

الفصل السابع

التمرينات البنائية الفردية

«بدون أدوات»

obeikandi.com

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 الجسمانية.

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 الكتفى وزيادة قدرة هذه العضلات على التحمل، كما تسهم فى إصلاح أوضاع الرأس والعنق والجزء العلوى من العمود الفقرى.

٣- تمرينات الجذع: وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

(أ) تمرينات الظهر:

تهدف إلى تقوية العضلات الماددة للظهر.

(ب) تمرينات البطن:

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

تمرينات الجانبيين:

تهدف إلى تقوية العضلات البطنية المائلة وبعض عضلات الظهر الماددة وزيادة

مرونة العمود الفقري والصدر بالإضافة إلى منع الانحناء الجانبي.

٤- تمارينات الرجلين:

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

وفيما يلي بعض النماذج المختارة للتمارين البنائية لمختلف المجموعات العضلية السابقة روى فيها إيضاح أنواع التمارينات الخاصة بكل مجموعة عضلية حتى تستطيع الطالبة معرفة أنواع التمارينات التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة لضمان حسن اختيارها للتمارين البنائية المناسبة.

ويجب مراعاة أنه يمكن أداء تمارينات 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 التمارينات مع الاهتمام بإعداد الجسم (الإحماء والتدفئة) وخاصة بالنسبة للتمارين التي تعمل على تنمية القوة والمرونة. كما يمكن التقدم بمختلف التمارينات (تصعيب التمارينات) بمختلف الوسائل السابق ذكرها.

١- تـمـرـيـنـات العنق

تنقسم تمرينات العنق إلى ما يلي:

- ١- تمرينات ضغط الرأس للخلف.
- ٢- تمرينات سقوط الرأس للأمام.
- ٣- تمرينات لف الرأس.
- ٤- تمرينات ثني الرأس على الجانبين.
- ٥- تمرينات دوران الرأس.

وفيما يلي النماذج المختارة لتمرينات العنق:

١- ضغط الرأس للخلف:

{وقوف} أو {جلوس} ضغط الرأس للخلف (الذقن للداخل).

{وقوف} أو {جلوس} ثني الرأس خلفاً (رفع الذقن عالياً).

٢- سقوط الرأس للأمام:

{وقوف} أو {رقود} سقوط الرأس للأمام بارتخاء.

{وقوف} تبادل سقوط الرأس أماماً وخلفاً.

{وقوف} سقوط الرأس أماماً وخلفاً بالتبادل.

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

٣- لفت الرأس:

{وقوف} لفت الرأس.

{جلوس التربع} أو {الجثو} لف الرأس.

{جلوس التربع} لف الرأس وثنيتها 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:

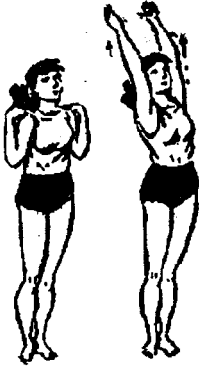
- {وقوف} دوران الرأس باستمرار، (مبتدئة من الجهة اليمنى ثم اليسرى).
- {وقوف} دوران الرأس يميناً ويساراً بالتبادل.

٢- تمارين الذراعين

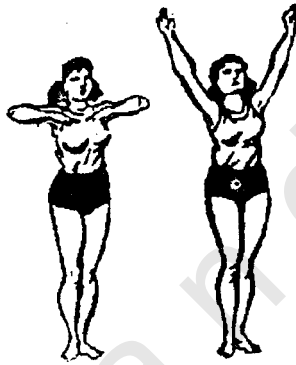
تنقسم التمارين البنائية لعضلات الذراعين والرباط الكتفى إلى ما يلى:

- ١- تمارين ثنى أو مد أو رفع الذراعين.
 - ٢- » مرجحة الذراعين.
 - ٣- » دوران الذراعين أو الكتفين.
 - ٤- » ثنى الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق.
- وفيما يلى بعض النماذج المختارة لتمارين الذراعين:

١- ثنى أو مد أو رفع الذراعين:



شكل (٢)



شكل (١)

{وقوف. انثناء عرضاً} رفع
الذراعين مائلاً عالياً، شكل (١).

{وقوف} ثنى الذراعين ثم
رفعهما عالياً، شكل (٢).

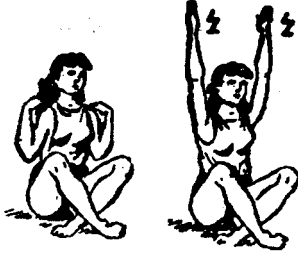


{وقوف. فتحاً} ثنى الذراعين
عرضاً ثم مددهما جانباً، شكل (٣).

شكل (٣)

{جلوس} ثنى الذراعين عرضاً ثم مدهما جانباً، شكل (٤).

{جلوس} ثنى الذراعين ثم مدهما عالياً شكل (٥).



شكل (٥)



شكل (٤)

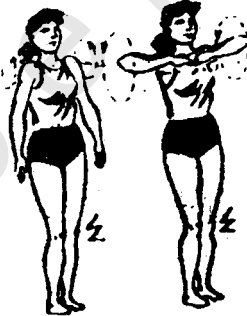
ویدخل فى نطاق هذه التمرينات مختلف الأوضاع الأساسية من الوقوف أو الجلوس بتحريك الذراعين مثل: ثبات الوسط، الذراعان عالياً أو أماماً أو جانباً أو جانباً عالياً أو أماماً عالياً، أو لمس الرأس أو لمس الرقبة.... إلخ.

٢- مرجة الذراعين:

مثل تمرينات المرجة البندولية العمودية أو الأفقية للذراعين أو الذراع، وكذلك مرجة الذراعين بصورة متوازنة أو بصورة عكسية. (انظرى تمرينات المرححات فيما بعد).

٢- 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 متوازنة (انظرى تمرينات المرححات فيما بعد)، ومن أمثلة دوران الكتفين ما يلى:



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)

{وقوف. اثثناء عرضاً} دوران

الكتفين، شكل (٦).

{وقوف، اثثناء عرضاً} دوران

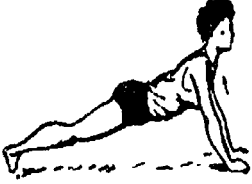
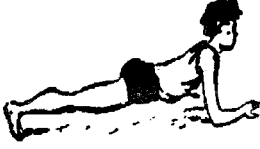
المرفقين للخارج، شكل (٧).

{وقوف} دوران الكتفين من

الأمام للخلف، شكل (٨).

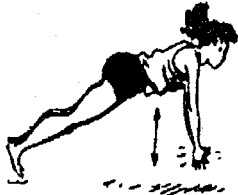
٤- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق:

{انبطاح مائل} ثنى الذراعين.



شكل (٩)

{انبطاح مائل} ثنى الساعدين، شكل (٩):



شكل (١٠)

{انبطاح مائل} ثنى الذراعين ثم دفع الأرض
باليدين والتصفيق، شكل (١٠).



شكل (١١)

{انبطاح مائل} ثنى الذراعين ثم دفع الأرض
باليدين والقدمين والتصفيق، شكل (١١).

{تعلق} ثنى الذراعين، (انظري وضع تعلق الانثناء).

٣- تـمـرـيـنـات الجـذـع

(أ) تـمـرـيـنـات الـظـهـر

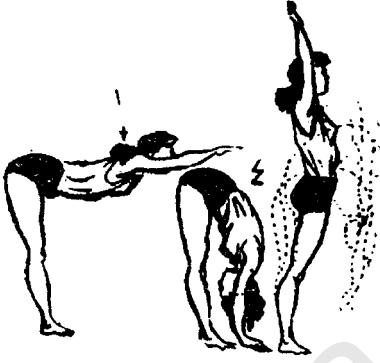
تـنـقـسـم التـمـرـيـنـات الـبـنـائـيـة لـعـضـلات الـظـهـر كـمـا يـلـى:

١- تـمـرـيـنـات مـيـل الجـذـع أـمـاماً.

٢- تـمـرـيـنـات ثـنـى الجـذـع خـلفاً مـن الـانـبـطـاح أو الجـثـو (الـركـوع) ، أو الجـلـوس.

٣- الطـعن أـمـاماً أو خـارجاً مـع رـفـع الـذـراعـيـن عـالـياً أو جـانـباً.

وفـيـمـا يـلـى بـعـض النـمـاـج المـخـتـارـة لـتـمـرـيـنـات الـظـهـر:



شـكـل (١٢)

١- مـيـل الجـذـع أـمـاماً:

{وقوف. فـتـحاً} مـيـل الجـذـع أـمـاماً.

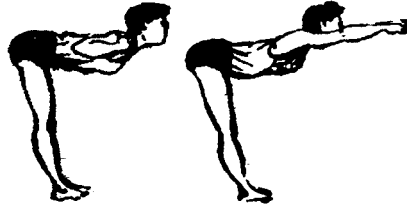
{وقوف. الذراعان عـالـياً} مـيـل الجـذـع أـمـاماً.

{وقوف. الذراعان عـالـياً} مـيـل الجـذـع أـمـاماً.

وثنـى الجـذـع أـمـاماً أـسـفـل ثـم رـفـع الجـذـع عـالـياً

بـيـطـء، شـكـل (١٢).

{وقوف. انـثـناء} مـيـل الجـذـع أـمـاماً ثـم مـد الذراعـيـن عـالـياً، شـكـل (١٣).



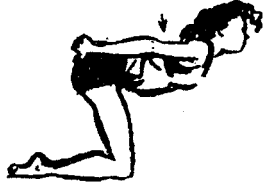
شـكـل (١٣)

{وقوف. فـتـحاً. مـيـل} مـرـجـحـة الذراعـيـن أـمـاماً عـالـياً.

{وقوف. فـتـحاً. الذراعان جـانـباً} مـيـل الجـذـع ثـم تـحـريك الذراعـيـن فـى دـوائـر صـغـيرـة.



{جثو. تشبيك اليدين خلف الظهر. ميل} ثنى
الجذع أسفل، شكل (١٤).



شكل (١٤)



٢- ثنى الجذع خلفاً:

{من الانبطاح أو الجثو أو الجلوس}.



شكل (١٥)

{انبطاح. الذراعان عالياً} ثنى أعلى
الجذع خلفاً شكل (١٥).



{انبطاح. الذراعان جانباً} ثنى أعلى الجذع خلفاً.



{انبطاح. الذراعان جانباً} ثنى أعلى الجذع خلفاً



ثم ثنى الذراعين للمس الرقبة، شكل (١٦).



شكل (١٦)

{جثو. فتحاً. لمس الرقبة} ثنى الجذع خلفاً

شكل (١٧)

{نصف جثو. الذراعان عالياً} ثنى الجذع

خلفاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدم الأمامية، شكل (١٨).



شكل (١٨)



شكل (١٧)

٣- الطعن مع رفع الذراعين:

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

(ب) تمارينات البطن

تنقسم 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 التعليق.
- ٥- تمارينات الانبطاح المائل.



شكل (١٩)

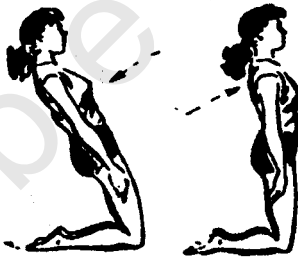
١- ثني الجذع خلفاً من الوقوف:

- {وقوف} ثني الجذع خلفاً.
- {وقوف. فتحاً. ثبات الوسط}.
- ثني الجذع خلفاً.

{وقوف. الذراعان عالياً} ثني أعلى الجذع خلفاً مع رفع العقبين، شكل (١٩).

٢- ميل الجذع خلفاً:

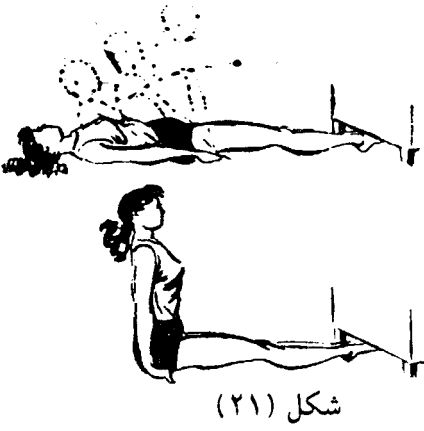
- {جلوس عال مع التثبيت} ميل الجذع خلفاً.
- {جثو} ميل الجذع خلفاً، شكل (٢٠).



شكل (٢٠)

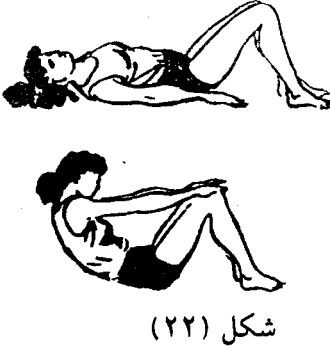
٣- ثنى الجذع أماماً من الرقود:

{رقود. تثبيت الرجلين} ثنى الجذع أماماً
للوصول لوضع جلوس طويل، شكل (٢١).



شكل (٢١)

{رقود القرفصاء} ثنى 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).

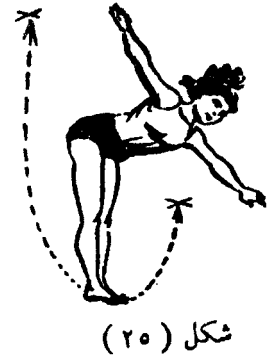
{رقود. فتحاً. الذراعان جانباً} رفع الرجلين
عالياً مع عمل دوائر بالقدمين، شكل (٢٤).

{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 ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط،
شكل (٢٦)

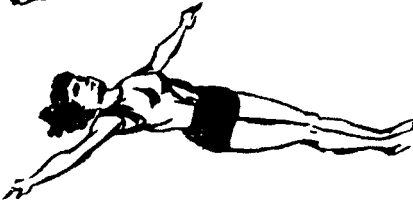


شكل (٢٦)



{وقوف. الذراعان جانباً} تبادل رفع الرجلين جانباً للمس الأصابع، شكل (٢٧).

كما يمكن أداء مختلف التمرينات من وضع التعلق بتحريك الرجلين مثل:



التعلق فى زاوية، تعلق القرفصاء، تعلق نصف القرفصاء... إلخ.

شكل (٢٧)

٥- الانبطاح المائل:

يمكن أداء هذه التمرينات من مختلف أوضاع الانبطاح وبخاصة، الانبطاح المائل الأفقى، مع ملاحظة أن هذه التمرينات تسهم أيضاً فى تقوية عضلات الذراعين، ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلى:

{انبطاح مائل} نقل اليدين أماماً بالتبادل مع جر الذراعين.

{انبطاح مائل} التحرك جانباً بنقل اليدين والقدمين.

(ج) تمرينات الجانبيين

تنقسم التمرينات البنائية لعضلات الجانبيين إلى ما يلى:

- ١- تمرينات ثنى الجذع جانباً.
- ٢- تمرينات لف الجذع.
- ٣- تمرينات دوران الجذع.
- ٤- تمرينات الطعن خارجاً.
- ٥- تمرينات الرقود على الجانب أو الانبطاح المائل الجانبي.

١- ثنى الجذع جانباً:

{جلوس الجثو. انثناء} ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.

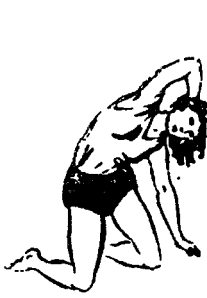


شكل (٢٨)

{وقوف. فتحاً. الذراعان عالياً} ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل، شكل (٢٨).

{وقوف فتحاً. ثبات الوسط}:

تبادل ثنى الجذع جانباً مع وضع الذراع فوق الرأس، شكل (٢٩).



شكل (٣٠)



شكل (٢٩)

{جثو. فتحاً. لمس الرقبة}

تبادل ثنى الجذع جانباً مع خفض الذراع ناحية الثنى. شكل (٣٠).

٢- لف الجذع:

{وقوف. فتحاً} لف الجذع.

{جثو أفقى} لف الجذع مع قذف الذراع جانباً.

{وقوف. فتحاً. الذراعان أماماً. ميل}

لف الجذع مع مرجحة ذراع جانباً، شكل (٣١).



شكل (٣١)

٣- دوران الجذع:

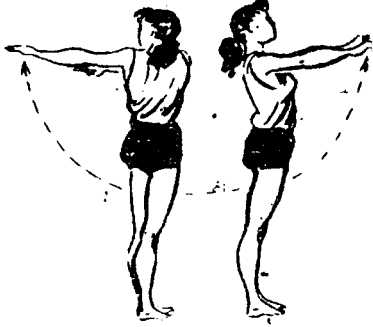
{وقوف. فتحًا. ثبات الوسط} دوران الجذع أمامًا يمينًا خلفًا يسارًا.

{جلوس طويل. لمس الرقبة} تبادل دوران الجذع مع مد الذراعين

جانبًا، شكل (٣٢).

{وقوف. الذراعان أمامًا} تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين أسفل جانبًا،

شكل (٣٣).



شكل (٣٣)



شكل (٣٢)

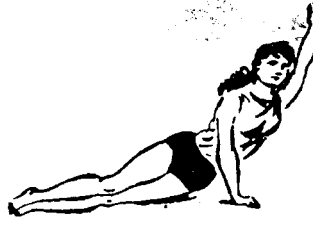
٤- الطعن خارجًا:

تؤدي تمرينات الطعن خارجًا بسقوط الجسم خارجًا مع تحريك قدم خارجًا مع ملاحظة الانثناء الطفيف في الركبة.

٥- الرقود على الجانب والانبطاح المائل الجانبي:

{رقود على الجانب. ذراع عاليًا وذراع منثنية أمام الصدر} رفع الجذع عاليًا عن

الأرض، شكل (٣٤).



شكل (٣٤)

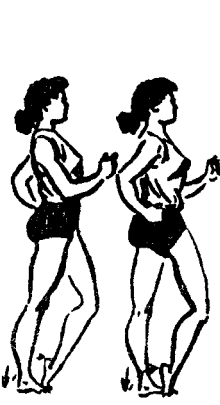
- { انبطاح مائل جانبي } ثنى الذراع العليا.
- { انبطاح مائل جانبي } لمس الرقبة بالذراع العليا.

٤- تمارينات الرجلين

تنقسم التمارينات البنائية لعضلات الرجلين إلى ما يلي:

- ١- تمارينات رفع العقبين.
 - ٢- تمارينات ثنى الركبتين.
 - ٣- تمارينات تبادل رفع الرجلين من الوقوف.
 - ٤- تمارينات الطعن.
 - ٥- تمارينات الوثب فى المكان والحجل والقفز وخطوات الرقص.
- وفيما يلي بعض النماذج المختارة لتمارين الرجلين.
- ١- رفع العقبين:

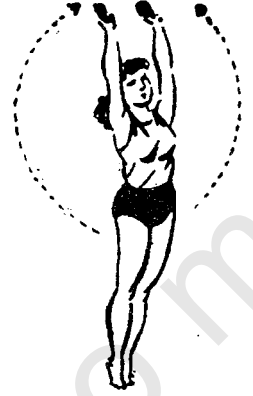
- { وقوف } رفع العقبين مع رفع الذراعين جانباً عالياً ، شكل (٣٥).
- { وقوف } رفع العقبين مع رفع الذراعين أماماً عالياً ، شكل (٣٦).
- { وقوف } رفع العقبين بالتبادل ، شكل (٣٧).



شكل (٣٧)



شكل (٣٦)



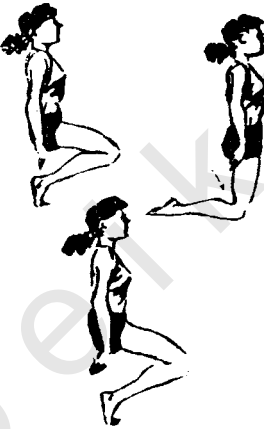
شكل (٣٥)

٢- ثنى الركبتين:

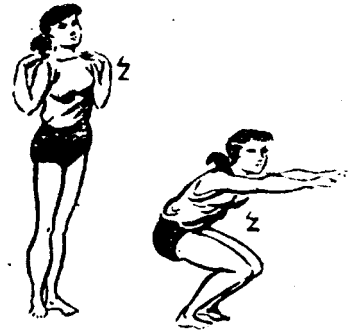
{وقوف} ثنى الركبتين نصفًا.

{وقوف. انثناء} ثنى الركبتين مع مد الذراعين أمامًا، شكل (٣٨).

{وقوف} ثنى الركبتين لوضع الجثو، شكل (٣٩).



شكل (٣٩)



شكل (٣٨)



شكل (٤١)



شكل (٤٠)

{وقوف} ثنى الركبتين كاملاً ببطء،
شكل (٤٠).

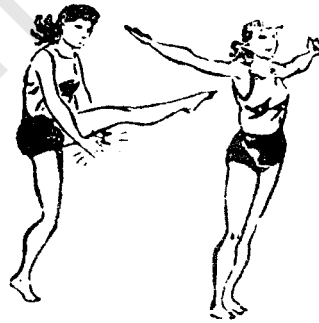
{وقوف على القدم} ثنى الركبة مع مد
الرجل الحرة أماماً، شكل (٤١).

٣- تبادل رفع الرجلين من الوقوف:

{وقوف} تبادل رفع الرجلين جانباً
مع رفع الذراعين جانباً.

{وقوف} تبادل رفع الجانبين أماماً
مع رفع الذراعين أماماً.

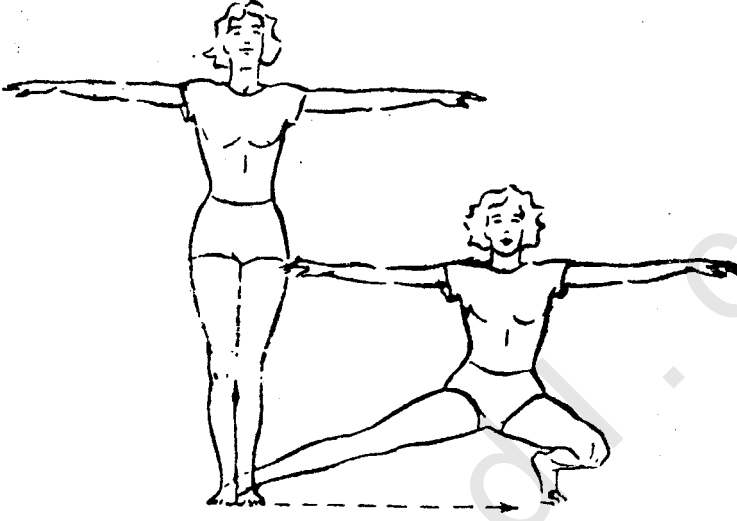
{وقوف. الذراعان جانباً} تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل
المرفوعة، شكل (٤٢).



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 ثنى الركبة، شكل (٤٣).



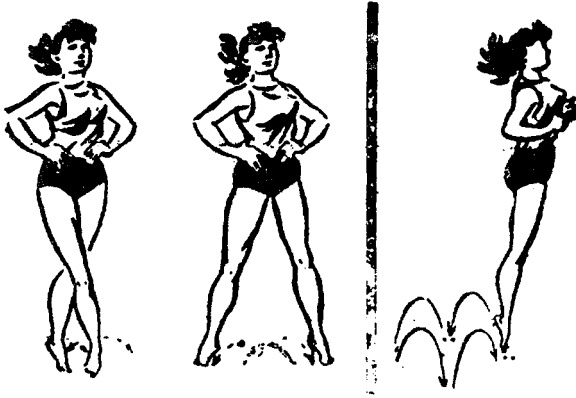
شكل (٤٣)

{وقوف. الذراعان عالياً} تبادل الطعن أماماً، شكل (٤٤).



شكل (٤٤)

٥- الوثب والحجل والجري:



{وقوف} تبادل الوثب بالقدمين
أماماً وخلفاً، شكل (٤٥).

{وقوف. فتحاً. ثبات الوسط}
الوثب في المكان، شكل (٤٦).

{وقوف} الوثب في المكان مع
تقاطع القدمين، شكل (٤٧).

شكل (٤٥) شكل (٤٦) 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 (٤٨)

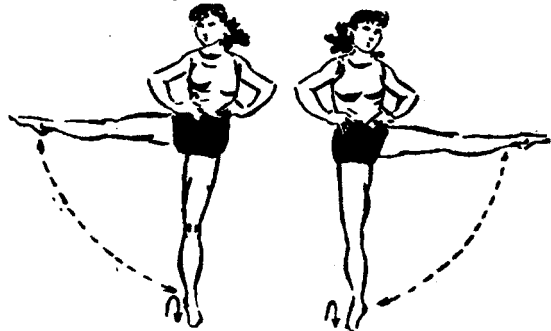
شكل (٤٩)

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

{وقوف} الجري في المكان، شكل (٥١).



شكل (٥١)



شكل (٥٠)