

الفصل الثامن عشر

التمرينات الحديثة (الفنية)

مفهوم التمرينات الحديثة

تعتبر التمرينات الحديثة من أحدث الرياضات التنافسية التي انتشرت في السنوات الأخيرة وخاصة في معظم الدول الاشتراكية كالاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية . وتشيكوسلوفاكيا والمجر وبلغاريا . وهذا النوع من التمرينات يعرف أيضاً « بتمرينات البطولات » أو « تمرينات المستويات العالية » ، كما يطلق عليه في ألمانيا الديمقراطية اسم « التمرينات الفنية » : (Künstlerische Gymnastik)

والتمرينات الحديثة (الفنية) رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالي وبالتعبير العاطفي السار . وتتكون عناصرها من الارتباط الفني البديع للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الإكروباتية والرقص والباله مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وإنسانية الحركات .

وتؤدى التمرينات الحديثة (الفنية) إما باستخدام الأدوات اليدوية . أو بدون استخدام الأدوات . ولا يقتصر الأمر على الأداء باستخدام الأدوات اليدوية المعروفة بل يتعدى ذلك إلى ابتكار واستخدام أدوات جديدة مناسبة . بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء التمرينات الحديثة (الفنية) بصورة فردية أو زوجية أو جماعية .

وتوى الخيرة البلغارية « ماريا شادشسكا » أن هذا النوع من التمرينات استمد اسمه من النواحي الجمالية والقدرة التعبيرية والإتقان الفني للحركات والتكوينات الحركية مع ارتباط ذلك كله بالموسيقى المعبرة في إطار بديع منسجم (١) .

والتمرينات الحديثة (الفنية) من أنواع الرياضيات التي تتفق مع الخصائص الطبيعية للمرأة وتسهم في تطوير وتنمية مختلف الصفات البدنية والحلقية والإرادية كالقوة والمرونة والرشاقة والمهارة والنظام والطاعة والشجاعة وقوة الإرادة . . . إلخ .

وفي الوقت الحالي تقام في معظم الدول الاشتراكية مسابقات وبطولات خارجية وداخلية ومنافسات دولية في التمرينات الحديثة (الفنية) . وهذه المنافسات إما أن تكون بصورة فردية أو جماعية وتتكون من

(١) Chadshiska, M. : Das Training in der künstlerischen Gymnastik, Sportverlag Berlin,

1961, S. 8.

تمرينات إجبارية وتمرينات اختيارية باستخدام الأدوات وبدون أدوات . وهذه البطولات قواعدها وقوانينها الخاصة التي تحدد طرق منح الدرجات وطرق احتساب صعوبة الحركات والتكوينات . . . إلخ .

التدريب على التمرينات الحديثة

تنقسم التدريبات الخاصة بالتمرينات الحديثة (الفنية) إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي :

أولاً - القسم الإعدادي (التحضيري) .

ثانياً - القسم الأساسي .

ثالثاً - القسم الخاص .

ولكل من هذه الأقسام الرئيسية الثلاثة تمرينتها وأهدافها الخاصة مع مراعاة أن هذه الأقسام ترتبط

فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

ويمكن تلخيص التمرينات الخاصة بكل قسم من هذه الأقسام الثلاثة كما يلي (١) .

القسم الخاص	القسم الأساسي	القسم الإعدادي
١ - تمرينات خاصة لاكتساب التحكم في مختلف الحركات	١ - تمرينات المشي .	١ - تمرينات بنائية عامة : (أ) تمرينات القوام . (ب) تمرينات التمريرية والمرونة . (ج) تمرينات الارتخاء .
٢ - تمرينات مركبة ذات مستوى عال .	٢ - تمرينات الجرى .	٢ - تمرينات لعناصر خاصة : (أ) الارتداد (السوستة) . (ب) المرجمات . (ج) التموج (الموجة) .
٣ - تكوينات أو جمل فردية أو جماعية سواء بأدوات أو بدون أدوات .	٣ - تمرينات الوثب .	٣ - الحركات الأكروباتية .
٤ - تكوينات لمختلف خطوات الرقص والوثبات .	٤ - تمرينات التوازن .	٤ - الحركات الأساسية .
(وتؤدي التمرينات السابقة مع المصاحبة الموسيقية) .	٥ - تمرينات الدورانات	(المشي والجرى والوثب... إلخ) .
	٦ - تمرينات بالأدوات اليدوية .	

أولاً - القسم الإعدادي للتمرينات الحديثة

يشتمل هذا القسم على التمرينات التي تعمل على التنمية البدنية العامة والتمرينات التي تعمل على إتقان وتثبيت الحركات الأساسية وبعض العناصر الخاصة والتي تهدف في مجموعها إلى الإعداد البدني الشامل

Orlow L. P. : Übungen in den Künstlerischen. Gymnastik, Sportverlag Berlin, (١)

المتزن الذي يتأسس عليه تدريبات القسمين التاليين . ومن أهم أنواع تمارينات هذا القسم ما يلي :

١ - تمارينات بنائية عامة .

٢ - تمارينات لعناصر خاصة .

٣ - حركات أكروباتية .

٤ - حركات أساسية .

١ - التمارينات البنائية العامة

تقسم التمارينات البنائية العامة إلى العناصر التالية :

(أ) تمارينات القوام .

(ب) تمارينات التقوية والمرونة .

(ج) تمارينات الارتخاء .

(أ) تمارينات القوام :

تتكون من مختلف التمارينات التي تسهم في اكتساب القوام الصحيح ، بالإضافة إلى مراعاة اتخاذ الوضع الصحيح للقوام أثناء أداء جميع التمارينات الأخرى وخاصة بالنسبة للتمارين التي يتحرك فيها العمود الفقري لمدى واسع والتمارين التي يتغير فيها وضع الحوض مثل تمارينات الارتداد (السوستة) وتمرينات التموج (الموجه) والمرجحات لأعلى . . . إلخ . ولذا يجب التأكد على اتخاذ الوضع الصحيح للقوام (انظري شكل ١ ، شكل ٢) والاهتمام الدائم بإصلاح أخطاء القوام .

وفي البداية يراعى أداء التمارينات الخاصة بالقوام بمفردها ثم بعد ذلك تؤدي هذه التمارينات مع ربطها بالتمارين الأخرى .

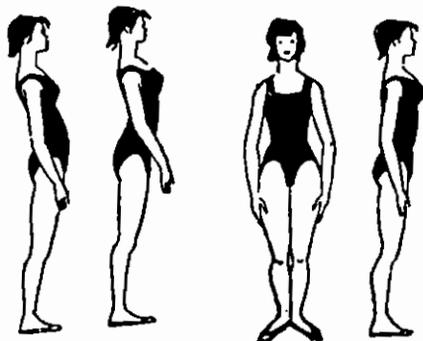


الوضع الصحيح للرأس



الوضع الصحيح للجزء
العلوي من الجسم

شكل (٢)



(الوضع الصحيح للقوام) (الوضع الخاطئ للقوام)

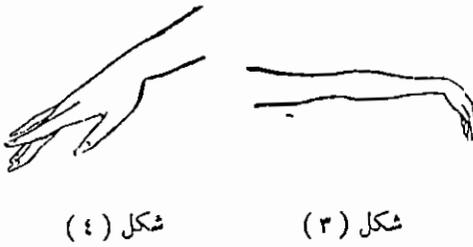
شكل (١)

(ب) تمارين التقوية والمرونة :

تنقسم إلى تمارين لتقوية ومرونة الذراعين والرباط الكتفى والخذع والرجلين. ولهذه التمارين أهميتها الكبرى بالنسبة للتنمية البدنية الشاملة التي يتأسس عليها إتقان الأداء لتمرينات القسم الثانى .

١ - تمارين الذراعين والرباط الكتفى :

يمكن أداء التمارين المختلفة كثنى ومد ورفع ومرجحة ودوران الذراعين وكذلك ثنى الذراعين من الانبساط المائل أو التعلق (انظرى التمارين البنائية فى الفصل السابع) .
ومن الأهمية مراعاة أوضاع وحركات الذراعين - بصفة خاصة - نظراً لأهميتها التعبيرية الكبرى فى التمارين الحديثة .

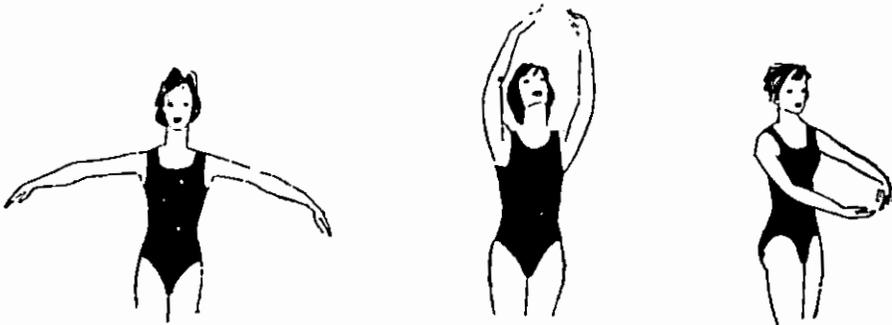


شكل (٤)

شكل (٣)

فبالنسبة لليد يراعى إما أن تنثنى لأسفل مع ضم الأصابع ، كما فى شكل (٣) أو أن تكون كما فى شكل (٤) أى مع رفع الأصابع السبابة والأصابع الأصغر لأعلى قليلاً ويشير الأصبع الإبهام لأسفل مع تباعده قليلاً .

وبالنسبة لوضع الذراعين أماماً يراعى انخفاضهما لما تحت القفص الصدرى كما فى شكل (٥) حتى يمكن إظهار الناحية الجمالية لحركة الجزء العلوى من الجسم . وبالنسبة لوضع الذراعين عالياً فيراعى دوران اليدين للداخل قليلاً ، كما فى شكل (٦) حتى يمكن إفساح المجال لحرية الحركة للجزء العلوى من الجسم (الرباط الكتفى والرأس والرقبة) .



شكل (٧)

شكل (٦)

شكل (٥)

وبالنسبة لوضع الذراعين جانباً يراعى فيه أن تشكل الذراعان مع الجزء العلوى من الجسم نصف دائرة ، كما فى الشكل (٧) ، مع مراعاة أن العضد يكون عمودياً تقريباً مع الكتف ويشير الساعد وكذلك اليد إلى أسفل .

٢ - تمرينات الجذع :

يمكن أداء مختلف التمرينات لتقوية ومرونة الجذع (الظهر والبطن والجانبين) مثل تمرينات ميل الجذع أماماً أو جانباً من الوقوف أو الرقود أو تمرينات ثنى الجذع خلفاً من الوقوف أو الانبطاح أو الركوع أو الجلوس أو تمرينات لف ودوران الجذع وكذلك تمرينات الطعن مع رفع الذراعين عالياً أو تمرينات رفع الرجلين من الرقود أو التعلق (انظرى التمرينات البنائية فى الفصل السابع) . كما يمكن إضافة حركات الذراعين إلى مختلف التمرينات السابقة^(١) .

ومن أمثلة تمرينات الجذع فى التمرينات الحديثة ما يلى :

[جلوس الجثو . تشبيك اليدين خلف الظهر] ثنى الجذع خلفاً ثم أماماً ، شكل (٨) :

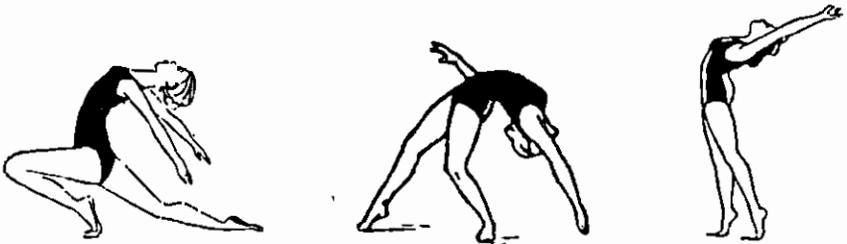
[جثو أفقى] تقوس الظهر مع سقوط الرأس لأسفل ثم تجويف الظهر مع رفع الرأس لأعلى . شكل (٩) .



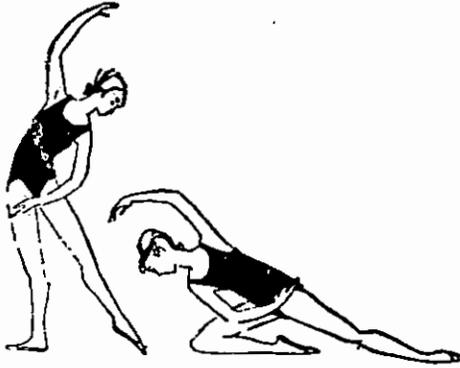
شكل (٩)

شكل (٨)

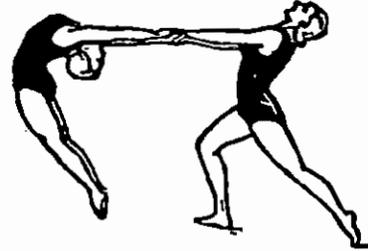
تمرينات ثنى الجذع خلفاً ، كما فى شكل (١٠) ، أو ثنى الجذع جانباً ، كما فى شكل (١١) ، وذلك من مختلف الأوضاع الابتدائية .



شكل (١٠)



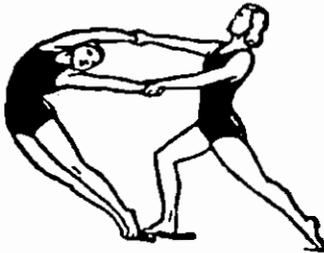
شكل (١١)



شكل (١٢)

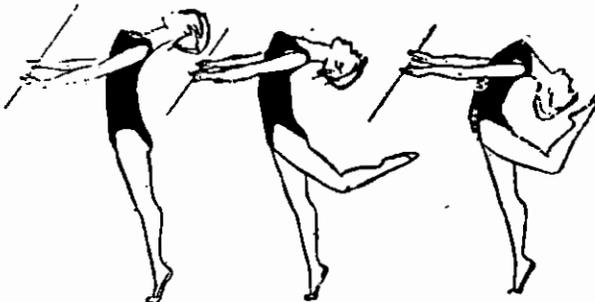
تمارين ثني الجذع خلفاً، شكل (١٢)، أو ثني الجذع جانباً، شكل (١٣)، وذلك بمساعدة الزميلة .
تمارين ثني الجذع خلفاً كما في الشكل (١٤)،
الشكل (١٥)، أو ثني الجذع جانباً كما في الشكل (١٦)
وذلك باستخدام العارضة أو عقل الحائط .

٣ - تمارين الرجلين :



شكل (١٣)

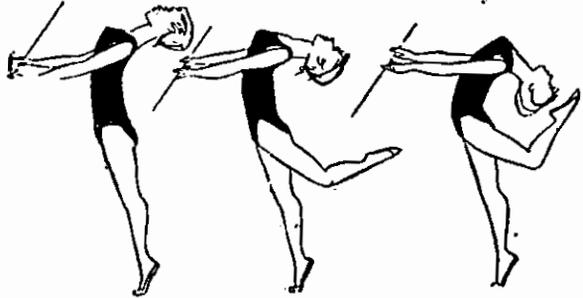
تهدف التمارين البنائية العامة للرجلين إلى تقوية عضلات
الرجلين ومرونة مفاصل القدم والساق والخذ حتى يمكن



شكل (١٤)



شكل (١٦)



شكل (١٥)

أداء حركات ثني أو مد أو رفع الرجلين لأقصى مدى ، بالإضافة إلى اكتساب القدرة على دوران الرجلين للخارج .

ويجب أن يتناسب الوضع الابتدائي للرجلين مع طبيعة الحركات (١) وقد يكون مع ضم القدمين كما في الشكل (١٧) .

كما قد يكون أيضاً مع ضم الكعبين وتباعد المشطين (زاوية قائمة) كما في شكل (١٨) ، أو مع ضم الكعبين وتباعد المشطين بحيث يكون المشطين والعقبين على استقامة واحدة (مثل الوضع الأول للبالغه) ، شكل (١٩) .



شكل (١٩)



شكل (١٨)



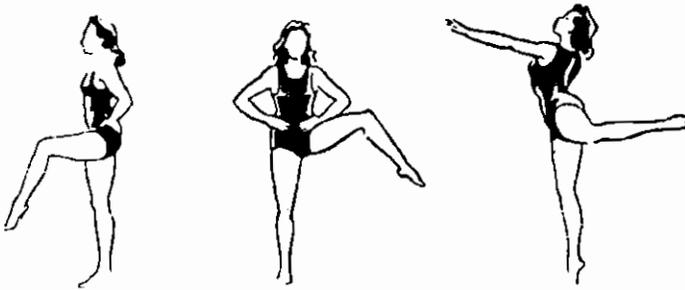
شكل (١٧)

وفي حالة وضع الرجل أماماً أو جانباً أو خلفاً يراعى دوران مشط الرجل للخارج مع استقامة القدم والساق والخذ ، كما في الشكل (٢٠) .



شكل (٢٠)

كما يراعى اتخاذ نفس الوضع -- أى دوران المشط للخارج -- عند رفع الرجل عالياً سواء وهي منسنية أو وهي ممتدة ، شكل (٢١) .

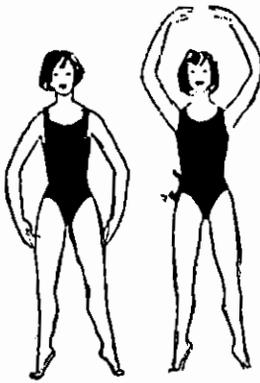


شكل (٢١)

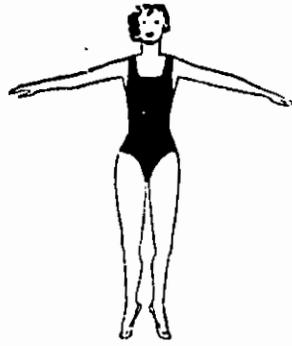
ويمكن أداء مختلف التمرينات البنائية للرجلين مثل رفع وخفض العقبين سواء من الوقوف مع ضم المشطين ، كما في الشكل (٢٢) - أو من الوقوف مع فتح المشطين . كما في الشكل (٢٣) ، أو من الوقوف فتحاً ، كما في الشكل (٢٤) .

كما يمكن أداء تمرينات ثني الركبتين باستخدام ثقل الجسم سواء من الوقوف مع ضم المشطين أو من الوقوف فتحاً أو الوقوف من الوضع الأول لباليه . شكل (٢٥) .

بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء مختلف التمرينات الزوجية أو مع مسك عقل الحائط أو العارضة مع ملاحظة أوضاع القدمين والمشطين السابق ذكرها .



شكل (٢٤)



شكل (٢٣)



شكل (٢٢)



شكل (٢٥)

(ح) تمارين الارتخاء :

تهدف تمارين الارتخاء إلى اكتساب القدرة على أداء الحركات بحرية وخفة دون مجهود زائد . وفي البداية يراعى تعليم الارتخاء الكامل لكل الجسم ثم بعد ذلك تعليم الارتخاء الجزئى - أى ارتخاء جزء معين من الجسم - نظراً لصعوبته .

وتؤدى تمارين الارتخاء مع التدرج فى سرعة الحركات أى الابتداء بحركات ارتخاء معينة ثم الإسراع بالأداء . ومن أمثلة تمارين الارتخاء المستخدمة فى التمارين الحديثة ما يلى :

- (وقوف القدم اليسرى أماماً) ارتخاء الرأس ثم الكتفين ثم وسط الجسم ثم الحوض ثم الركبتين للسقوط لوضع نصف جلوس الركوع مع فرد الساق اليسرى أماماً والجلوس على كعب القدم اليمنى .

- الارتخاء التدريجى للجسم كله على التوالى والسقوط على الجانب .

- تمارين لارتخاء الجسم كله مع ارتباطها بحركات مختلفة .

- تمارين مع الانقباض الكامل بعبء ارتخاء تام .

٢ - تمرينات لعناصر خاصة

تهدف هذه التمرينات أساساً إلى اكتساب فن الأداء لبعض الحركات الخاصة في التمرينات الحديثة . وهي عبارة عن تمرينات تحمل طابع حركات الرقص إلى حد كبير وتتأسس على التمرينات البنائية العامة السابقة . ويرى البعض أنه يمكن اعتبار هذه المجموعة من تمرينات القسم الأساسي .

وتمرينات العناصر الخاصة تشمل على ما يلي (١) :

(أ) حركات الارتداد (السوستة أو الياى) .

(ب) المرجمات .

(ح) حركات التموج .

(أ) الارتداد (السوستة - الياى)

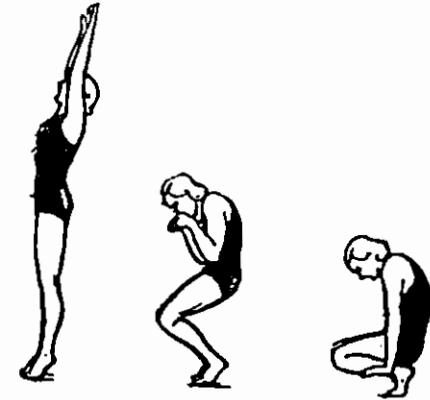
تعمل تمرينات الارتداد (السوستة أو الياى) على اكتساب انسيابية وخفة ومرونة الحركات التي تتميز بها التمرينات الحديثة . وحركات الارتداد عبارة عن تتابع ثني أو فرد المفاصل مع الاحتفاظ بالمدى الكامل لمرجحة الحركة . وتؤدي سواء بالجسم كله أو بجزء منه كالذراعين أو الرجلين أو الجذع .

١ - الارتداد بالجسم كله :

من أمثلة حركات الارتداد بالجسم كله (ياى الجسم كله) ما يلي :

- الوقوف على أطراف الأصابع مع رفع الذراعين عالياً بحيث يشير الكفان للأمام وفرد جميع مفاصل الجسم بكامله ، يؤدي ثني جميع مفاصل الجسم مع ثني الركبتين كاملاً ، شكل (٢٦) .

تكرار التمرين السابق بتوقيات مختلفة أو مع تبادل التوقيت مثل الثني البطيء ثم المد السريع وبالعكس .



شكل (٢٦)

- تكرار التمرين السابق مع ربطه بعناصر أخرى مثل : أداء ياى الجسم كله ثم التموج أو الدوران اللولبي الكامل ... إلخ .

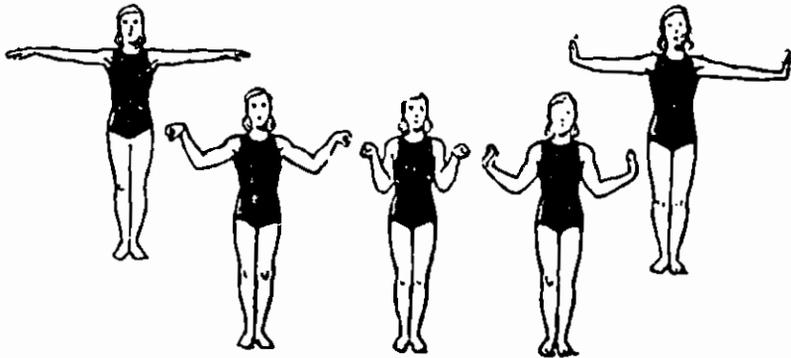
٢ - الارتداد بالرجلين :

وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مثل الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً ثم رفع الجسم للوقوف على أطراف الأصابع والتكرار .

كما يمكن أداء التمرين السابق بالتبادل على الرجل اليمنى ثم اليسرى أو من وضع الوقوف فتحةً أو مع تقاطع الساقين ... إلخ .

٣ - الارتداد بالذراعين :

مثل : (الوقوف . الذراعان جانباً) ثني الذراعين معاً في جميع المفاصل (مفاصل الأصابع أيضاً) وذلك بتقريب المرفقين للجذع مع مواجهة ظهر اليدين للجسم ثم العودة للوضع الابتدائي مع اتجاه اليدين لأعلى ، كما في الشكل (٢٧) . ويمكن الأداء ببطء أو بسرعة أو مع تبادل السرعة والبطء . كما يمكن الأداء مع رفع الذراعين أماماً أو عالياً



شكل (٢٧)

(ب) المرجحات

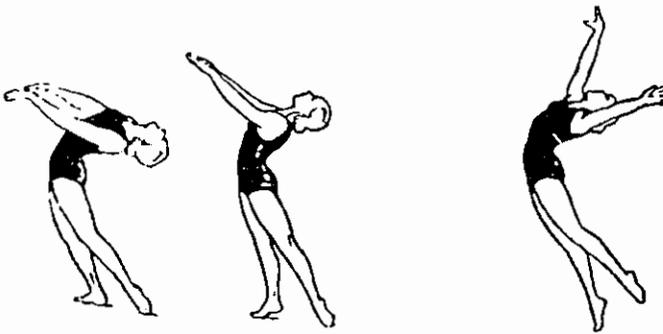
تنقسم المرجحات إلى مرجحة الجسم كله لأعلى والمرجحة بجزء من أجزاء الجسم كالجذع أو الساقين مثلاً . وفي مرجحة الجسم كله تبدأ الحركة دائماً من أسفل لأعلى مع مراعاة اثناء الجذع لاتجاه المرجحة والذراعان في الاتجاه المضاد للمرجحة وتبدأ الحركة من مفصل الركبة ثم تنتقل لمفصل الفخذ ثم العمود الفقري ثم الفقرات الصدرية ثم الرقبة كما في شكل (٢٨) .



شكل (٢٨)

ومن أمثلة تمارينات المرجحة لأعلى ما يلي .

- [وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً . انحناء] ثني الركبتين قليلاً ثم مد الجسم عالياً مع مرجحة الذراعين لأعلى . ويمكن أداء التمرين السابق مع اللوثب لأعلى كما في شكل (٢٩) .
- التمرين السابق ولكن مع ثني الجذع خلفاً ومرجحة الذراعين أماماً ، عالياً ، شكل (٣٠) .



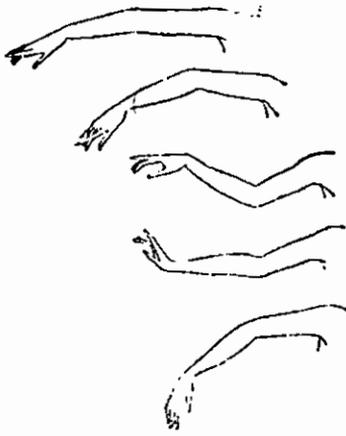
شكل (٣٠)

شكل (٢٩)

(>) التمرجج (الموجة)

تعتبر تمارينات التموج من بين الحركات التي تتميز بطابعها الجمالي التي تتناسب مع التمارينات الحديثة الفنية ، كما تعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى سواء باستخدام أداة أو بدون استخدام أداة .

وحركة التموج عبارة عن تسلسل النثى والمد فى مفاصل الجذع والذراعين والرجلين ، وتعمل على تنمية صفات المرونة والرشاقة والتوازن والإحساس العضلى ، ويمكن أداء حركات التموج (الموجة) سواء بالذراع أو بالجسم كله (١) .



شكل (٣١)

١ - تموج الذراع :

وفيه تبدأ الحركة من مفصل الرباط الكنتى وتنتقل إلى المرفق ثم مفاصل اليد والأصابع ، كما فى الشكل (٣١) ، مع مراعاة حرية حركة الذراع دون تؤزر .
ويحسن البدء بتعليم الأداء بذراع واحدة ثم بالذراعين معاً ثم مع تبادل تموج الذراعين - أى ذراع وراء الأخرى - ويجب بقاء الكتف فى وضعه الطبيعى وعدم تحريكه للأمام أو الخلف أو لأعلى مع مراعاة تناسق حركة الذراع بما يتناسب مع الحركات الأخرى التى تؤدى فى نفس الوقت .

٢ - تموج الجسم :

- تنقسم حركات التموج بالجسم إلى ما يلى :
- (أ) التموج أماماً (الموجة الأمامية) .
 - (ب) التموج خلفاً (الموجة الخلفية) .
 - (جـ) التموج جانباً (الموجة الجانبية) .

(أ) التموج أماماً (الموجة الأمامية) :

تبدأ هذه الحركة دائماً من وضع الانثناء البسيط فى الساقين وميل الجزء العلوى من الجسم أماماً بحيث يكون الظهر مستديراً والذراعان أماماً . ومن هذا الوضع ينتقل ثقل الجسم أماماً على أطراف الأصابع ثم تسلسل الحركة من الركبة للخذل للحوض والقفص الصدرى والكتفين وأخيراً الرأس مع رفع الذراعين عالياً ليصبح الجسم مفروداً بأكمله على أطراف الأصابع ، كما فى الشكل (٣٢) .

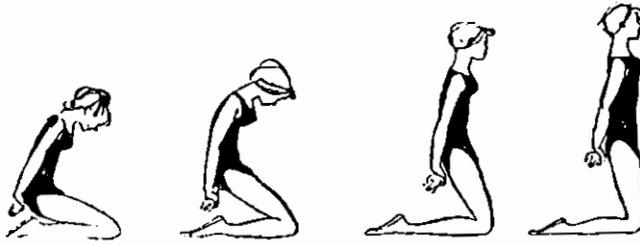
ويمكن التمهيد لتعلم التموج أماماً (الموجة الأمامية) بالتمرين التالى :

- من وضع جلوس الركوع على الكعبين وتشبيك الذراعين خلف الظهر مع ميل الجفزع قليلاً



(شكل ٣٢)

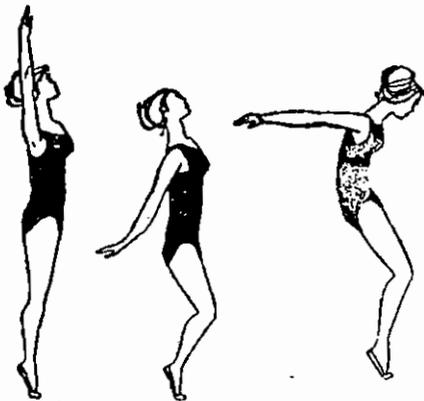
للأمام تؤدي حركة رفع الجسم من على الكعبين مع تحريك الردف أماماً ثم يلي ذلك حركة الكتفين والرأس مع اتساع التقفص الصدري كما في الشكل (٣٣) . ويجب مراعاة أن الحركة الرجعية تبدأ بالردف ثم يتبعها التقفص الصدري والرأس .



(شكل ٣٣)

(ب) التموج خلفاً (الموجة الخلفية) :

تتابع حركة التموج خلفاً (الموجة الخلفية) يسير عكس حركة التموج أماماً (الموجة الأمامية) وتبدأ من الوقوف على المشطين كما في الشكل (٣٤) ، والوضع النهائي يماثل الوضع الابتدائي لحركة التموج أماماً .



(شكل ٣٤)

ولتعليم التموج خلفاً (الموجة الخلفية) يمكن أداء بعض التمرينات التمهيدية من وضع جلوس الركوع على الكعبين أو الجلوس طويلاً أو الجلوس (جلوس تربيع) .

(ح) التموج جانبياً (الموجة الخلفية) :

تشبه النوعين السابقين ولكن في الاتجاه الجانبي وتزدى إما من الوقوف كما في شكل (٣٥) ، أو من الوقوف فتحاً أو مع وضع الرجل جانبياً (استناداً المشط) كما في شكل (٣٦) .



شكل (٣٥)



شكل (٣٦)

ويمكن التمهيد التموج جانبياً بالتمرين التالي :

من الوقوف مواجه لعقل الحائط والمسك باليدين من المنتصف مع ثني الركبتين قليلاً - ينثني الجزء العلوي من الجسم يساراً مع أداء حركة الركبتين والفخذين والردف والكتفين يساراً ثم الوقوف مع فرد الجسم والتكرار للجهة اليمنى :

٣ - الحركات الأكروباتية

وهي عبارة عن وسائل إضافية مساعدة . ومن الحركات الأكروباتية التي تستخدم في التمرينات الحديدية ما يلي : مختلف حركات الدورانات والشقلبات وحركة "القبّة" والوقوف على اليدين وغير ذلك من مختلف الحركات الأكروباتية التي يمكن ربطها ببعض التمرينات الأخرى التي تدخل في نطاق التمرينات الحديدية والتي يمكن معها استخدام المصاحبة الموسيقية المناسبة .

وتهدف الحركات الأكروباتية إلى تنمية صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والشجاعة وقوة الإرادة وغير ذلك من مختلف الصفات الأخرى .

٤ - الحركات الأساسية

الحركات الأساسية عبارة عن الحركات المختلفة التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية العادية . وهي عبارة عن وسائل مساعدة للتنمية البدنية الشاملة كما تعمل أيضاً على سرعة تنمية مختلف القدرات والصفات التي تساعد على سرعة تعلم فن الأداء في التمرينات الحديدية الفنية .

ومن الحركات الأساسية التي يمكن استخدامها لهذا القسم ما يلي (١) :

(أ) المشي بأنواعه : كالمشي في جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وبإضافة حركات العتق والذراعين ، والمشى مع تغيير التوقيت . مع مراعاة العناية بصفة خاصة بالمشى الرياضى ، (انظر ص ٢٠٢ من هذا الكتاب) .

(ب) الجرى بأنواعه : كالجري في جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وكذلك باستخدام مختلف حركات الجسم مع مراعاة العناية بالجري الرياضى .

(ج) الوثب والحجل : سواء على قدم واحدة أو على القدمين وفي مختلف الاتجاهات والوثب الطويل والعالي ومع للدوران وباستخدام خطوات الاقتراب .

(د) الرمي : كرمي ولتف الكرات الصغيرة والتصويب على هدف معين سواء من الحركة أو من الديات

(هـ) الزحف : كالزحف على الأرض أو المراتب سواء باليد أو باليدين والرجلين معاً .

(و) الحمل والرفع : مثل حمل الزميلة أو حمل كرة طبية من مكان لآخر ... إلخ .

ثانياً - القسم الرئيسى لتمرينات الحديثة

يشتمل القسم الرئيسى على التمرينات الخاصة التى تتميز بها التمرينات الحديثة والتى تحمل الطابع الخاص بها . وتهدف تمرينات هذا القسم إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة وتطوير التوافق الحركى والقدرة على أداء الحركات المركبة المتنوعة وتنمية المهارة فى أداء الحركات الخاصة التى تتكون منها التمرينات الحديثة . ومن أهم تمرينات هذا القسم ما يلى :

- ١ - تمرينات المشى .
- ٢ - تمرينات الجرى .
- ٣ - تمرينات الوثب والحجل .
- ٤ - تمرينات التوازن .
- ٥ - تمرينات الدورانات .
- ٦ - تمرينات بالأدوات اليدوية .

١ - تمرينات المشى

تشتمل تمرينات المشى فى هذا القسم على أنواع المشى الخاص التى تتميز بالخطوات المناسبة للتمرينات الحديثة والتى تتسم بالطابع الراقص والخطوات التعبيرية . وتختلف أنواع المشى فى هذا القسم عن أنواع المشى الأخرى من ناحية الشكل ومن ناحية فن الأداء . ومن أهم خطوات المشى التى يجب التدريب عليها فى هذا القسم ما يلى (١) :

١ - الخطوة الناعمة

وهى أبسط وأسهل خطوة وتتميز بالخفة والرشاقة وفيها تبدأ الحركة من أطراف مشط القدم ثم يلمس الكعب الأرض وهو مستقيم مع ثنى غير ملحوظ فى الركبتين ، وتأرجح الذراعان قليلاً وبجارية على جانبي الجسم مع مراعاة تناسق حركة الجسم كله كوحدة واحدة .

٢ - خطوة الياى :

وهى عبارة عن أداء حركة الارتداد (ياى أوسوستة) أثناء المشى مع زيادة طول الخطوة قليلاً مع

مراعاة التأخير عند الرفع على أطراف الأصابع واستقامة الجسم كله وتركيز الانتباه على مرونة حركة الساق. والخطوة الناعمة وخطوة الياى من الخطوات الإعدادية لجميع خطوات المشى والجرى التالية .

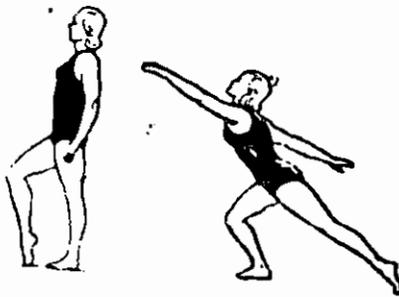
٣ - الخطوة الحادة :

وفيها تمتد الساق أماماً بحيث تلامس أطراف أصابعها الأرض مع فرد الرجل الخلفية كاملاً . وأن تكون الساق الأمامية موازية للخلفية : كما فى الشكل (٣٧) مع مراعاة أداء الخطوة بحدة وسرعة مع استقامة الجذع .

٤ - الخطوة العالية :

وتؤدى مع رفع الفخذ عالياً ونثنى الساق زاوية قائمة بحيث تكون موازية للرجل الثابتة ومراعاة الوضع العمودى للجسم وعدم ثنيه أماماً أو خلفاً .

٥ - خطوة الطعن :



وفيها تسقط القدم أماماً (مثل حركة الطعن أماماً) مع حرية حركة الذراعين على الجانب وتكون الساق الخلفية ممتدة ، ويميل الجذع قليلاً للأمام والرأس على استقامتها ، كما فى الشكل (٣٨) .

٦ - خطوة الفالس :

وهى عبارة عن ارتباط بين ثلاثة خطوات . الأولى مثل الخطوة الناعمة أو خطوة الياى : والثانية والثالثة على أطراف الأصابع مع مراعاة تساوى طول الخطوات الثلاث .

٧ - خطوة الجالوب :

وهى عبارة عن خطوة زحلقة للأمام أو للخلف وتؤدى على أطراف الأصابع مع فرد القدمين والركبتين .

٨ - خطوة البولكا :

وهى خطوة متغيرة مع حجلة بسيطة على القدم الثابتة بعد تغيير الخطوة وتؤدى على أطراف الأصابع .

٢ - تمرينات الجرى

تشتمل على أنواع من خطوات الجرى تشبه تماماً خطوات المشى السابقة ولكن مع وجود مرحلة طيران فى المنتصف بين الارتفاع والهبوط . كما تتميز بقوتها وسرعتها عن خطوات المشى .

ويجب مراعاة البدء بتعليم خطوات الجرى بعد تعلم أداء خطوات المشى المختلفة وإتقان الأداء مع التدرج في سرعة التوقيت .

وهناك بعض الاختلافات الواضحة بين فن الأداء في الجرى وخطوات المشى ومن أمثلة ذلك ما يلي^(١):

١ - الجرى الناعم :

يختلف عن الخطوة الناعمة في وجود مرحلة طيران بين الارتقاء والهبوط ، وفي زيادة انسيابية الحركة .

٢ - الجرى الارتدادى (الباى) :

وهو عبارة عن سلسلة من الوثبات الصغيرة المتتابعة مع تبديل القدمين ومراعاة استقامة الجسم في مرحلة الطيران كما في الشكل (٣٩) . وهذا النوع من الجرى يتميز بزيادة بذل الجهد ويعمل على تنديية عضلات القدم بدرجة كبيرة .



شكل (٣٩)

٣ - الجرى الحاد :

ويتميز بقلّة الخدة عن المشى الحاد حتى لا تفقد خطوة الجرى خفتها ورشاقتها .

٤ - الجرى العالى :

مثل المشى العالى ولكن مع العناية بحركة مرجحة الفخذ أماماً .

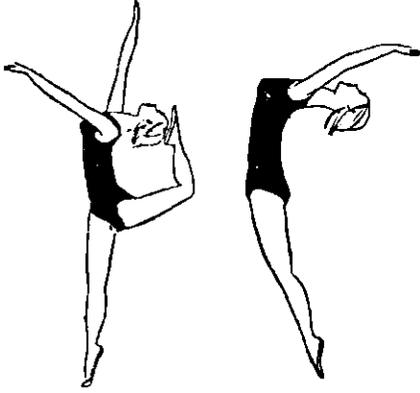
٣ - تمرينات الوثب

هناك أنواع متعددة من الوثبات تختلف عن بعضها من حيث مدى المرجحة ومن حيث وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء . وتختلف الوثبات في التمرينات الحديثة عن الوثبات العادية في التمرينات التعليمية السابق ذكرها نظراً لأن الهدف منها في التمرينات الحديثة هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء ، بالإضافة إلى دقة أداء حركة الارتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير درجة الأداء .

ومن أنواع الوثبات الأساسية في التمرينات الحديثة ما يلي^(١):

(١) المرجع السابق ص ٣٢ .

١ - الوثبة المفرودة :

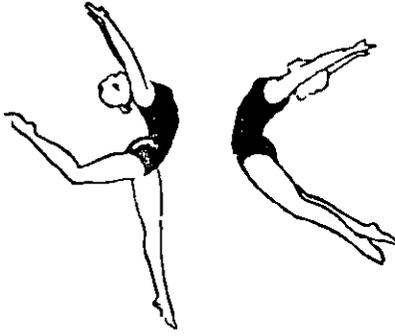


شكل (٤١)

شكل (٤٠)

وهي وثبة عالية تؤدى بالارتقاء بالقدمين وفود الجسم. ويراعى في هذه الوثبة محاولة الوصول لأعلى مدى مع الاحتفاظ بالوضع العمودي للجسم. وتؤدى الوثبة المفرودة إما مع ضم الرجلين كما في الشكل (٤٠) أو مع رفع رجل خلفاً عالياً للمس الرأس، كما في شكل (٤١). ويمكن أداء هذه الوثبة إما في المكان أو بالوثب أماماً .

٢ - الوثبة المقوسة :



شكل (٤٣)

شكل (٤٢)

مثل الوثبة السابقة ولكن مع تقوس الجسم خلفاً، وتؤدى إما من المكان أو مع خطوات اقتراب . ويمكن أداء هذه الوثبة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً كما في الشكل (٤٢) . أو مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع مرجحة الرجل خلفاً . كما في شكل (٤٣) مما يعمل على زيادة تقوس الجسم خلفاً .

٣ - الوثبة العالية :

وهي عبارة عن الوثب عالياً من الارتقاء بقدم واحدة ورفع الرجل الأخرى زارية قائمة ، ويمكن مرجحة الذراع التي على جانب الرجل المنثنية جانباً والذراع الأخرى أماماً ، كما يمكن مرجحة الذراعين أماماً عالياً كما في الشكل (٤٤) .

٤ - الوثبة الطائرة : (وثبة الفجوة)

وهي عبارة عن خطوة طائرة من الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى مع مراعاة فرد الساقين أثناء مرحلة الطيران شكل (٤٥). ويمكن أداء هذه الوثبة مع أداء مختلف حركات الذراعين سواء مع المد أماماً، أو جانباً أو ذراع أماماً والآخر جانباً .

٥ - الوثبة الطائرة المائلة : (الفجوة المائلة)

وهي مثل الوثبة السابقة ولكن مع ميل الرجلين - أى عدم رفع الرجلين لأعلى بدرجة كبيرة ، كما الشكل (٤٦) .



شكل (٤٦)



شكل (٤٥)



شكل (٤٤)

٦ - الوثبة الطائرة مع نثي الركبة الأمامية :

وهي تشبه الوثبة الطائرة (القفزة) ولكن مع نثي الركبة الأمامية نصفاً ، شكل (٤٧) . أو كاملاً شكل (٤٨) . مع مراعاة تقوس الجزء العلوي من الجسم . ويمكن رفع الذراعين مائلاً عالياً أو جانبياً .



شكل (٤٨)



شكل (٤٧)



شكل (٤٩)

٧ - الوثبة الطائرة مع دفع الركبة الخلفية بالقدم الأمامية بعد نثيها :

وتشبه الوثبة الطائرة ولكن مع نثي ساق الرجل الأمامية لدفع ركبة الرجل الخلفية بالقدم مع نثيها : شكل (٤٩) . ويمكن أداء هذه الوثبة مع رفع الذراعين أماماً أو جانبياً أو ذراعاً أماماً .

٨ - الوثبة مع تبديل الرجلين :

وهي عبارة عن الوثب من قدم لأخرى مع مرحة الرجل أماماً أو خلفاً شكل (٥٠) ، ويراعى مرحة الرجل الحرة أولاً ثم رجل الارتقاء ثانياً ورفع الذراعين عالياً أو جانباً ، وهذه الوثبة عبارة عن وثبة « مقصية » خلفية .

٩ - الوثبة المقفولة :

وهي وثبة عالية مع رفع الرجلين عالياً وانثناء الركبة وميل الجزء العلوي من الجسم والرأس والذراعين أماماً ، شكل (٥١) . ويمكن أداء هذه الوثبة من الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين وسواء من الثبات أو من الحركة .

شكل (٥١)



شكل (٥٠)



١٠ - الوثبة المفتوحة المائلة :

وهي وثبة عالية وتؤدي بالارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة مع مرحة الرجل عالياً خلفاً وميل الجزء العلوي من الجسم خلفاً مع رفع الذراعين مائلاً عالياً . شكل (٥٢) .



شكل (٥٢)

١١ - وثبة الحلقة :

وهي وثبة عالية تؤدي مع الارتقاء بالقدمين ، وفيها يتقوس الجذع خلفاً ورفع الذراعين عالياً خلفاً مع نفي الساقين خلفاً لكي تلمس القدمين الرأس شكل (٥٣) .



شكل (٥٣)

٤ - تـمـرـيـنـات التـوازـن

تهدف تـمـرـيـنـات التـوازـن إلى اكتساب القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع والتي تعتبر من العوامل الهامة في التمرينات الحديثة .

ويمكن أداء تـمـرـيـنـات التـوازـن سواء في المكان (التوازن الثابت) مثل الوقوف على قدم واحدة (في البداية يكون الوقوف على كل القدم ثم على مشط القدم وأخيراً على أصابع القدم) . ويمكن أداء مختلف الأوضاع والحركات سواء بالذراعين أو الجذع .

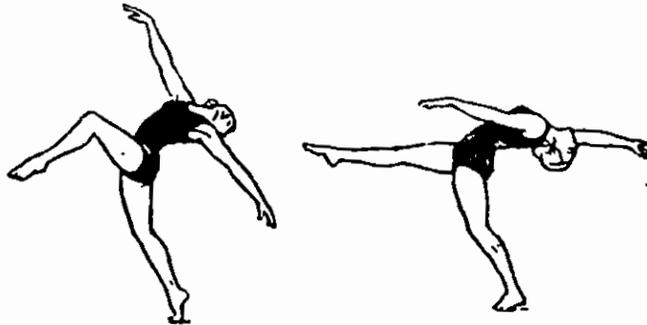
كما يمكن أداء تـمـرـيـنـات التـوازـن من الحركة (التوازن الحركي) مثل المشي أو الجري ثم الوقوف على المشطين أو أطراف الأصابع ومع أداء بعض الحركات أو الأوضاع بالذراعين أو بالرجل الحرة أو بالجزع . ويمكن ربط هذا النوع من التوازن مع خطوات الرقص المختلفة^(١) .

والأشكال (٥٤ . ٥٥ . ٥٦ . ٥٧) توضح بعض أنواع تـمـرـيـنـات التـوازـن التي يمكن استخدامها في

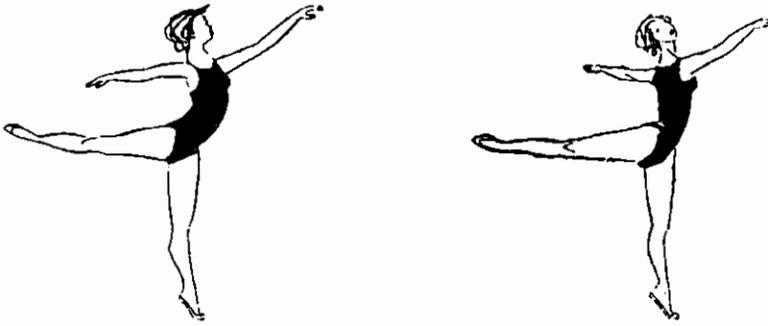
التمرينات الحديثة •



شكل (٥٤)



شكل (٥٥)



شكل (٥٦)

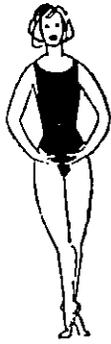


شكل (٥٧)

٥ - الدورانات

الدورانات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص وتتطلب القدرة على حسن استخدام خاصية القصور الذاتي . كما تعمل على تدريب جهاز حفظ التوازن (الموجود في الأذن الوسطى) .

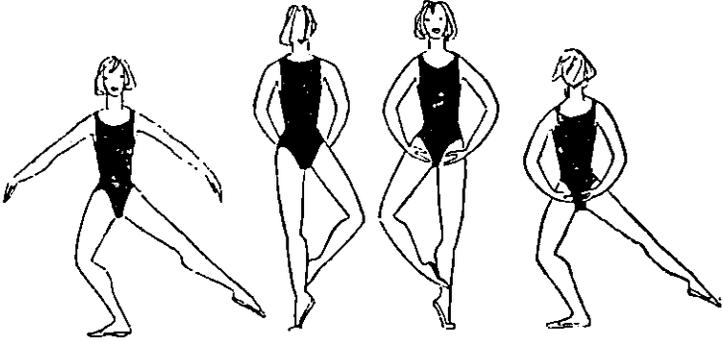
وهناك أنواع متعددة من الدورانات في التمرينات الحديثة مثل الدوران مع تقاطع الساق أماماً أو خلف القدم الثابتة أو الدوران على قدم مع أداء مختلف الأوضاع بالرجل الحرة . أو الدوران مع ميل الجذع جانباً .. إلخ . والأشكال (٥٨) . (٥٩) . (٦٠) . (٦١) توضح بعض حركات الدورانات التي يمكن استخدامها في التمرينات الحديثة .



شکل (۵۹)



شکل (۵۸)



شکل (۶۰)



شکل (۶۱)

٦ - التمرينات بالأدوات اليدوية

تحتل التمرينات بالأدوات اليدوية مكانة هامة في التمرينات الحديثة (الفنية) وتهدف إلى تنمية المهارة والرشاقة والدقة والتوافق والتحمل والتدرة على أداء مختلف الحركات المركبة ، وإتقان أداء الحركات بمختلف الأدوات اليدوية .

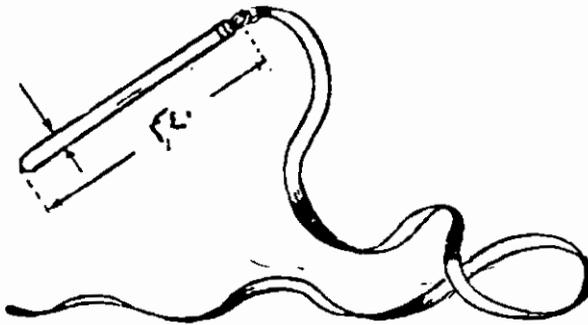
ويختلف فن الأداء لهذه التمرينات طبقاً للخصائص المميزة للأدوات المستخدمة ، فقد يكون الأداء انسيابياً ناعماً أو قد يكون سريعاً خاطفاً ، أو قوياً حاداً وما إلى ذلك :

ومن الأدوات المستخدمة في التمرينات الحديثة (الفنية) ما يلي: الكرات الصغيرة (كرات التمرينات) الزجاجية الخشبية ، الحبال ، الشرائط - الأطواق ، الإشارات ، الأعلام الصغيرة وغيرها من الأدوات اليدوية المختلفة .

وليس هناك مواصفات ثابتة دائماً لكل أداة حتى يمكن إتاحة فرص الاختيار والابتكار بما يتناسب مع الفروق الفردية والضمان التطور إلى الأحسن دائماً. وفيما يلي بعض النماذج المختارة للتمرينات بالأدوات اليدوية^(١)

(١) التمرينات بالشريط

يمكن أن يكون طول الشريط من ٣ - ٧ م . وكلما كبر طول الشريط تطلب زيادة الدقة والمهارة في الأداء . ويتصل الشريط بمقبض يساعد على حرية حركة الشريط في مختلف الاتجاهات . كما في



شكل (٦٢)

(١) النماذج التالية للتمرينات بالأدوات اليدوية مستمدة من المرجع التالي .

الشكل (٦٢) . ويكون طول مقبض الشريط من ٤٠ - ٦٠ سم وسحكه حوالى ١ سم . والتجربات باستخدام الشريط عبارة عن مرجحات أو دورانات أو مرجحات ثمانية أو خطوط ثعبانية (متعرجة) .

— المرجحات :

يمكن أداء مختلف المرجحات الدائرية أو البندولية بالشريط في مختلف الاتجاهات ومن اتخاذ مختلف الأوضاع الابتدائية سواء من الثبات كما في شكل (٦٣) أو من الحركة كما في الشكل (٦٤) . كما يمكن أداء دائرة صغيرة باستخدام حركة مفصل اليد .

— الخطوط الثعبانية :

يمكن أداء مختلف الخطوط الثعبانية (المتعرجة) مثل الخطوط الثعبانية العمودية على ارتفاعات مختلفة بواسطة حركة ارتفاع وانخفاض مفاصل اليد سواء من الثبات أو من الحركة كما في الشكل (٦٥) . ويراعى دائماً حرية حركة المرفق .



شكل (٦٢)



شكل (٦٤)



شكل (٦٥)

كما يمكن أداء الخطوط الثعبانية الموازية للأرض ، كما في الشكل (٦٦) . بواسطة حركة مفصل اليد يمينا ويساراً ، وتؤدى في مختلف الاتجاهات والارتفاعات مع مراعاة حرية حركة المرفق .



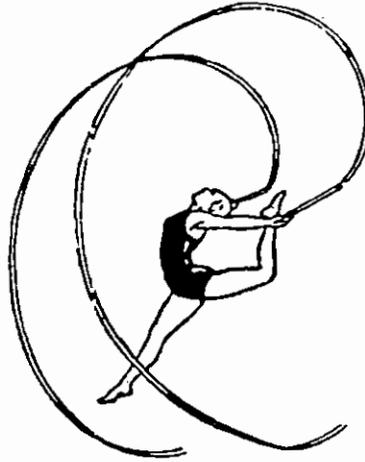
شكل (٦٦)

كما يمكن أداء الخطوط الثعبانية العمودية من أعلى لأسفل وذلك بخفض اليد تدريجياً إلى أسفل كما في الشكل (٦٧) .

ولا يقتصر أداء التمرينات السابقة على شريط واحد فقط بل يمكن استخدام شريطين كما في الشكل (٦٨) ، مع مراعاة انسيابية حركة الشريطين معاً .



شكل (٦٧)



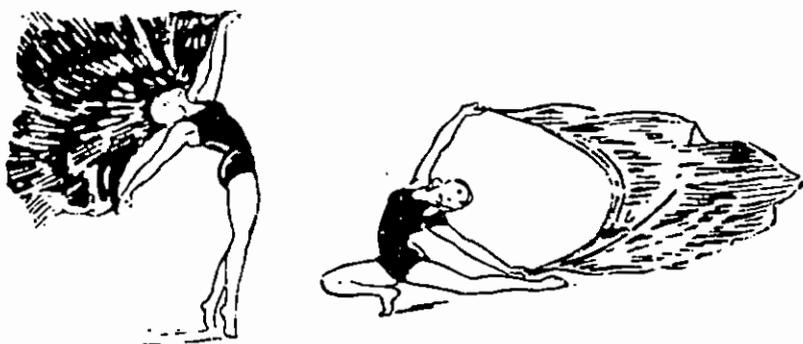
شكل (٦٨)

وينبغي عقب إتقان الالعبة للعناصر الهامة للتمرينات باستخدام الشريط العمل على ربط مختلف التمرينات السابقة بحركات الجسم كله أو بخطوات الجرى أو الوثبات المختلفة إلخ .

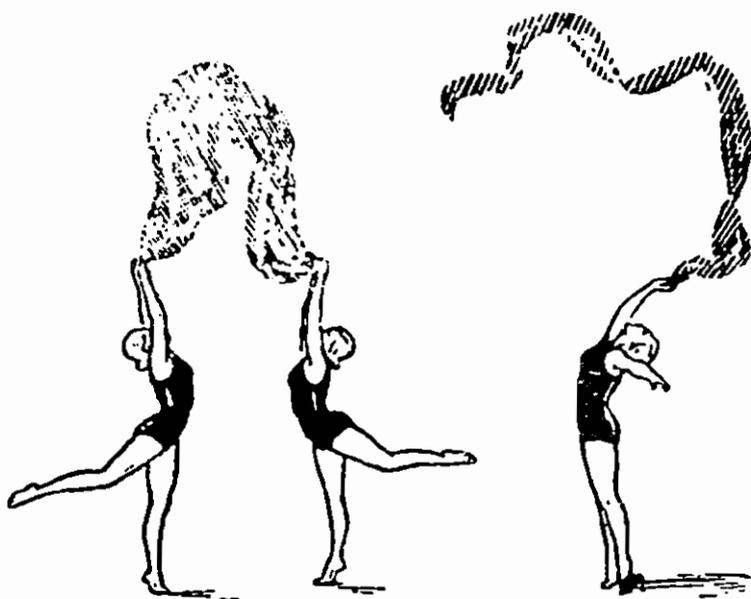
(ب) التمرينات بالإشارات

يمكن أداء مختلف حركات الدورانات والمرجحات والتمرينات سواء بإشارات واحد أو إشارتين وكذلك بذراع واحدة أو بذراعتين . وتتميز هذه الحركات بديناميكيته ونعومتها .

والشكل (٦٩) يوضح بعض تمرينات الإشارات باستخدام الذراعين مع المرجحة لأعلى .
كما يوضح الشكل (٧٠) حركة المرجحة لأعلى باستخدام الإشارات مع المسك بذراع واحدة .
ويوضح الشكل (٧١) تمريناً زوجياً لحركة المرجحة لأعلى باستخدام الإشارات مع المسك بالذراعين .
كما يمكن أداء التمرينات السابقة مع رى الإشارات عالياً عقب المرجحة لأعلى .



شكل (٦٩)



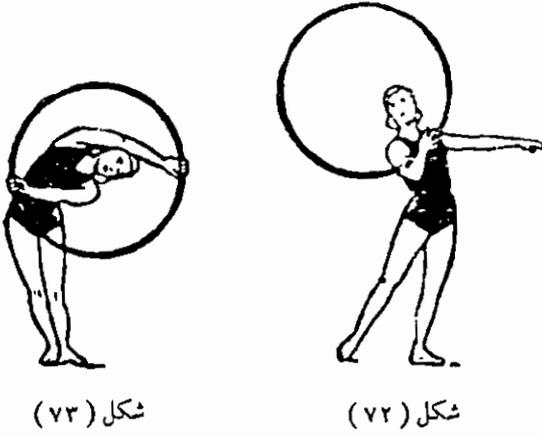
شكل (٧١)

شكل (٧٠)

(ج) التمرينات بالطوق

يمكن استخدام أطواق خشبية أو معدنية أو بلاستيك . ويتراوح قطر الطوق ما بين ٨٠ - ٩٠ سم
وسمكه ما بين $1\frac{1}{4}$ - ٢ سم . ومن أمثلة تمرينات الطوق ما يلي :

— دوران الطوق بيد واحدة جهة اليسار أو اليمين سواء أمام الجسم أو جانب الجسم وعلى مختلف الارتفاعات ، شكل (٧٢) .



شكل (٧٢)

شكل (٧٣)

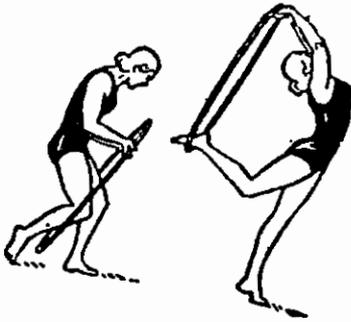
— دوران الطوق حول محوره يساراً
أو يميناً مع المسك المتباعد أمام الجسم ،
شكل (٧٣) .

— رمي الطوق لأعلى باليدين أو بيد
واحدة ثم لقفه ثانية بيد واحدة أو
باليدين ، شكل (٧٤) .

— مسك الطوق موازياً أمام الجسم
مع فرد الذراعين فخفض الطوق مع أداء
خطوة بالرجل اليسرى (أو اليمنى) داخل

الطوق ثم تشبيك القدم الخلفية مع الطوق ثم رفع للذراعين عالياً لرفع الطوق والرجل خلفاً شكل (٧٥) .

— مسك الطوق عالياً باليدين ثم مرجحة لأسفل والوثب من داخله ، شكل (٧٦) .



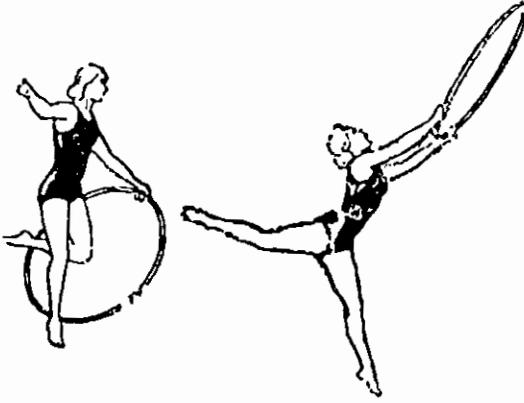
شكل (٧٥)



شكل (٧٤)

كما يمكن أداء مختلف الوثبات مع مسك لظوق بيد واحدة أو باليدين ، شكل (٧٧) .

ويمكن ربط حركات الطوق السابقة مع مختلف خطوات الرقص مثل خطوات الفالس أو البولكا
أو الجالوب أو المازوكا . وينبغي مراعاة حرية ونعومة حركات مفصل اليد وكذلك انسيابية الحركات .



شكل (٧٧)



شكل (٧٦)

(د) التمرينات بالحبل

تختلف التمرينات الحديثة (الفنية) باستخدام الحبل عن تمرينات الحبال العادية في ارتباطها المباشر بالموسيقى مع تميزها بطابع خطوات الرقص . مثل المرجحات والدوائر فوق الرأس وإلى جانبي الجسم ، أو الشد بالحبل بين زويتين أو الدوران بالحبل . أو الخطط بالحبل على الأرض بقبضة الحبل وغير ذلك من مختلف التمرينات الخاصة .

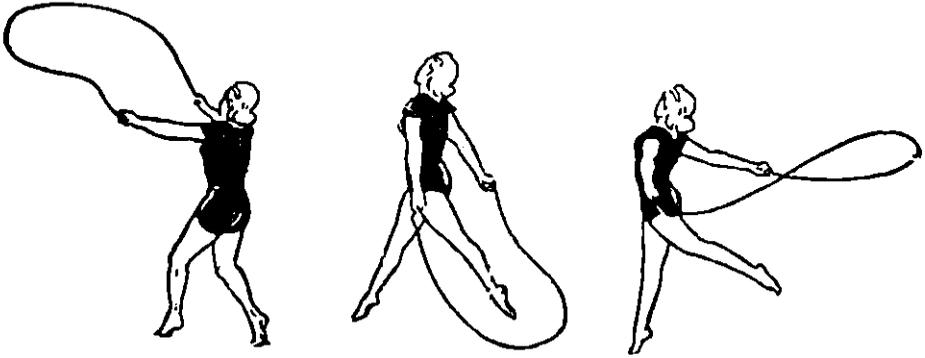
كما يمكن استخدام أنواع مركبة من وثبات مثل الوثب من فوق الحبل مع الدوران أو مع خطوات راقصة أو مع وثبة الحلقة أو الوثب مع تبديل الرجلين أو وثبة المقص مع الدوران .. الخ .

وبالنسبة للمقدمات يمكن تصعيب حركات الحبال باستخدام دوران الحبل مرتين معاً .
ويجب مراعاة دقة الموسيقى المصاحبة لتمرينات الحبال وحسن اختيارها . ومن الأنواع المناسبة البولكا والحالوب والمازوركا وكذلك موسيقى الأغاني والرقصات الشعبية . ومن أمثلة تمرينات الحبل التي يمكن استخدامها في التمرينات الفنية ما يلي :

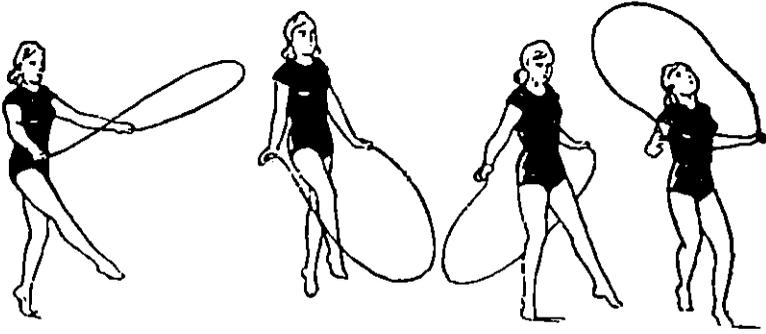
— الجرى مع دوران الحبل أماماً ، كما في الشكل (٧٩) .

— الخطوة الثلاثية الجانبية مع الوثب (مثل الرقصة الروسية الشعبية) مع دوران الحبل أماماً ، كما في الشكل (٨٠) .

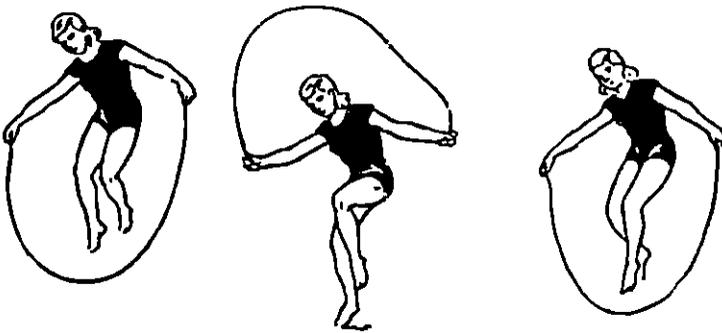
— الوثب بالحبل مع ثني الجذع جانباً بالشكل (٨١) .



شكل (٧٩)

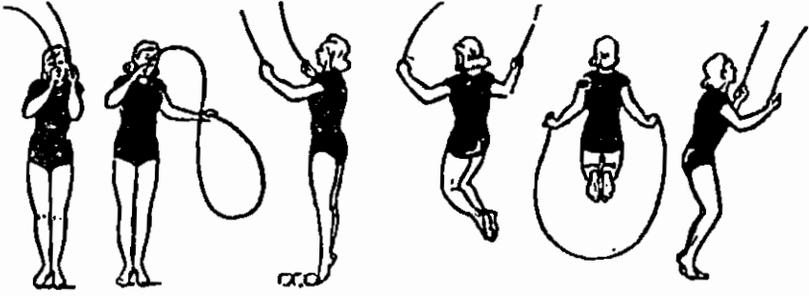


شكل (٨٠)

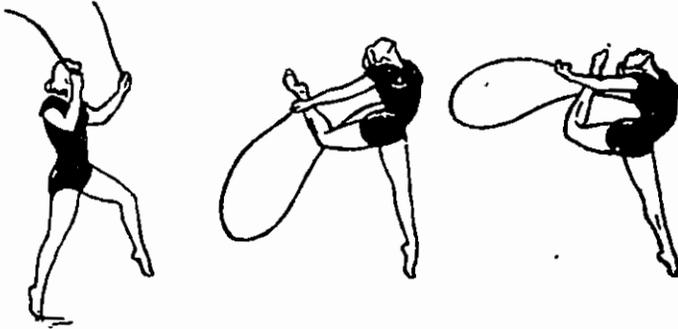


شكل (٨١)

- الوثب بالحبل مع الدوران $\frac{3}{4}$ لفة ، شكل (٨٢) .
 – وثبة الحلقة بالحبل مع دوران الحبل أماماً . شكل (٨٣) .



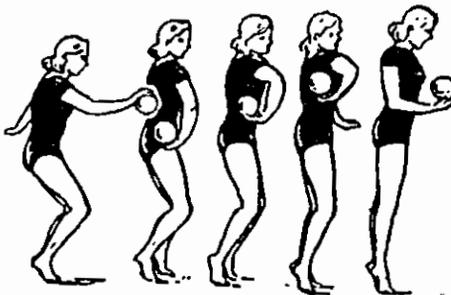
شكل (٨٢)



شكل (٨٣)

(هـ) التمرينات بالكرة

يمكن أداء مختلف التمرينات باستخدام الكرة ، كما يمكن ربط هذه التمرينات بخطوات الرقص المتعددة . ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلي :



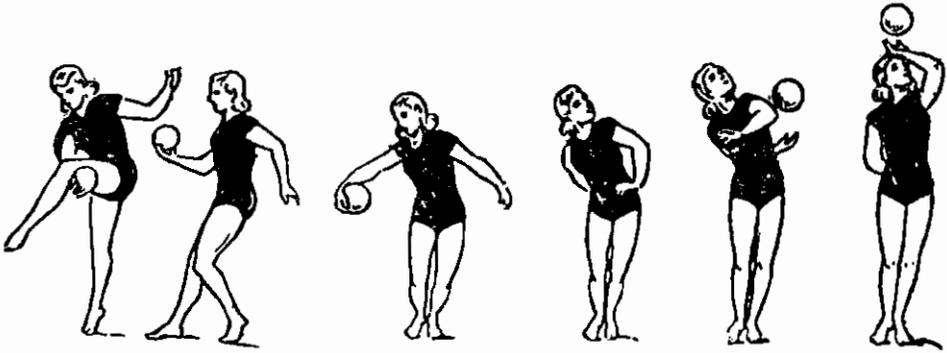
شكل (٨٤)

— تقوس الذراع اليمنى بالكرة خلفاً مع ثني الركبتين ثم رمي الكرة من فوق الكتف الأيمن مع مد الركبتين ، ثم لقفها أمام الجسم بنفس اليد من الوقوف على المشطين . كما في الشكل (٨٤) .

كما يمكن أداء التمرين السابق ولكن مع الرمي من فوق الكتف الأيسر ثم لقف الكرة باليدين — أى ترسم الكرة دائرة صغيرة .

— رمى الكرة باليد اليمنى أسفل الرجل اليسرى المرفوعة زاوية قائمة ، ثم لقف الكرة بالذراع اليمنى مع خفض الرجل اليسرى ، شكل (٨٥) .

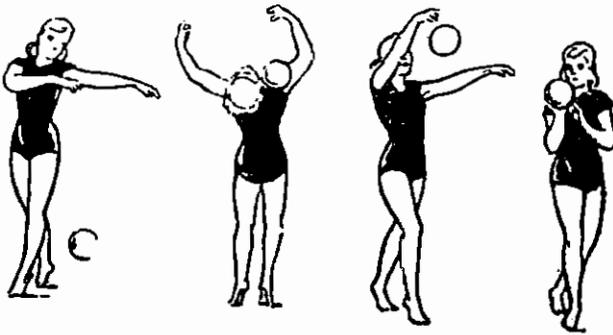
— الذراع اليمنى ممسة بالكرة جانباً . ثم ترى الكرة خلف الظهر مائلًا عاليًا يساراً ، ثم لقفها باليد اليسرى أمام الجسم ، كما في الشكل (٨٦) :



شكل (٨٥)

شكل (٨٦)

— تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة مع عمل نصف دورة بانثناء الجذع خلفاً ، ثم لقف الكرة باليدين مع تقاطع الساقين ، شكل (٨٧) .



شكل (٨٧)

ثالثاً — القسم الخاص بالتمارين الحديثة

جميع تمارين القسم الخاص بالتمارين الحديثة تؤدي بالمصاحبة الموسيقية التي يجب أن تعبر أصدق تعبير عن الأداء الحركي . وتشتمل تمارين هذا القسم على التمارين الخاصة التالية^(١) :

١ - تمرينات خاصة لاكتساب التحكم في مختلف الحركات المتعددة التي تختلف في طابعها وتكوينها مع ارتباطها الدائم بالتغيير في التوقيت والسرعة والبطء .

٢ - تمرينات مركبة ذات مستوى عال مع المصاحبة الموسيقية المناسبة .

٣ - تكوينات أو جمل فردية أو جماعية مختلفة البناء والطابع وتؤدي سواء بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات اليدوية المناسبة . ويراعى الابتكار في اختيار الأدوات المناسبة وعدم الاقتصار على الأدوات المعروفة .

٤ - تكوينات لمختلف خطوات الرقص والوثبات المختلفة .

وتمرينات هذا القسم عبارة عن مرحلة إعدادية أخيرة لإظهار المستوى والاستعداد النهائي للاشتراك في المسابقات أو البطولات . ويجب عدم إغفال الاهتمام بالمصاحبة الموسيقية وحسن اختيارها، وقد سبق لنا تناول هذا الموضوع في الفصل السادس الخاص بالموسيقى والتمرينات