

الفصل الثامن

التمرينات البنائية الزوجية
« بدون أدوات »

obeikandi.com

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 الجسمية.

ومن أهم مميزات التمرينات الزوجية ما يلي:

- ١- سهولة الأداء وسرعة الإتقان.
- 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 بدلاً من استخدام الأدوات اليدوية.
- ٨- يمكن استخدام الزميلة كجهاز بدلاً 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 لصعوبة توافر مثل هذه الموانع.

وفيما يلي بعض النماذج المختارة للتمرينات البنائية الزوجية لمختلف المجموعات العضلية، وقد روعى فيها التقسيم التالي:

أولاً - تمرينات من وضع الوقوف.

ثانياً - تمرينات من وضع الجلوس.

ثالثاً - تمرينات من وضع الجثو.

رابعاً - تمرينات من وضع الرقود.

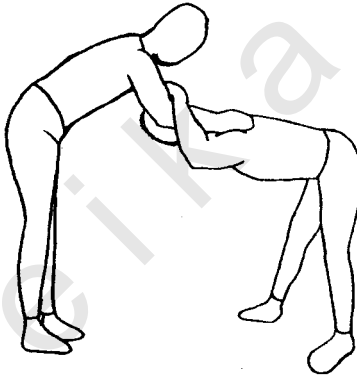
أولاً - تمارينات من وضع الوقوف

١- الزميلة أ {وقوف. فتحًا. تثبيت اليدين على فخذي الزميلة. ميل {ضغط الرأس لأعلى (للخلف).

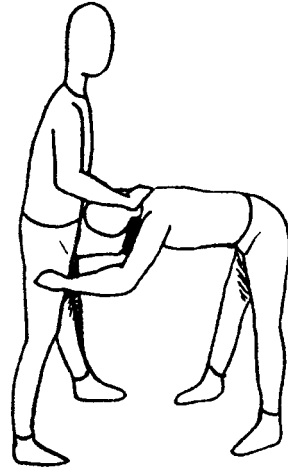
الزميلة ب {وقوف. فتحًا. استناد الكفين على مؤخرة رأس الزميلة {ضغط رأس الزميلة لأسفل، شكل (١).

٢- الزميلة أ {وقوف. فتحًا. لمس الرأس. ميل {ضغط الرأس لأعلى (للخلف).

الزميلة ب {وقوف. استناد الكفين على كتف الزميلة، نصف الميل {ضغط كتفي الزميلة لأسفل، شكل (٢).



شكل (٢)



شكل (١)

٣- أ {وقوف. قدم أماماً. ذراع نصف ثبات الوسط وذراع أماماً لمسك عنق الزميلة.
ميل} محاولة جذب عنق الزميلة، شكل (٣).

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

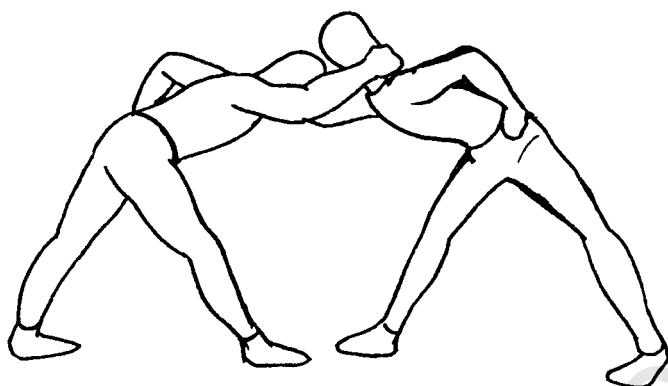
٤- أ {وقوف. الذراعان جانباً. تشبيك اليدين مع الزميلة} تبادل ثنى الذراعين أماماً
جانباً.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل ثنى الذراعين أماماً جانباً، شكل (٤).

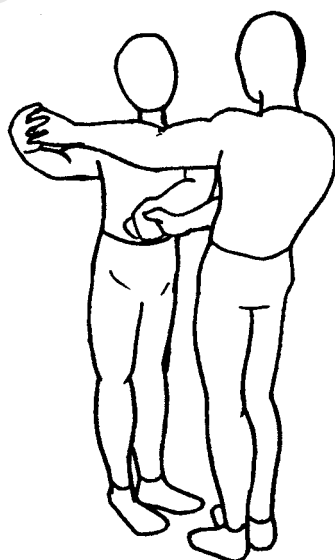
٥- أ {وقوف مواجه. الذراعان أماماً. تشبيك اليدين مع الزميلة} تبادل ثنى ومد
الركبتين.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل ثنى ومد الركبتين عكس الزميلة.

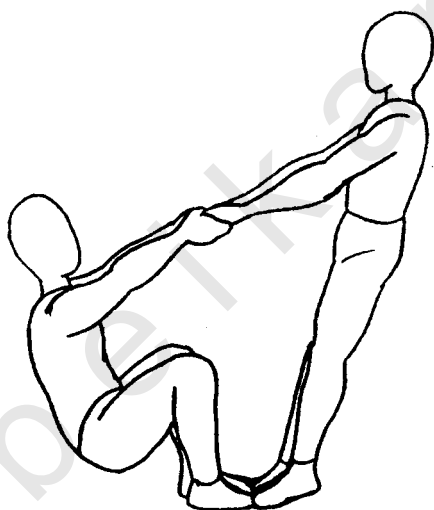
(ويراعى ميل الجسم خلفاً سواء أثناء ثنى أو مد الركبتين) شكل (٥).



شکل (۳)



شکل (۴)



شکل (۵)

٦- أ {وقوف. الظهر مواجه. تشبيك الذراعين جانباً مع الزميلة} ثنى الركبتين كاملاً.

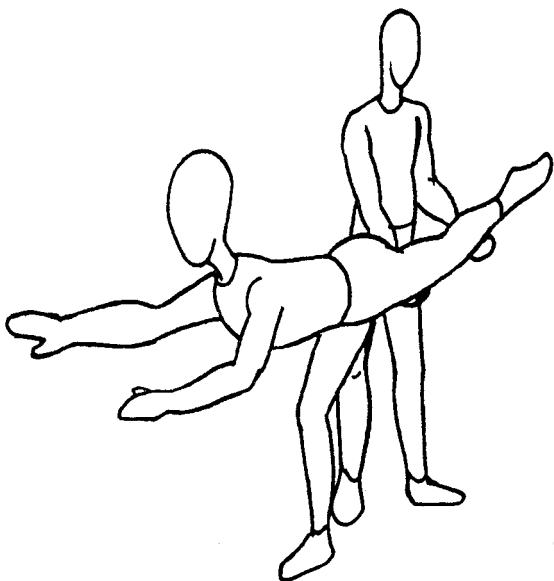
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ثنى الركبتين كاملاً، شكل (٦).

٧- أ {ميزان أمامي} مد الذراعين جانباً أماماً فعالياً ثم ثنى ركبة الرجل الثابتة على الأرض ومدّها مرتين:

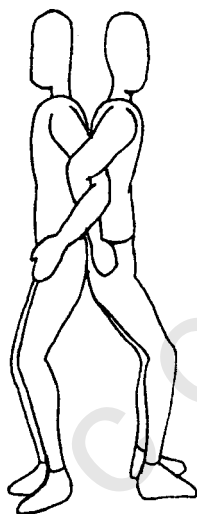
ب {وقوف جانباً. فتحاً. مسك ساق وفخذ الزميلة} تثبيت رجل الزميلة، شكل (٧).

٨- أ {وقوف. الظهر مواجه. اليدان على الفخذين} ثنى الركبتين كاملاً.

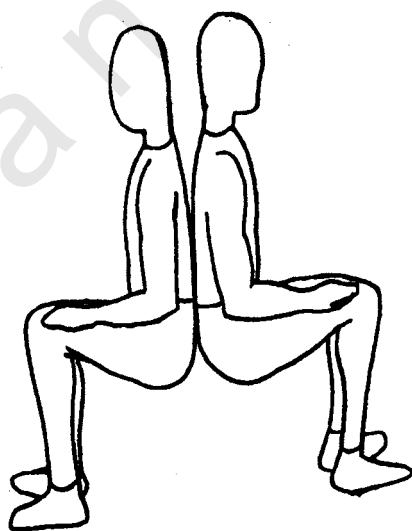
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة} ثنى الركبتين كاملاً، شكل (٨).



شکل (۷)



شکل (۶)



شکل (۸)

٩- أ {وقوف. الظهر مواجهه} الوثب فى المكان مرتين ثم الوثب عاليًا مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا (أداء الوثبة المفردة).

ب {وقوف. مسك وسط الزميلة} المساعدة فى رفع الزميلة عاليًا مع رفع العقبين شكل (٩).

١٠- أ {وقوف الظهر مواجهه} الوثب فى المكان مرتين ثم الوثب عاليًا مع فتح القدمين ومد الذراعين جانبًا (أداء وثبة النجمة).

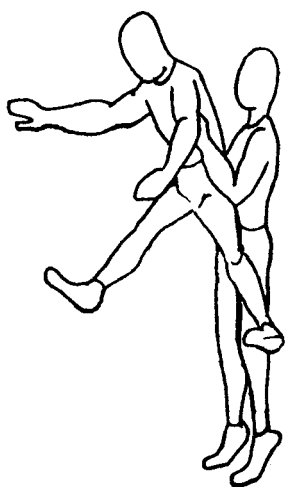
ب {وقوف. فتحًا. مسك وسط الزميلة} المساعدة فى رفع الزميلة عاليًا مع رفع العقبين، شكل (١٠).

١١- أ {وقوف الظهر مواجهه} الوثب فى المكان مرتين ثم الوثب عاليًا مع رفع الرجلين أمامًا عاليًا ومد الذراعين أمامًا.

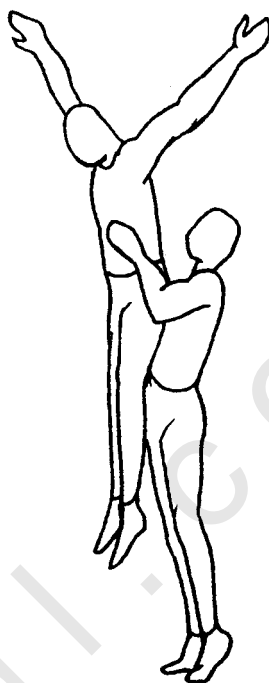
ب {وقوف. فتحًا. مسك وسط الزميلة} المساعدة فى رفع الزميلة عاليًا مع رفع العقبين شكل (١١).

١٢- أ {وقوف الظهر مواجهه} الوثب فى المكان مرتين ثم الوثب عاليًا مع ثنى الجذع جانبًا وذراع حلقة فوق الرأس.

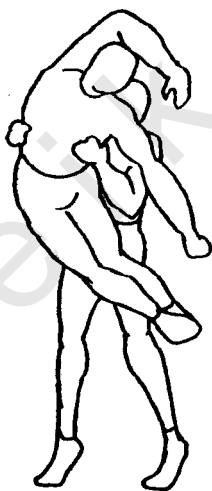
ب {وقوف. فتحًا. مسك وسط الزميلة} المساعدة فى رفع الزميلة عاليًا مع رفع العقبين، شكل (١٢).



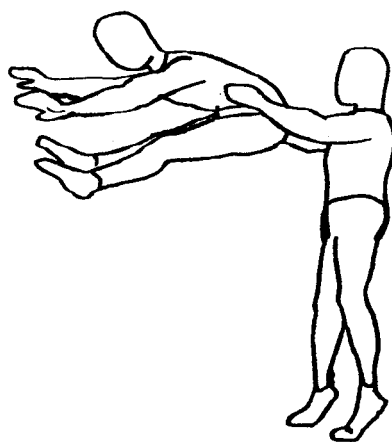
شکل (۱۰)



شکل (۹)



شکل (۱۲)



شکل (۱۱)

١٣- أ {وقوف الظهر مواجه. فتحًا. الذراعان جانبًا، تشبيك اليدين مع الزميلة}
تبادل ثنى الجذع جانبًا.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة} تبادل ثنى الجذع جانبًا، شكل (١٣).

١٤- أ {نصف الوقوف (الرجل الحرة أمامًا عاليًا)، حلقة فوق الرأس} تبادل ثنى
الجذع جانبًا.

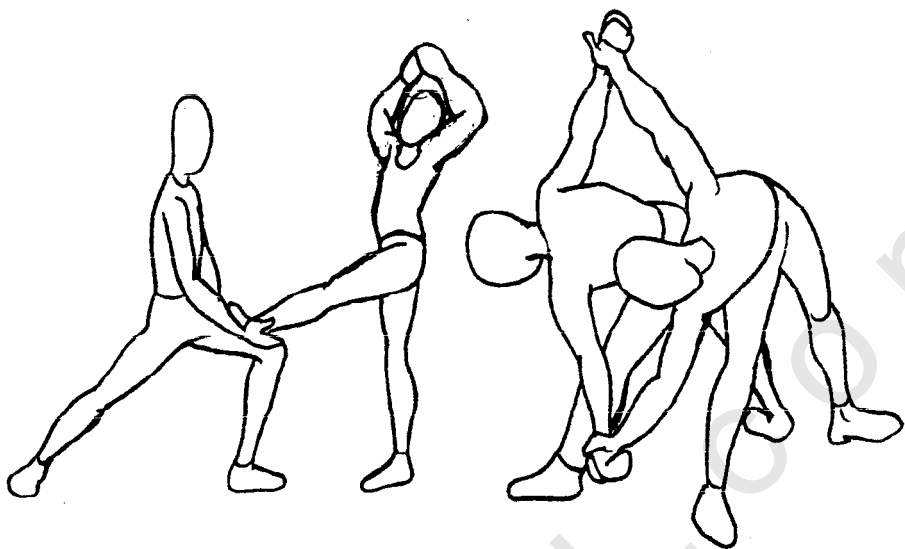
ب {الطعن أمامًا. مسك قدم الزميلة باليدين على الفخذ} تثبيت قدم الزميلة
على الفخذ، شكل (١٤).

١٥- أ {نصف الوقوف (الرجل أمامًا عاليًا). لمس الرقبة} ثنى الجذع جانبًا ٤ مرات
ثم ضغط الجذع أمامًا أسفل ٤ مرات.

ب {وقوف الوضع أمامًا. مسك قدم الزميلة} تثبيت قدم الزميلة، شكل (١٥).

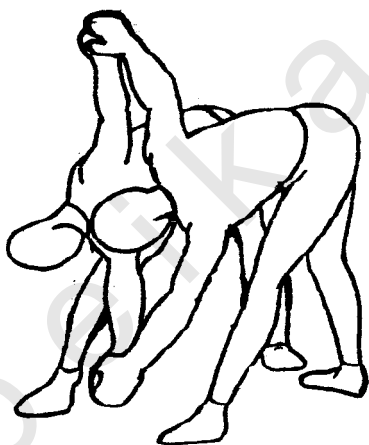
١٦- أ {وقوف مواجه. فتحًا. الذراعان جانبًا. تشبيك الأصابع مع الزميلة}، تبادل
ثنى الجذع جانبًا.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل ثنى الجذع جانبًا، شكل (١٦).

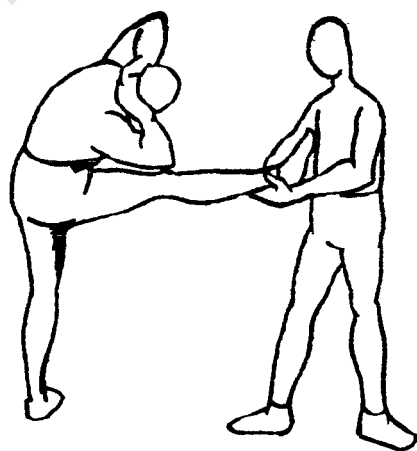


شکل (۱۴)

شکل (۱۳)



شکل (۱۶)



شکل (۱۵)

١٧- أ {وقوف. الظهر مواجه. فتحًا. لمس الرقبة} تبادل ثنى الجذع جانبًا.

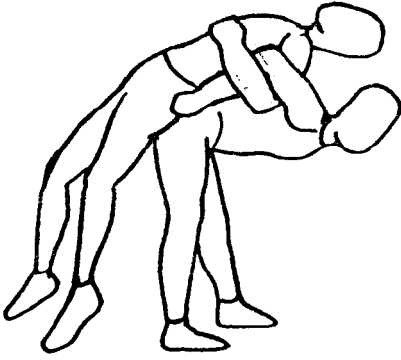
ب {وقوف فتحًا. مسك مرفقى الزميلة} مقاومة ثنى الزميلة للجذع جانبًا بواسطة الضغط على المرفقين، شكل (١٧).

١٨- أ {وقوف. الظهر مواجه. فتحًا. تشبيك الذراعين جانبًا مع الزميلة}، ثنى الجذع أمامًا أسفل لحمل الزميلة على الظهر.

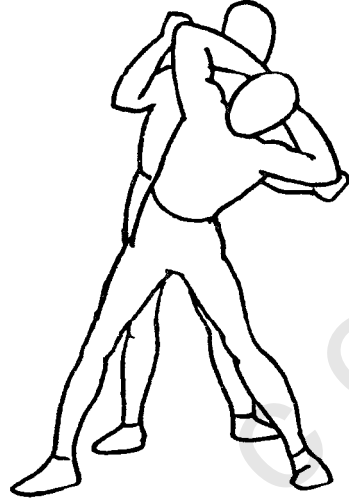
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ميل الجذع خلفًا مع رفع القدمين عن الأرض ثم تبادل فتح القدمين، شكل (١٨).

١٩- أ {وقوف. الظهر مواجه. فتحًا. الذراعان عاليًا لمسك رسغى الزميلة} ثنى الجذع أمامًا أسفل لحمل الزميلة على الظهر.

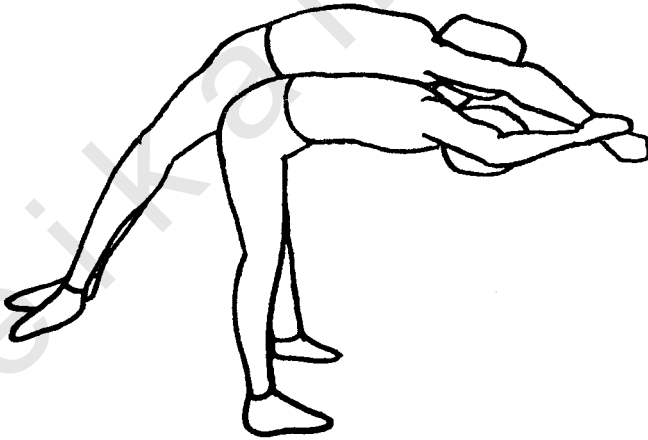
ب {وقوف. الذراعان عاليًا} مثل الجذع خلفًا مع رفع القدمين عن الأرض، شكل (١٩).



شکل (۱۸)



شکل (۱۷)



شکل (۱۹)

٢٠- أ {وقوف مواجه. فتحًا. الذراعان عاليًا. تشبيك الأصابع مع الزميلة} ميل
الجذع خلفًا.

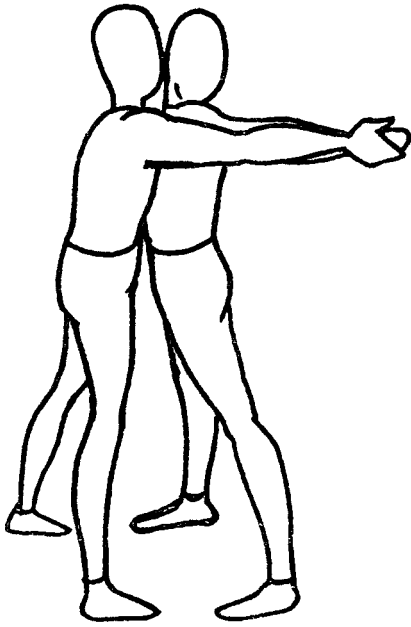
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} المساعدة فى ميل جذع الزميلة للخلف،
شكل (٢٠).

٢١- أ {وقوف مواجه. فتحًا. الذراعان جانبًا، تشبيك اليدين مع الزميلة} ضغط
الذراعين خلفًا.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} المساعدة فى ضغط ذراعى الزميلة
للخلف، شكل (٢١).

٢٢- أ {وقوف الظهر مواجه. فتحًا. الذراعان جانبًا. تشبيك اليدين مع الزميلة}
تبادل أ الجذع جانبًا.

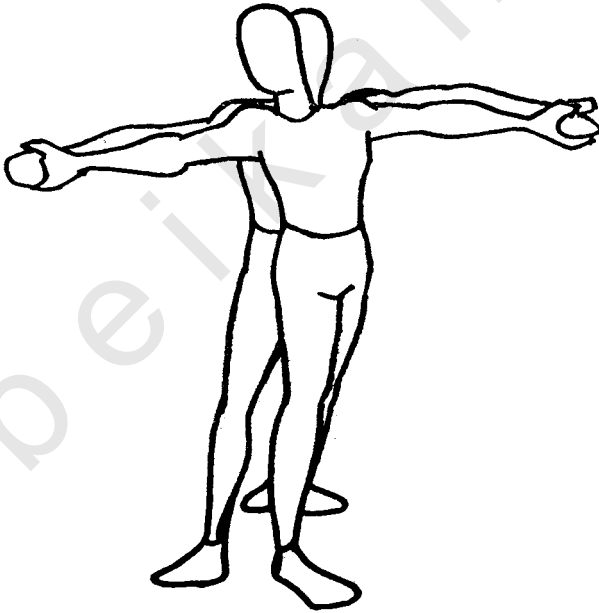
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل لف الجذع جانبًا، شكل (٢٢).



شکل (۲۱)



شکل (۲۰)

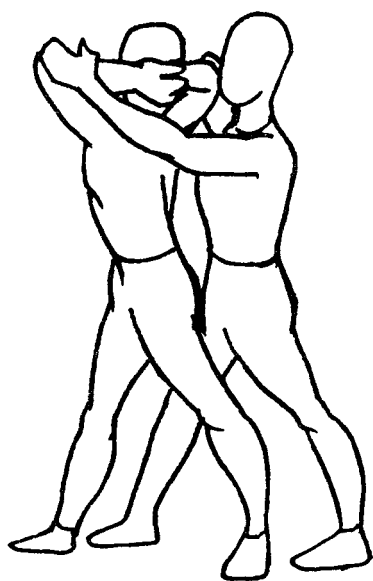


شکل (۲۲)

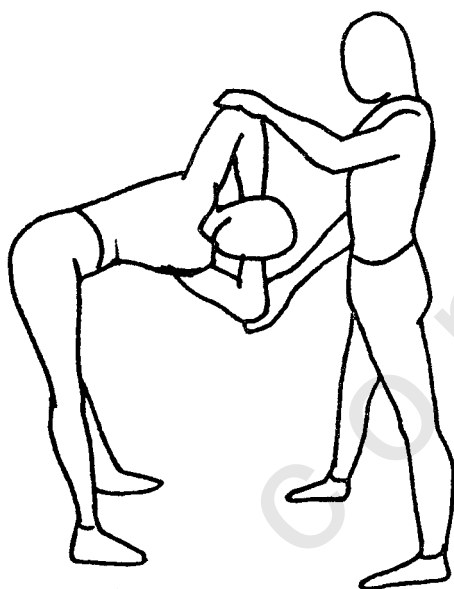
٢٣- أ {وقوف. فتحًا. لمس الرقبة. ميل} تبادل لف الجذع جانبًا.
ب {وقوف. فتحًا. مسك مرفقى الزميلة} مقاومة لف جذع الزميلة جانبًا،
شكل (٢٣).

٢٤- أ {وقوف. الظهر مواجه. فتحًا. لمس الرقبة} تبادل لف الجذع جانبًا.
ب {وقوف فتحًا. مسك مرفقى الزميلة} مقاومة لف جذع الزميلة جانبًا، شكل
(٢٤).

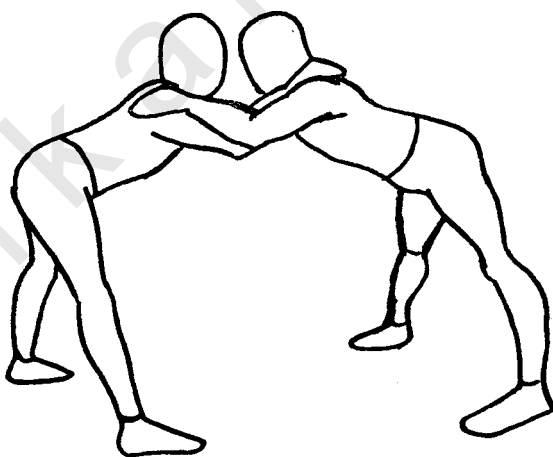
٢٥- أ {وقوف. فتحًا. الذراعان أمامًا واستناد الكفين على كتفى الزميلة. ميل}
ضغط الصدر لأسفل.
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ضغط الصدر لأسفل، شكل (٢٥).



شکل (۲۴)



شکل (۲۳)



شکل (۲۵)

٢٦- أ {وقوف. فتحًا. لمس الرقبة. ميل} رفع المرفقين لأعلى.

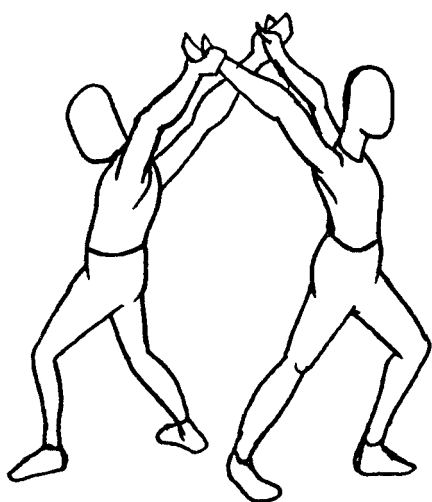
ب {وقوف. مسك مرفقى الزميلة. نصف الميل} ضغط مرفقى الزميلة لأسفل،
شكل (٢٦).

٢٧- أ {وقوف. الظهر مواجه. الذراعان عاليًا تشبيك اليدين مع الزميلة} الطعن أمامًا.

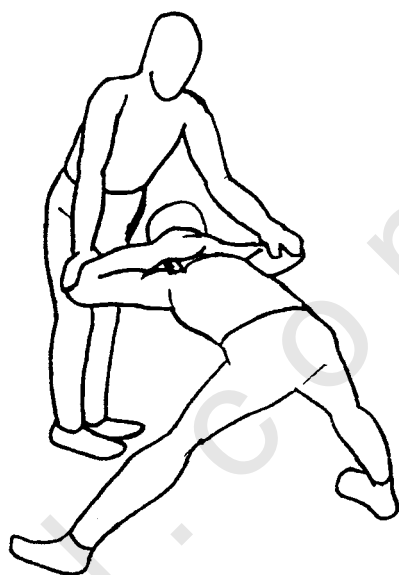
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة} الطعن أمامًا، شكل (٢٧).

٢٨- أ {وقوف فتحًا. الذراعان جانبًا تشبيك اليدين مع الزميلة. ميل} رفع الذراعين
عاليًا.

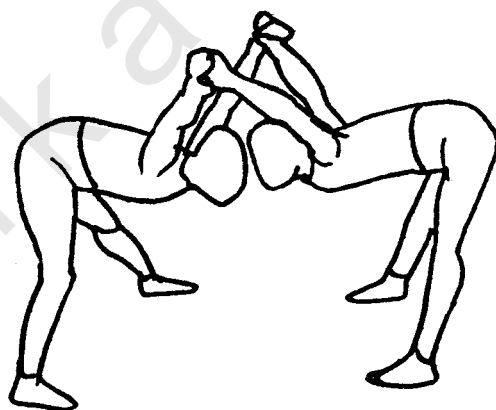
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} رفع الذراعين عاليًا شكل (٢٨).



شکل (۲۷)



شکل (۲۶)



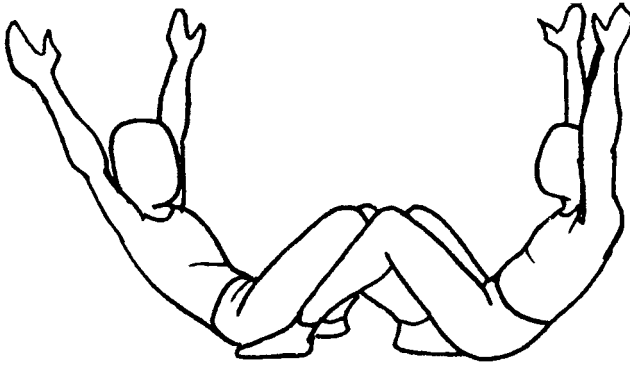
شکل (۲۸)

ثانياً - تمارينات من وضع الجلوس

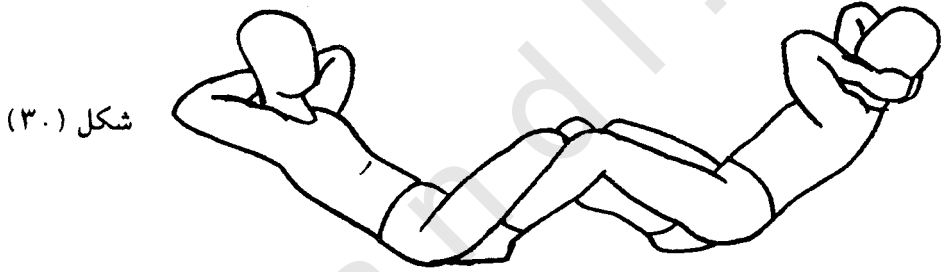
- ١- أ {جلوس القرفصاء، تشبيك الساقين مع الزميلة. الذراعان عالياً} ميل الجذع خلفاً.
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ميل الجذع خلفاً، شكل (٢٩).

- ٢- أ {جلوس القرفصاء، تشبيك الساقين مع الزميلة. لمس الرقبة} ميل الجذع خلفاً.
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ميل الجذع خلفاً، شكل (٣٠).

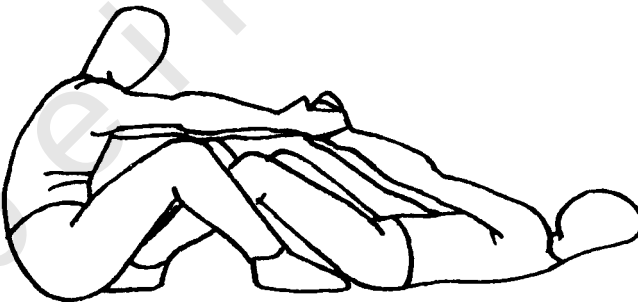
- ٣- أ {جلوس القرفصاء. الذراعان أماماً. تشبيك اليدين مع الزميلة} ميل الجذع خلفاً للوصول لوضع رقود القرفصاء.
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} ميل الجذع خلفاً للوصول لرفع رقود القرفصاء (شكل ٣١).



شکل (۲۹)



شکل (۳۰)



شکل (۳۱)

٤- أ {جلوس طويل. فتحًا. الذراعان أمامًا. تشبيك اليدين مع الزميلة} تبادل ثنى الجذع أمامًا وخلفًا.

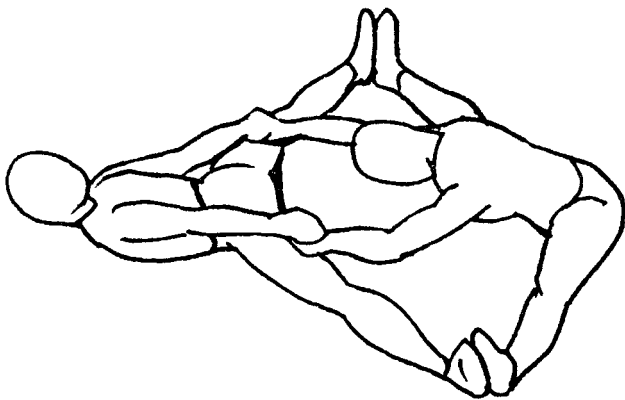
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل الجذع أمامًا وخلفًا عكس الزميلة أ. شكل (٣٢).

٥- أ {جلوس طويل. الظهر مواجه. تشبيك الذراعين جانبًا مع الزميلة} ثنى الجذع أمامًا أسفل.

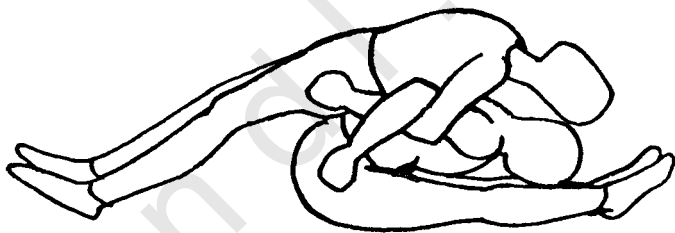
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} رفع العقدة عن الأرض والضغط على ظهر الزميلة، شكل (٣٣).

٦- أ {جلوس طويل. الظهر مواجه. تشبيك الذراعين جانبًا مع الزميلة} ثنى الجذع أمامًا أسفل.

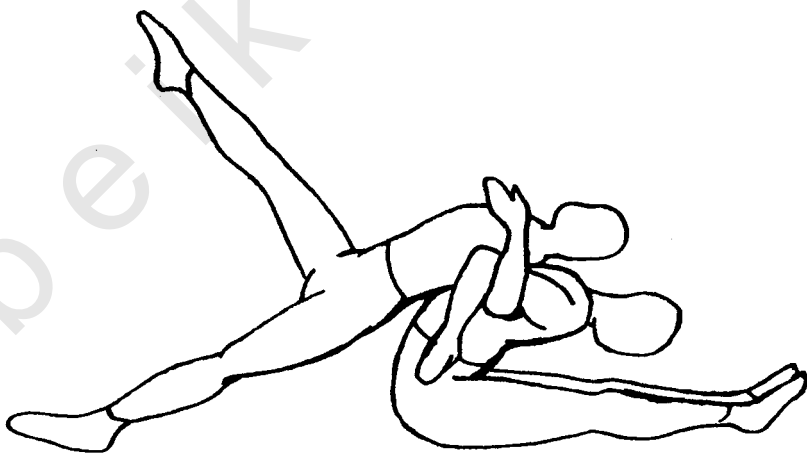
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} رفع المقعدة عن الأرض ثم تبادل رفع الرجلين عاليًا، شكل (٣٤).



شکل (۳۲)



شکل (۳۳)



شکل (۳۴)

٧- أ {جلوس القرفصاء. الظهر مواجه. الذراعان عاليًا. تشبيك اليدين مع الزميلة}
محاولة رفع المقعدة عن الأرض.

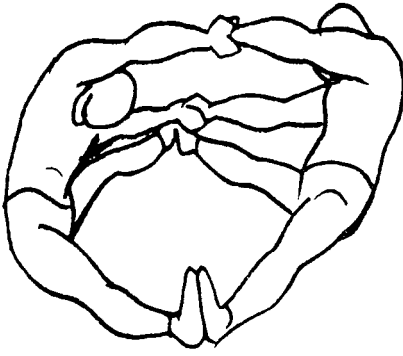
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} محاولة رفع المقعدة عن الأرض، شكل
(٣٥).

٨- أ {جلوس طويل مواجه. فتحًا. الذراعان أمامًا. تشبيك اليدين مع الزميلة}
تبادل ثنى الجذع على الجانبين.

ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل ثنى الجذع على الجانبين، شكل
(٣٦).

٩- أ {جلوس طويل. الظهر مواجه. فتحًا. الذراعان عاليًا. تشبيك اليدين مع
الزميلة} تبادل ثنى الجذع على الجانبين.

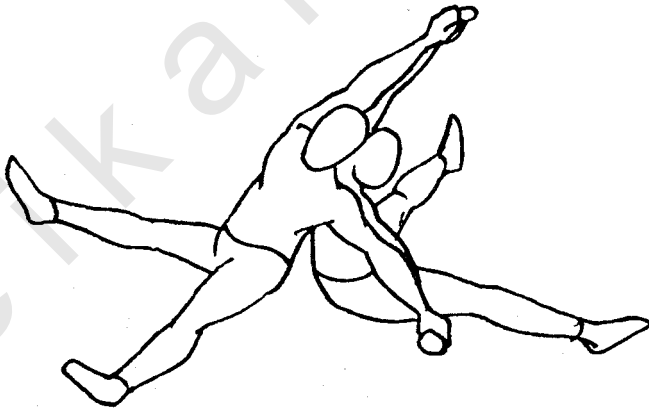
ب {نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ} تبادل ثنى الجذع على الجانبين، شكل
(٣٧).



شکل (۳۶)

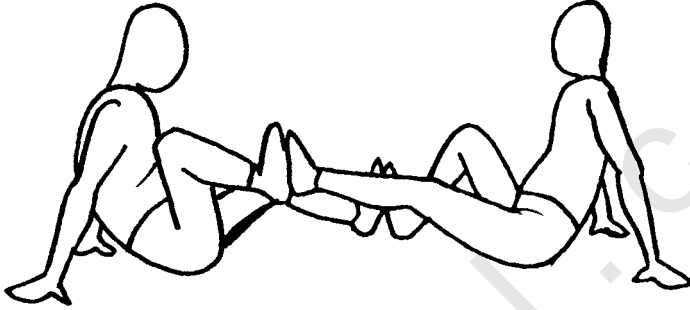


شکل (۳۵)



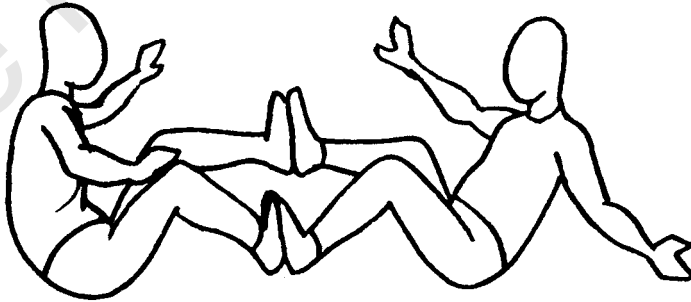
شکل (۳۷)

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



شكل (٣٨)

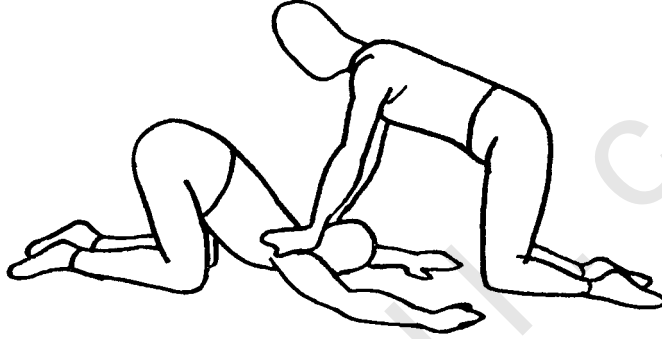
- ١١- أ {جلوس طويل مواجه. فتحًا (تلامس باطنى القدمين مع الزميلة). استناد اليدين على الأرض} رفع الرجلين عاليًا عن الأرض ثم رفع الذراعين جانبًا.
 ب {نفس الوضع الابتدائى للزميلة أ} رفع الرجلين عاليًا عن الأرض ثم رفع الذراعين جانبًا، شكل (٣٩).



شكل (٣٩)

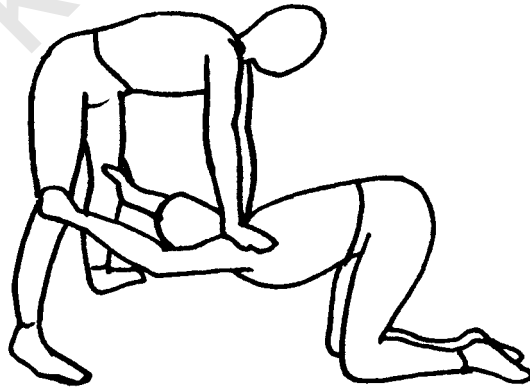
ثالثاً - تمارينات من وضع الجثو

- ١- أ {جثو أفقى. الذراعان عالياً} ضغط الصدر لأسفل لملاسة الأرض.
ب {جثو أفقى. الذراعان أماماً استناد الكفين على كتفى الزميلة} المساعدة فى ضغط صدر الزميلة لأسفل، شكل (٤٠).



شكل (٤٠)

- ٢- أ {جثو أفقى. الذراعان عالياً استناد على ركبتي الزميلة} ضغط الصدر لأسفل.
ب {وقوف. فتحاً. الذراعان أماماً استناد على كتفى الزميلة. ميل} ضغط صدر الزميلة لأسفل، شكل (٤١).



شكل (٤١)

٣- أ {جثو أفقى. لمس الرقبة} تبادل لف الجذع على الجانبين.

ب {جثو. مسك مرفقى الزميلة} مقاومة لف الزميلة للجذع جانباً، شكل (٤٢).

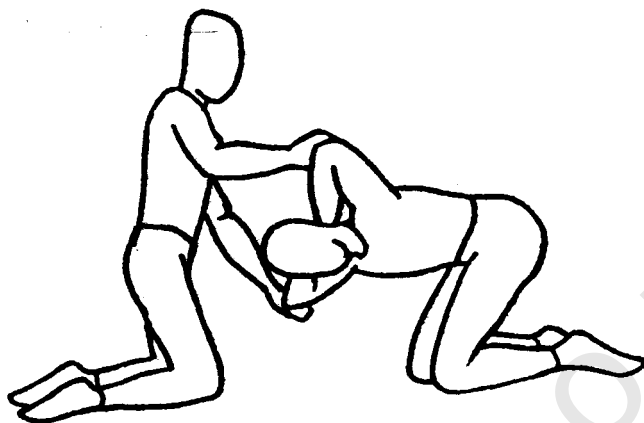
٤- أ {جثو أفقى. لمس الرقبة} ضغط الصدر لأسفل.

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

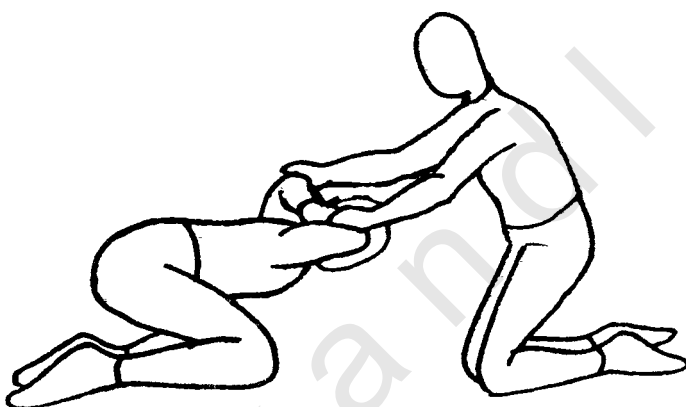
٥- أ {جثو أفقى. الذراعان عالياً استناداً الكفين على كتفى الزميلة} ضغط الصدر لأسفل.

ب {نفس الوضع الابتدائى للزميلة أ} ضغط الصدر لأسفل، شكل (٤٤).

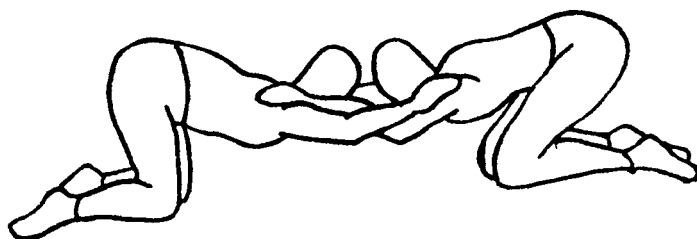
شکل (۴۲)



شکل (۴۳)



شکل (۴۴)



٦- أ {جثو مواجه. الذراعان عالياً} ميل الجذع خلفاً.

ب {جثو مواجه. مسك وسط الزميلة} تثبيت وسط الزميلة، شكل (٤٥).

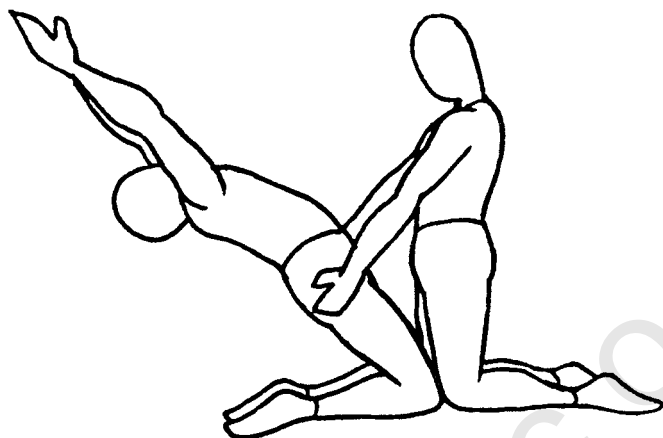
٧- أ {جثو مواجه. الذراعان أماماً} تثبيت اليدين مع الزميلة} ميل الجذع خلفاً.

ب {جلوس طويل مواجه. فتحاً. الذراعان أماماً. تشبيك اليدين مع الزميلة} دفع وجذب ذراعى الزميلة، شكل (٤٦).

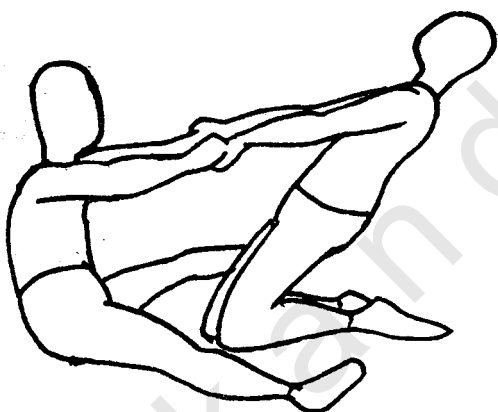
٨- أ {جثو أفقى. الظهر مواجه. لمس الرقبة} تبادل لف الجذع جانباً لكى يلامس المرفق الأرض.

ب {جثو أفقى. الذراعان أماماً. وضع الكعبين على قدمى الزميلة} تثبيت قدمى الزميلة، شكل (٤٧).

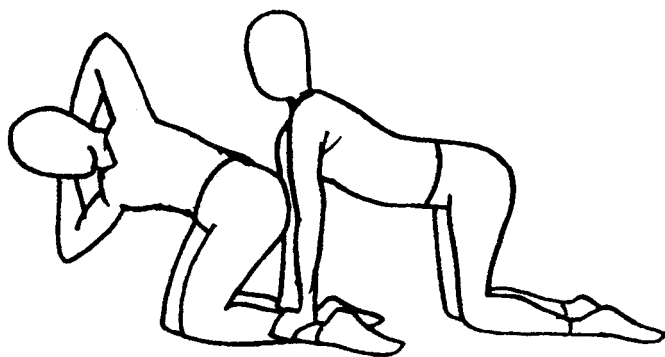
شکل (۴۵)



شکل (۴۶)



شکل (۴۷)

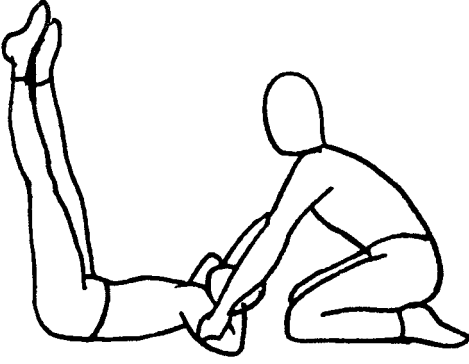


رابعاً - تمارينات من وضع الرقود

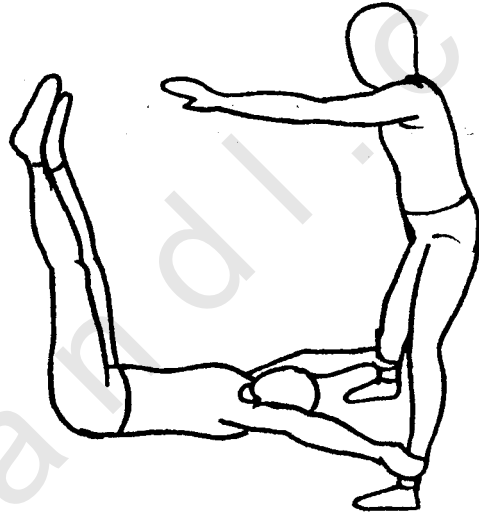
- ١- أ {رقود . لمس الرقبة} رفع الرجلين عالياً .
ب {جلوس الجثو . الذراعان أماماً أسفل مائلاً استناداً على مرفقى الزميلة}
تثبيت مرفقى الزميلة، شكل (٤٨) .

- ٢- أ {رقود . الذراعان عالياً . مسك ساقى الزميلة} رفع الرجلين عالياً لمحاولة لمس أصابع الزميلة .
ب {وقوف مواجه . فتحاً . الذراعان أماماً} محاولة دفع رجل الزميلة لأسفل، شكل (٤٩) .

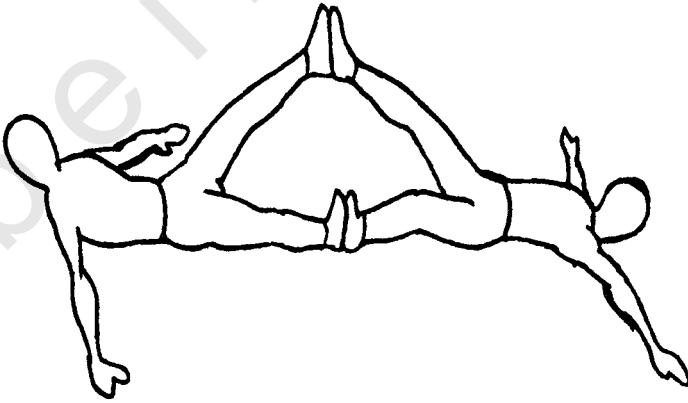
- ٣- أ {رقود (ملازمة باطنى قدمى الزميلة) . الذراعان جانباً} تبادل فتح وضم القدمين مع مراعاة استمرار تلاصق باطن القدمين مع الزميلة .
ب {نفس الوضع الابتدائى للزميلة} تبادل فتح وضم القدمين، شكل (٥٠) .



شکل (٤٨)



شکل (٤٩)



شکل (٥٠)

٤- أ {رقود. الذراعان جانباً} رفع الرجلين عالياً ثم تبادل ميل الرجلين جانباً للمس الأرض.

ب {جثو أفقى. الذراعان جانباً مائلاً أسفل استناد على يدي الزميلة} تثبيت ذراعى الزميلة، شكل (٥١).

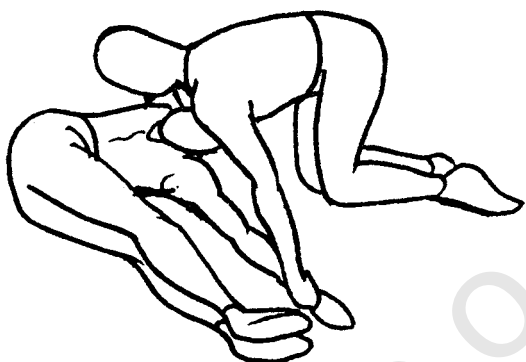
٥- أ {رقود. فتحاً} رفع الجذع عالياً.

ب {جلوس الجثو. استناد الكفين على قدمي الزميلة} تثبيت قدمي الزميلة، شكل (٥٢).

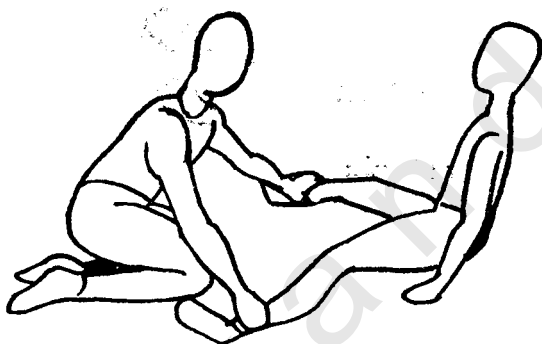
٦- أ {رقود. لمس الرقبة} رفع الجذع عالياً ثم تبادل رفع الجذع جانباً للمس الركبة بالمرفق.

ب {جلوس الجثو. استناد الكفين على قدمي الزميلة} تثبيت قدمي الزميلة، شكل (٥٣).

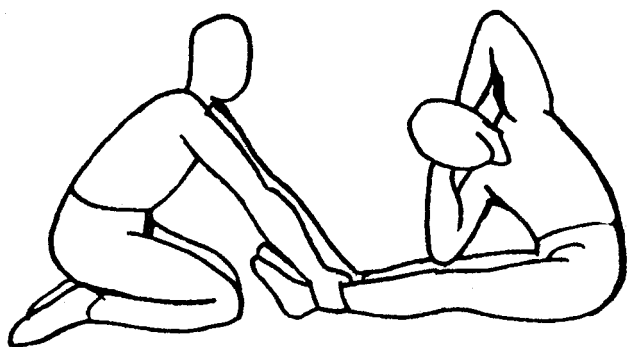
شکل (۵۱)



شکل (۵۲)

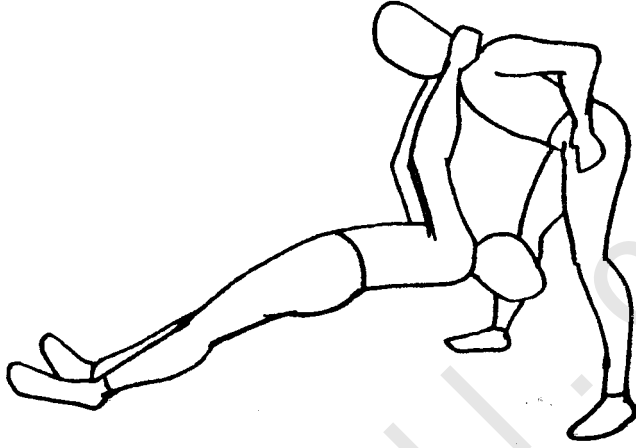


شکل (۵۳)



٧- أ {وقوف مواجه. فتحاً. ثبات الوسط. ميل} رفع الجذع عالياً.

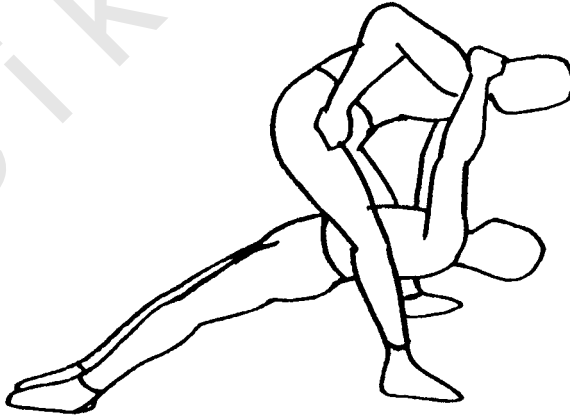
ب {رقود. الذراعان أماماً تشبيك اليدين خلف عنق الزميلة} محاولة جذب الزميلة لأسفل، شكل (٥٤).



شكل (٥٤)

٨- أ {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)