض البار بالقبضتين فقط وتثبيت الساعدين في أثناء الأداء. هذا التدريب يفيد العضلات المثبتة للذراعين وينمى الرسغ ومهم لعضلة الساعد (الرست).



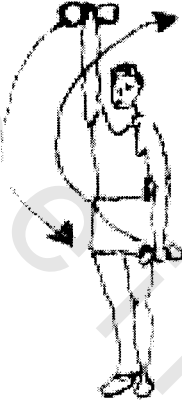
٥- من وضع الوقوف مسك جهاز السحب بالكابل من أعلى الرأس وتثبيت الكوعين جيداً أمام الوجه، نقوم بثني الذراعين ثم فردهما ثم ثنيهما مع التكرار.



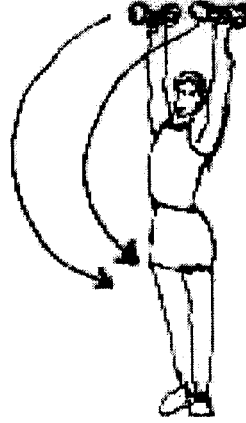
٦ أ- حمل البار خلف الرأس ثم رفعه لأعلى وخفضه خلف الرأس كما كان مع التكرار مع ملاحظة تثبيت الكوعين بجوار الرأس أثناء الأداء.  
هذا التمرين يفيد العضلات المادة للذراعين والعضلة ذات الثلاثة رؤوس.



٦ ب- الوقوف أمام جهاز السحب بالكابل ومسك الجهاز باليدين مع تثبيت الكوعين بجوار الجانبين (الضلوع) قم بالهبوط لأسفل باليدين ثم الصعود ثم الهبوط مع التكرار حتى يتم فرد الكوعين تماما ثم ثنيهما كما في الشكل.



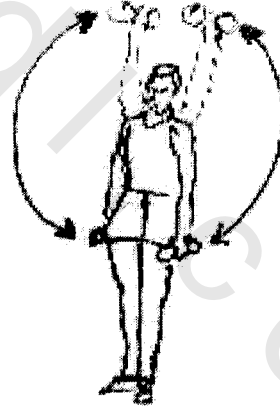
٩- (وقوف مسك الثقل) تبادل رفع  
الذراعين أماما عاليا.



٨- (وقوف مسك الثقل) رفع الذراعين  
أماما عاليا.



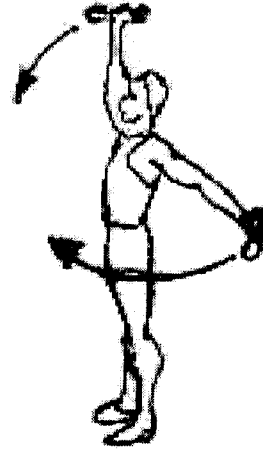
١٠- وقوف مسك الثقل، لف الذراعين  
بشكل دائري للأمام معاً ثم العكس  
للخلف معاً.



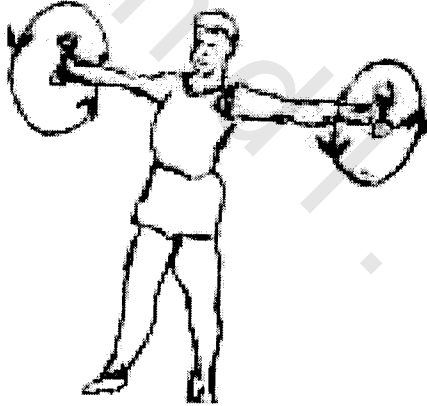
٩- وقوف مسك الثقل ورفع الذراعين  
جانبا عاليا مع ملاحظة عدم ثنى  
الكوعين.



١٢- (وقوف مسك الثقل) تبادل  
مد الذراعين عاليا.



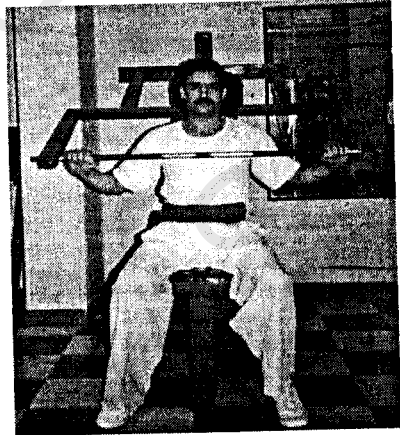
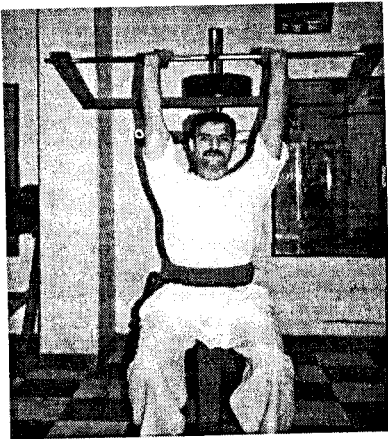
١١- (وقوف مسك الثقل) تبادل  
مرجحة الذراعين أماما.



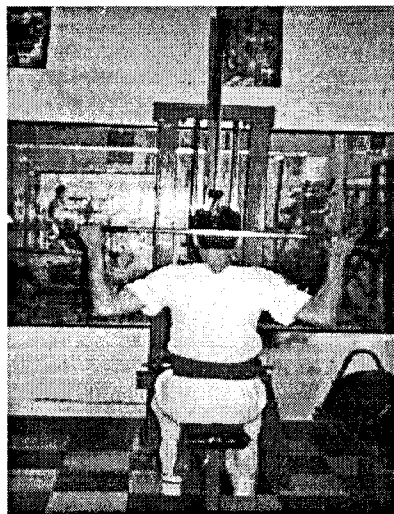
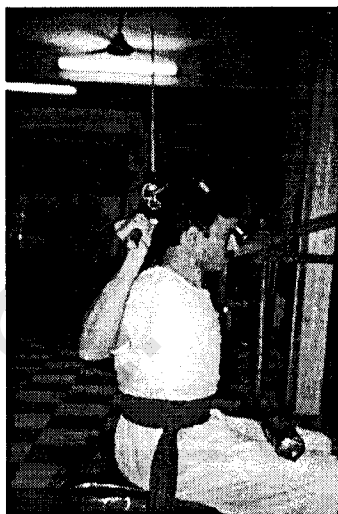
١٣- وقوف مسك الثقل ثم عمل دوائر بمحاذاة الكتف للأمام لعدة تكرارات ثم  
للخلف لعدة تكرارات.  
ملاحظة مهمة : التمارين رقم ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ لتقوية عضلات الكتف  
وخاصة العضلة الدالية.



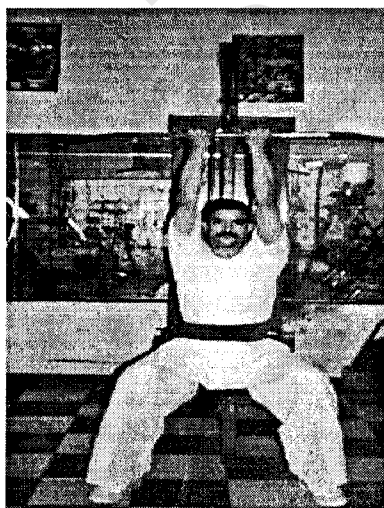
١٤- الجلوس على جهاز الكتف وضم اليدين ومسك بار الجهاز أعلى الكتف خلف الرأس ثم فرد الكوعين تماما وجعل اليدين مستقيمتين ثم ثنى الكوعين ثم فردهما مع التكرار.



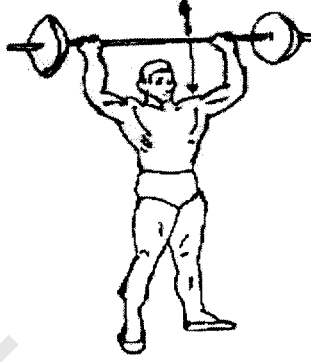
١٥- الجلوس على جهاز الكتف وجعل بار الجهاز أمام الرأس ومسك بار الجهاز من نهايته كما في الشكل ثم فرد الكوعين ثم ثنيهما مع التكرار.



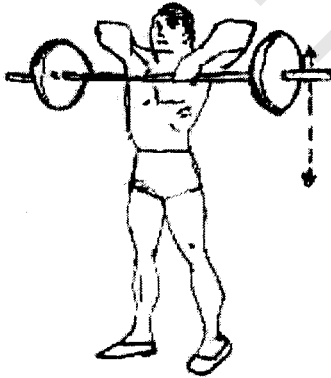
١٦- الجلوس على جهاز السحب بالكابل والوجه أمام الجهاز وتثبيت البار الكبير  
ومسك البار عند نهايته ثم ثني اليدين وسحب الكابل خلف الرأس ثم فرد اليدين  
ثم ثنيهما مع التكرار.



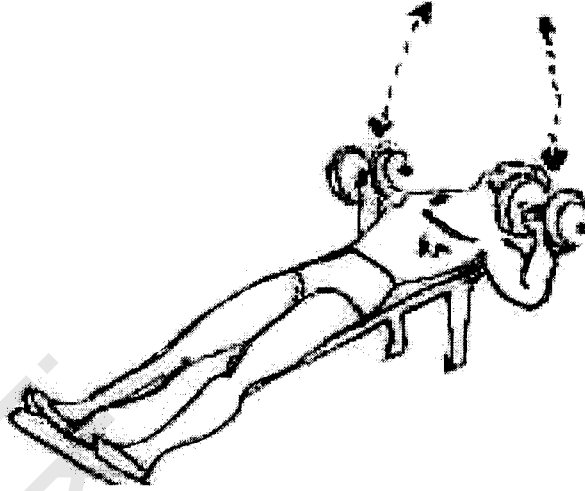
١٧- الجلوس على جهاز السحب والظهر للجهاز ومسك البار من الوسط وفرد  
الكوعين تماما ثم ثنيهما مع التكرار.



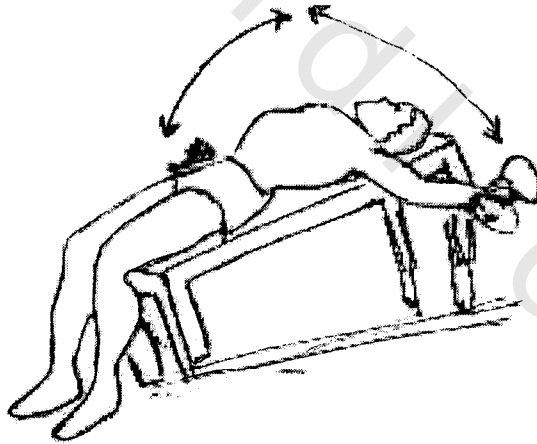
١٨- (وقوف مع مسك البار) هذا التمرين يؤدي بطريقتين وكل طريقة مهمة لتنمية عضلات الكتفين والعضلات ذات الثلاثة رؤوس - الأداء الأول برفع البار الحديدي من أمام الوجه وخفض البار حتى مستوى الترقوة ثم رفع البار لأعلى وفرد الكوعين مع التكرار لرفع وخفض اليدين - الأداء الثاني: برفع البار الحديدي من خلف الرأس بمستوى الكتفين لأعلى ثم خفضه ورفع مع التكرار.



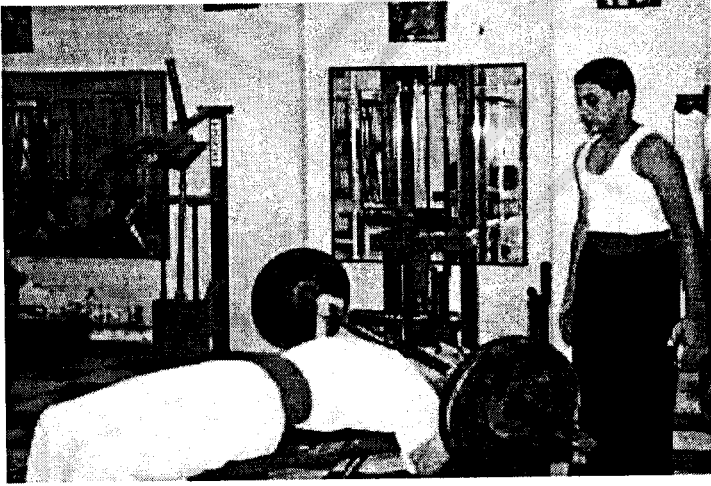
١٩- (وقوف مع حمل البار الحديدي) هذا التمرين يسمى تمرين السحب لأعلى ويؤدي برفع البار الحديدي من منطقة الوسط حتى أعلى الصدر. هذا التمرين يفيد في تنمية العضلة الصدرية والدالية وعضلات الظهر العليا والذراعين.



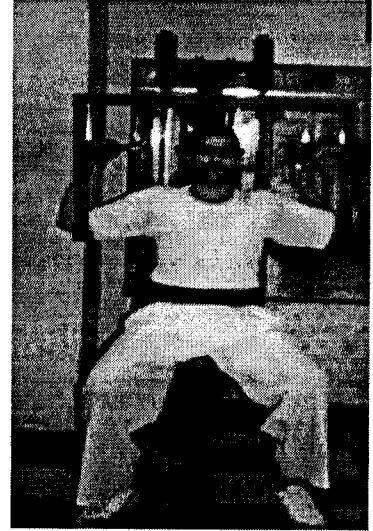
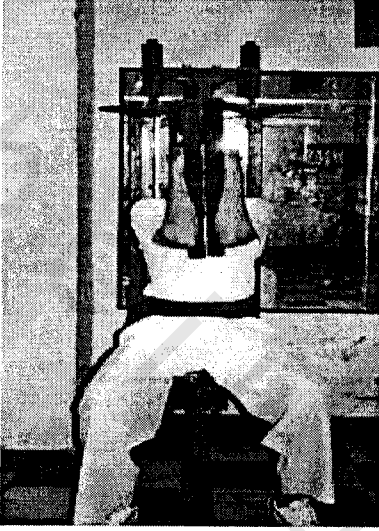
٢٠- (الاستلقاء على مقعد التمرين - مسك الثقل) رفع الذراعين عالياً مع ثنى الكوع وهذا التمرين لتنمية عضلات الصدر.



٢١- (الاستلقاء على مقعد التمرين - مسك الثقل) فرد الذراعين جانباً مع عدم ثنى الكوع ورفع الثقل عالياً. هذا التمرين لتنمية عضلات الصدر.



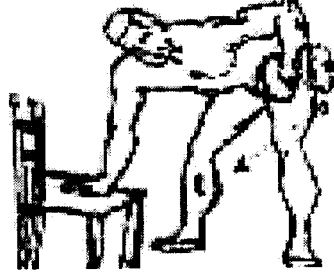
٢٢ - الاستلقاء على مقعد التدريب ومسك البار الحديدى ثم رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما بمستوى الصدر. التمرين رقم (٢٠، ٢١، ٢٢، ) والآتى ٢٣ لتنمية عضلات الصدر والعضلة ذات الثلاثة رؤوس والعضلة الدالية).



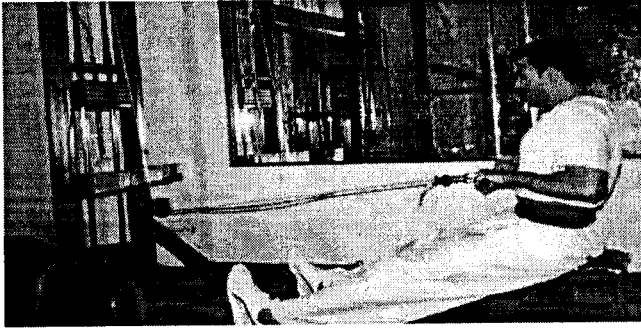
٢٣- الجلوس على جهاز تجميع الصدر ومسك كفى الجهاز باليدين ثم ضم كفى الجهاز أمام الصدر ثم تركهما ثم ضمهما مع التكرار.



٢٤- (الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين لأعلى ومسك الدمبلز باليدين) رفع الذراعين جانباً عالياً مع عدم ثني الكوع ثم خفضهما بجوار الكتفين ثم رفعهما مع التكرار هذا التمرين لتنمية عضلات الصدر والكتف وبخاصة العضلة الدالية.



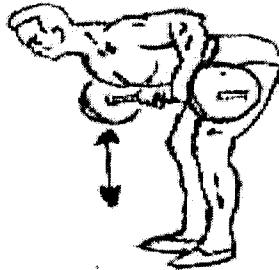
٢٥- الاستناد على الكرسي ومسك الثقل، رفع اليد التي بها الثقل بجوار الوسط ثم خفضها أماما أسفل. هذا التمرين لتنمية عضلات الظهر العليا (المجنس).



٢٦- الجلوس على جهاز المجنس ومسك البار الصغير ( أى اليدين بجوار بعضهما أمام المعدة ) وفرد الرجلين تماما وكذلك اليدين ثم ضم البار وشده أمام المعدة مع استقامة الظهر تماما أثناء الأداء ثم فرد الذراعين مع التكرار.



٢٧- الجلوس على جهاز المجنس وتغيير البار الصغير بالبار العريض ومسك البار كما في الشكل ويؤدي نفس الأداء السابق مع ملاحظة استقامة الظهر أثناء الأداء.



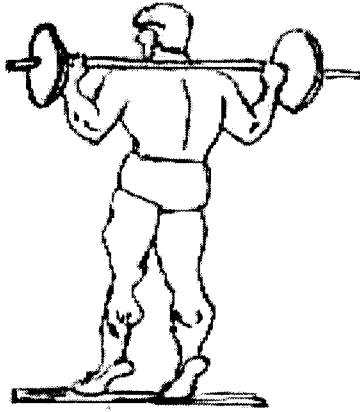
٢٨- ثني الظهر باستقامة العمود الفقري. مسك البار الحديدى. خفض الذراعين ثم رفعهما. هذا التمرين لتنمية عضلات الظهر والذراعين انظر شكل ٢٨ مكرر وهو نفس أداء هذا التمرين ولكن بجهاز آخر.



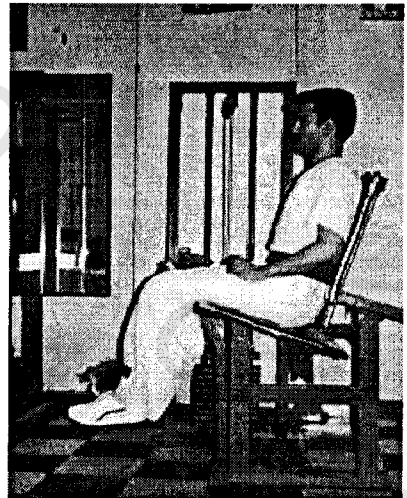
٢٨ مكرر- تمرين الدفع والشد بالترمبة وهو نفس أداء تمرين رقم ٢٨.



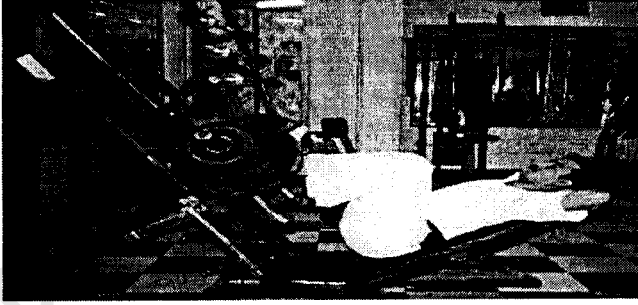
٢٩- الوقوف على جهاز السيانة ووضع الثقل على الكتفين ومسكه باليدين ووضع مشطى القدمين على طرفي الجهاز ثم الصعود والهبوط بمشطى القدمين مع التكرار.



٣٠- حمل البار على الكتف رفع الكعبين من على الأرض ثم الهبوط ثم الرفع مع التكرار مع ملاحظة الوقوف على المشط قليلا. هذا التمرين ورقم ٢٩ لتنمية عضلات الساق السفلى.



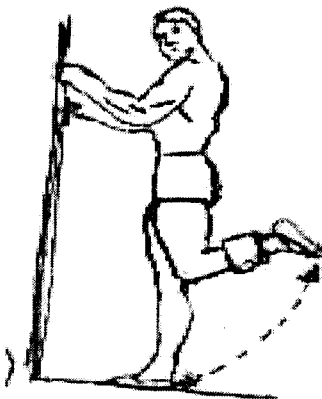
٣١- الجلوس على جهاز الرجل (عضلة الفخذ الأمامية) ووضع الثقل على مشطى القدمين ثم فرد الساقين ثم ثنيهما مع التكرار.



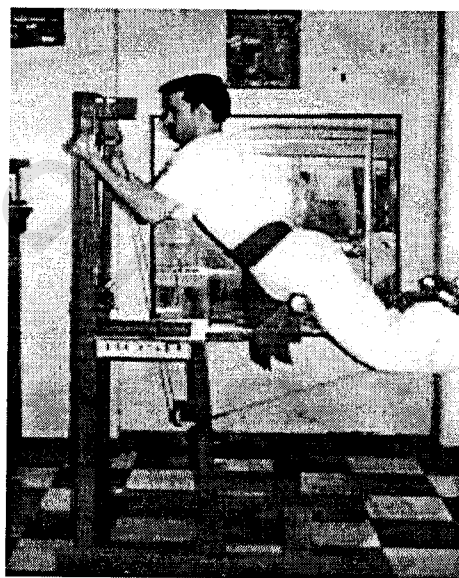
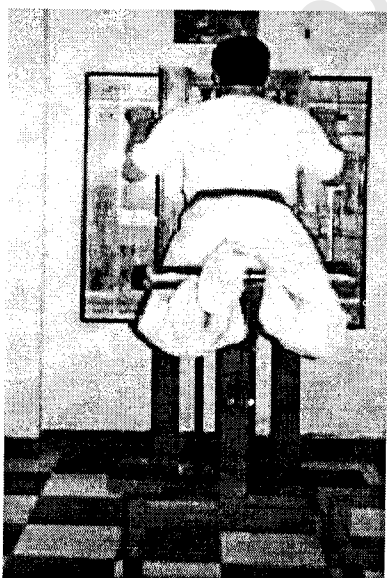
٣٢- الاستلقاء على جهاز الرجل واليد خلف الرأس ووضع الثقل على الكعب وبطن القدم ثم ثني الرجلين ثم فردهما مع التكرار.



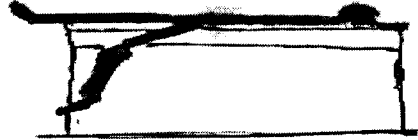
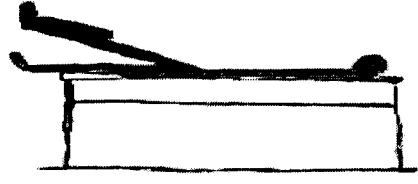
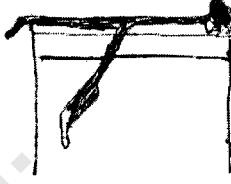
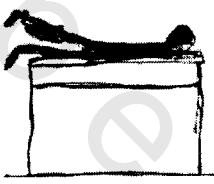
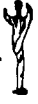
٣٣- الجلوس كما في الشكل مع حمل البار الحديدى على الكتف خلف الرأس، القيام والجلوس مع ملاحظة استقامة العمود الفقرى مع التكرار. هذا التمرين لتنمية عضلات الرجلين والعضلة الكفلية.



٣٤- تثبيت ثقل أسفل الساقين واليدين على الحائط - رفع الرجل التي بها الثقل من الأرض لأعلى ثم خفضها مع التكرار. هذا التمرين لتنمية عضلات الفخذين الخلفية.

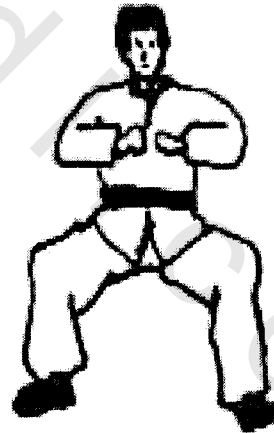
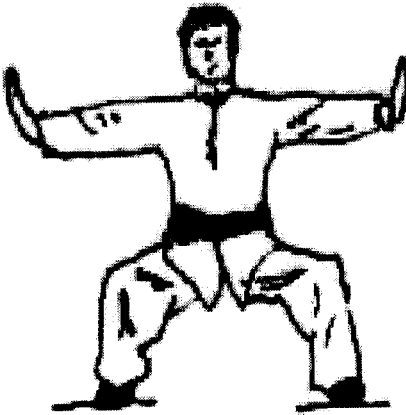


٣٥- الجلوس على جهاز الرجلين ومسك الجهاز بكفى اليدين ووضع الثقل فوق كعبي القدمين كما في الشكل ثم ثني الرجلين وفردهما مع التكرار. هذا التمرين لتنمية عضلات الفخذين الخلفية.

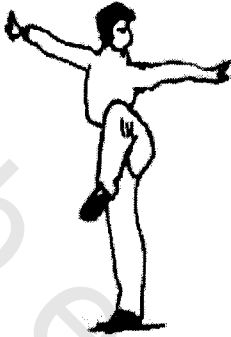


٣٧- الانبطاح على الوجه أعلى المقعد مع تثبيت الثقل أسفل الرجل ومرجحة الرجل أسفل وعاليا مع التكرار ثم تغيير الرجل الأخرى.

٣٦- الاستلقاء فوق مقعد التدريب على الظهر مع تثبيت الثقل بأسفل الرجل، رفع الرجل لأعلى ثم خفضها أسفل المقعد مع التكرار ثم تغيير الرجل الأخرى.



٣٨- فتح الرجلين والجلوس على الهواء مع ملاحظة استقامة الظهر للخلف واليدان أمام الصدر أو جانبا مستقيمتان بمستوى الكتف مع الثبات لمدة دقيقة على الأقل دون حركة مع التحمل.



٣٩- من وضع الوقوف نجعل اليدين جانبا بمستوى الكتف ثم نرفع الرجل اليسرى بمنطقة الركبة لأقصى ارتفاع، ويمكن الثبات لمدة دقيقة على الأقل دون حركة مع التحمل ثم أداء نفس التمرين بالرجل الأخرى وفي بداية التعلم على هذا التدريب يكون الثبات لمدة ربع دقيقة.



٤٠- من وضع الوقوف نقوم بوضع اليدين جانبا كما في الشكل ثم نجعل مشط قدم الرجل اليمنى خلف الركبة اليسرى ثم نقوم بثنى الرجل اليسرى على شكل الجلوس على كرسي ومحاولة الثبات والاتزان لمدة دقيقة ثم التغير بالرجل الأخرى.



٤١- من وضع الوقوف نجعل اليدين في الوسط ثم نجعل مشط الرجل اليمنى أعلى منطقة الركبة اليسرى ثم ثنى الرجل اليسرى في وضع الجلوس على الهواء والثبات مع التحمل والاتزان لمدة دقيقة ثم التغير بأداء نفس التمرين بالرجل الأخرى.



#### ٤- تمارين باستخدام الكرة الطبية

##### لتنمية القوة العضلية والمهارة الحركية والسرعة



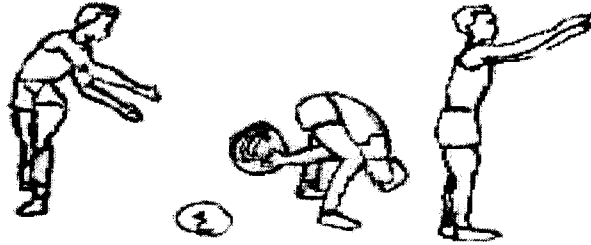
- ١- رمى الكرة الطبية باليد اليمنى لأعلى والتقاطها بنفس اليد عدة تكرارات ثم التغير ورمى الكرة الطبية باليد اليسرى لأعلى والتقاطها بنفس اليد نفس تكرارات اليد اليمنى.  
ملاحظة: ثقل الكرة الطبية على حسب المرحلة السنية.



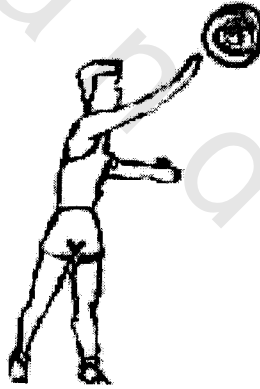
- ٢- رمى الكرة من أسفل مع ثنى الجذع كما في الشكل ثم القيام بدفع الكرة ورميها عالياً خلفاً باليدين بأقصى قوة، وعلى الزميل إحضار الكرة بسرعة من المكان التي ذهبت إليه وعليه أداء نفس التمرين وعلى الزميل الأول إحضار الكرة ..... وهكذا.



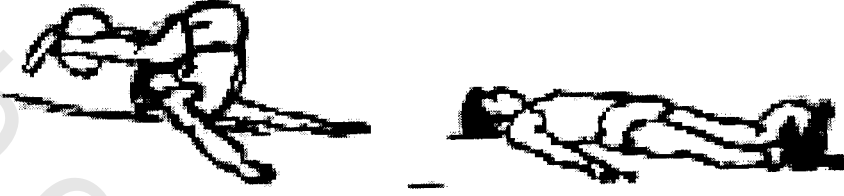
- ٣- دفع الكرة لأعلى دون أن تقع على الأرض وعلى الزميل التقاطها ثم ردها إلى زميله مرة أخرى.



٤- ويعطى كل من الزميلين ظهره للآخر وأحدهما يحمل الكرة الطبية ويقوم بتمريرها من بين الرجلين باليدين، وعلى الزميل الآخر اللف للخلف والتقاط الكرة باليدين ثم يقوم هو الآخر بأداء نفس التمرين مع ملاحظة تثبيت الرجلين لكل زميل في مكانها.



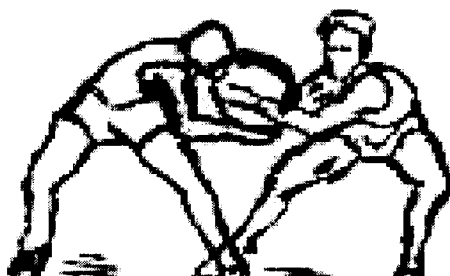
٥- رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة باليد اليمنى وعلى الزميل الجرى بسرعة لإحضارها لزميله ثم يرمى الكرة بسرعة بيده اليسرى لأبعد مسافة أيضاً، والزميل يجرى في كل الحالات لإحضار الكرة بسرعة، ثم يقوم الزميل بأداء نفس دور زميله في رمى الكرة لأبعد مسافة باليدين وعلى الزميل الآخر إحضارها وهكذا.



٦- يستلقى اللاعب على ظهره ويمسك الكرة الطيبة برجليه الاثنتين مع ملاحظة تثبيت اليدين على الأرض ورفع الرجلين للكرة للمس الأرض خلف الرأس عدة مرات مع التكرار.



٧- مسك الكرة أمام البطن ورفعها لأعلى خلف الظهر ومسكها باليدين دون أن تقع والتكرارات عدة مرات دون أن تقع على الأرض.



٨- مصارعة الزميلين للحصول على الكرة وعندما يفوز اللاعب بأخذ الكرة من زميله يحاول اللاعب أخذ الكرة من زميله مرة أخرى وهكذا.

\*\*\* ومن الملاحظ على التمرينات التي نستخدم فيها الكرة الطبية ما يلي:

١- أنها تنمي عناصر القوة والرشاقة والسرعة وتؤدي هذه التمرينات في أشكال مختلفة مثل الدفع والقذف واللقف.

٢- تساعد اللاعب في الحصول على القدرة للتحويل السريع المفاجئ لعمل المجموعات العضلية من الانقباض إلى الانبساط (الاسترخاء) والعكس. وذلك يتضح عند قذف الكرة والعكس عند لقفها فهي تؤدي إلى التحويل المفاجئ من الاسترخاء إلى الانقباض، ويجب التنبيه قبل استخدام تمرينات الكرة مع الزميل على المحافظة على أصابع اليدين وعدم إصابتها أثناء ممارسة تمرينات الكرة الطبية، ولذلك يجب مراعاة الدقة التامة والحذر ومقابلة الكرة بواسطة الكفين عند لقفها إلا في حالة استخدام الكرة الطبية لتقوية الأصابع.

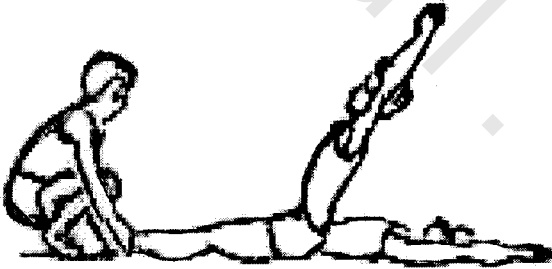
٣- يمكن استبدال الكرة الطبية بأكياس رملية ذات أوزان مختلفة.



## ٥ - تمرينات زوجية



١ - الزميل (أ) ينبطح على وجهه (انبطاح أرضاً) واليدان بجوار الوسط وعند تحسن أدائه فيما بعد يجعل اليدين خلف الرأس، الزميل (ب) يقوم بثبيت رجل الزميل (أ) ويكون الأداء برفع الجذع لأعلى لأقصى مسافة للخلف عدة تكرارات (لتكن ١٠ تكرارات في البداية).



٢ - الزميل (أ) يستلقى على ظهره واليدان عالياً أو خلف الرأس بينما الزميل (ب) يقوم بثبيت رجل الزميل (أ) والأداء هو رفع الجذع لأعلى للأمام حتى المنتصف بزاوية منفردة فقط (لتكن ١٠ تكرارات في البداية)



### ٣- التمرين الآتى يؤدي بعدة أشكال وطرق مختلفة منها ما يلي:



الوضع الأساسى هو نوم اللاعب (أ) على ظهره ويجعل يديه مشبكتين خلف رأسه مع فرد الركبتين دائيا أثناء الأداء لكل تمرين ويقوم الزميل (ب) بتثبيت يد وكتف اللاعب (أ) أثناء الأداء.

أ- اللاعب (أ) يقوم بالنزول بالقدمين لأسفل قبل الأرض بحوالى ١٥ سم تقريبا ثم يرفع رجليه لأعلى مع ملاحظة عدم تجاوز الوسط ولا يلمس الأرض مع التكرار (نزول وصعود) بالقدمين (من ١٠ : ٢٠ تكرارا).

ب- اللاعب (أ) يقوم بالتبادل بين القدمين اليمنى واليسرى صعودا وهبوطا (من ٢٠ : ٤٠ تكرارا).

ج- اللاعب (أ) يرفع الرجلين لأعلى ويفتحهما ثم يضمهما (من ٢٠ : ٤٠ تكرارا).

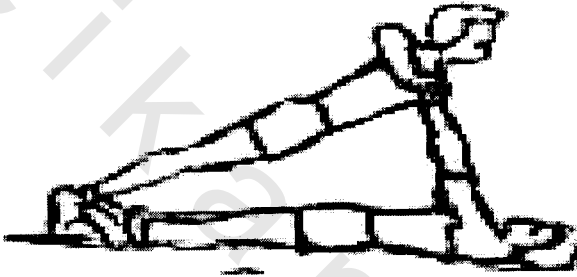
د- اللاعب (أ) يرفع الرجلين لأعلى ثم يفتحهما ثم يضمهما فى شكل مقص (من ١٠ : ٢٠ تكرارا).

هـ- اللاعب (أ) يرفع الرجلين لأعلى كما فى الشكل ويضمهما وينزل بهما للاتجاه الأيمن مرة ثم للاتجاه الأيسر مرة مع التكرار مع ملاحظة عدم لمس الأرض (من ١٠ : ٢٠ تكرارا).

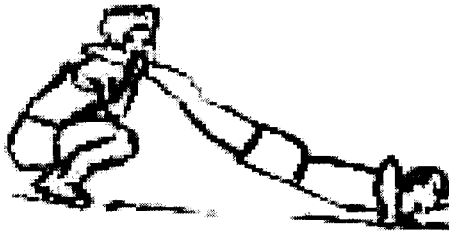


و - اللاعب (أ) يرفع الرجلين مفرودين لأعلى ويعمل دورانا بالرجلين من وضع الرقود كما في الشكل مره للاتجاه اليمين ومره للاتجاه اليسار ( ١٥ : تكرارا).

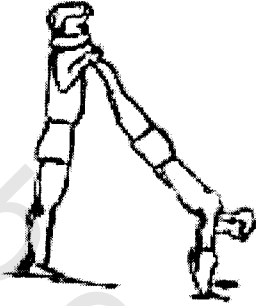
ز - اللاعب (أ) يرفع الرجلين بزاوية منفرجة و يشبها فقط لمدة دقيقة مثلا أو أكثر (أقصى قدرة لتحمله) مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين وعدم لمس الأرض ولا تتجاوز الرجلين الوسط.



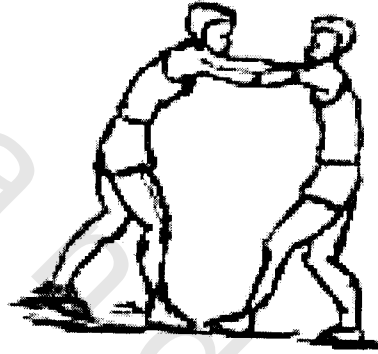
٤ - اللاعب (أ) يستلقى على ظهره واللاعب (ب) يقوم بالانبطاح أرضا على اللاعب (أ) (كفا يدي أحدهما على كفى يدي الآخر) و يقوم اللاعب (أ) بثنى ومد الذراعين وهو في نفس الوضع.



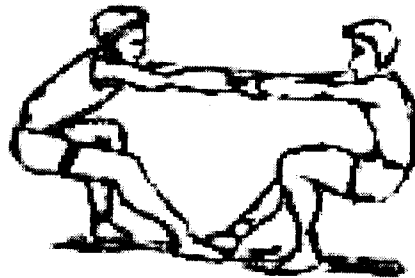
٥ - اللاعب (أ) ينبطح أرضا ورجلاه على كتف الزميل (ب) وهو في وضع الجلوس القرفصاء، ثم يقوم اللاعب (أ) بثنى ومد الذراعين لأقصى قدرة ممكنة.



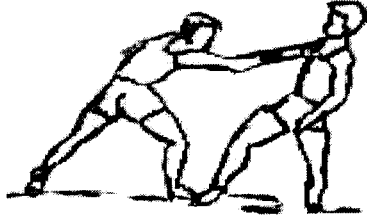
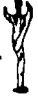
٦- اللاعب (أ) ينبطح على الأرض ورجلاه على كتف  
الزميل (ب) وهو واقف ويقوم اللاعب (أ) بثني ومد  
الذراعين لأقصى قدرة ممكنة.



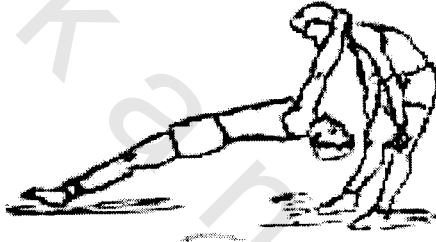
٧- يقوم كل لاعب بدفع زميله من الكتفين للأمام (قوة ومقاومة).



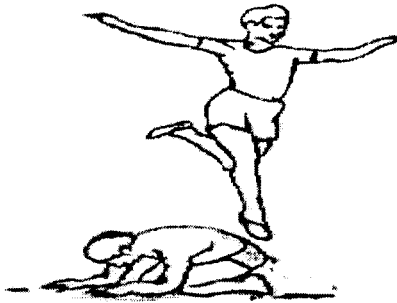
٨- يقوم كل لاعب بجذب (شد) زميله من الذراعين.



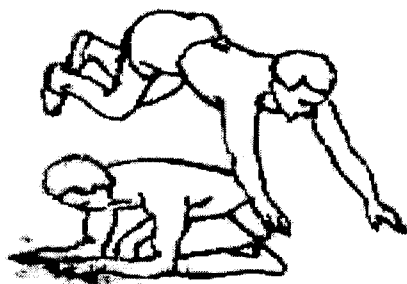
٩- يقوم كل لاعب بمحاولة جذب ( شد ) الزميل باليد اليمنى لمدة نصف دقيقة ثم تغيير اليد اليسرى لمدة نصف دقيقة أخرى.



١٠- يقوم اللاعب (أ) بالتعلق في رقبة اللاعب (ب) كما في الشكل ويحاول اللاعب (ب) تحريك رأسه للأمام وللخلف مع الصمود في المكان لأقصى قدرة ممكنة (١٠ تكرارات).



١١- يقوم اللاعب (أ) بالجلو على الأرض بينما يقوم اللاعب (ب) بالقفز من فوقه وهكذا ثم يؤدي اللاعب (ب) نفس دور اللاعب (أ) وهكذا .....



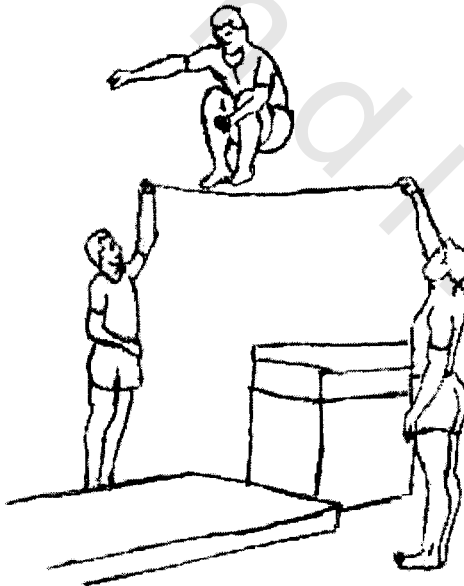
١٢- يقوم اللاعب (أ) بالجنو على الأرض بينما يقوم اللاعب (ب) بالدرجة الأمامية على كفى اليدين والظهر من فوق اللاعب (أ) ثم التغير مع الزميل.



١٣- وضع كرسي صغير بجوار حائط وحمل الزميل فوق الكتف والصعود بالرجل اليمنى ثم اليسرى والعكس على الكرسي مع التكرار (كما في الشكلين) ثم يغير الزميل وضعه ويقوم بنفس أداء زميله.



١٤- اللاعب (أ) يحمل اللاعب (ب) ويقف على رجل واحدة ويرفع الرجل الأخرى مع التحمل والتبادل للرجل الأخرى لمدة زمنية متساوية.



١٥- قفزة الثقة وفيها يقوم اللاعب بالصعود على الدكة العالية ويقفز من فوق الحبل لأعلى وينزل على المرتبة الأسفنج.