

الفصل الأول

أسس التمرينات الحديثة ومفهومها

* تاريخ التمرينات

* مفهوم التمرينات

تاريخ التمرينات الحديثة (الايقاعية)

لقد ظهر مولد التمرينات الحديثة فى أوروبا الوسطى فى منتصف القرن • وهو نتيجة دراسة للايقاع على أحدث طرق وتحليل عمل المهتمين بفن الحركة للاجيال السابقة وكذا دراسة النظم التى كان لها الاثر فى هذا المجال • ومن وقت أثينا القديمة وبمرورنا على الباليه فى ايطاليا وفرنسا وروسيا ورد الفعل للباليه وحركاته الصارمة نتج عنه ظهور التمرينات الحديثة •

ورغم أن هذه الرياضة تعتبر جديدة فى بعض البلاد الا أنها لاتعتبر جديدة تماما فى بعض البلاد الاخرى •

ويمكن القول أن لها أصل المانى وسويسرى مع بعض الخلفية من السويد والدانمارك وفرنسا • ولقد امتدت المجهودات فيها منذ حوالى ٣٥ سنة (تقريبا سنة ١٩٥٠) •

وفى حقيقة الامر كانت تقدم هذه الرياضة الحديثة فى الدورات الاولمبية من خلال تمرينات ايقاعية مصاحبة للعمل على أجهزة الجمباز (الحصان وعارضة التوازن والمتوازيين) أى أنها مرتبطة به وتتبع اتحاد الجمباز • ورغم ذلك ألغى هذا القسم الايقاعى الحركى منذ الدورة الاولمبية لعام ١٩٥٦ فى ملبورن •

ومنذ ذلك الحين اتجهت مجهودات المهتمين بها الى ضرورة أخذ الامر

بصورة أكثر ايجابية عن طريق تبادل الخبرات على المستوى الدولي ،
أيماننا منها بضرورة تواجدها كرياضة نسائية حديثة مستقلة لها كيانها
الخاص واطارها المحدد وتتبع اتحاد خاص بها ولا تتبع اتحاد الجمباز .

ويمكننا القول أن هذه الرياضة الحديثة نتجت وتطورت على أساس
طرق مختلفة منذ زمن بعيد لهدف الوصول الى مايجب أن تكون عليه
الحركات النسائية . وذلك من خلال المهتمين بفن الحركة .

وأبرز الشخصيات المعروفة والمؤثرة عالميا فى أعقاب الحرب العالمية
الاولى هم : د. منزديك ، جاك دالكروز ، ايزادورا دنكان ، مارتا
جراهام ، دوريس همفري ، مارى وايجمان ، لابان ،
ميذاو وآخرون حيث اتفقت معهم معظم بلاد العالم المهتمة بالحركة
الرياضية على ما أحدثوه من تجديد فى الحركات النسائية حيث أضاف
كل واحد من السابقين شيئا جديدا يفي لمتطلبات واحتياجات هذا العصر
الحديث . وبعضهم كان علامة مميزة لزمانه وبلده وكان بالنسبة للدول
الآخري الواجهة لحضارة بلده وتاريخها . كما كانوا من المؤثرين على
ثقافتها وأهدافها وذلك من خلال أعمالهم الواضحة العميقة الاثر . ومن
ثم امتدت آثارهم للبلاد الآخري .

وستتناول سرد التاريخ من خلال البلاد الرائدة للتعرف على
أشخاصها البارزين والمهتمين بفن الحركة وكذلك للتعرف على اتجاهاتهم
التي كان لها الاثر الكبير فى مفهوم هذه الرياضة .

سويسرا :

جاك دالكروز Jack Dalcroze وهو مربى سويسرى مبتدع

الطريقة التوثيقية التي اشتهرت في أنحاء العالم حيث أنها طريقة خاصة للتدريب على الايقاع عن طريق الجمع بين الحركة الجسمية والموسيقى مما أثر كثيرا في القادة الذين وضعوا أسس الرقص الحديث في المانيا في أعقاب الحرب العالمية الاولى حيث كان هناك تبادل بين المصادر الالمانية والسويسرية •

أمريكا :

إيزادورا دنكان Izadora Duncan كانت راقصة أمريكية زائفة الصيت ومن أوائل قادة الرقص الحديث في أمريكا • بعد أن نبذت حركات الرقص الكلاسيكي في عام ١٩٠٠ اتجهت للرقص الاغريقي وأرادت احيائه ثانيا عن طريق زيارة ودراسة النقوش على الاثار الاغريقية والرومانية في أوروبا وأمريكا • وقد سببت الدهشة لدى معاصريها عندما قامت بالرقص عارية القدمين مرتدية الرداء الاغريقي البسيط • ومع أن دنكان استخدمت حركات طبيعية في رقصاتها الا أنها لم تقم بوضع طريقة معينة للرقص ويرجع ذلك الى أن الحركات التي تؤديها كانت انفرادية بحتة • وقد لقي هذا الرقص الطبيعي ذى الطابع التعبيري اقبالا وانتشارا مما أدى الى ظهوره وتطوره خاصة في السنوات التي أعقبت الحرب العالمية الاولى وسلك الكثير طريقها بالتقليد •

مارتا جراهام Martha Graham معلمة للرقص وراقصة أمريكية ومصممة رقصات أصبحت من رواد الرقص الحديث منذ حوالي عام ١٩٢٠ ، ومن أعظم الشخصيات المعاصرة البارزة في الرقص الامريكى الحديث • وقد صممت أكثر من مائة رقصة باليه واهتمت في تكتيكها بمبدأ التحكم في الحركة عن طريق الانقباض العضلى الذى يتبعه الانبساط العضلى ، أو الارتياح بادئة من مركز توزيع الحركة ومنتهية اليه •

دوريس همفري Doris Humphry وتعتبر من قادة الرقص الحديث فى حوالى عام ١٩٢٠ وهى معلمة وراقصة امريكية اهتمت بمبدأ السقوط الذى ينشأ من عدم مقاومة العضلات المضادة للجاذبية الارضية. والنهوض أو الاسترجاع لنفس العضلات مرة ثانية بعد الانتهاء من الحركة أو الاداء .

المانيا :

رودولف لابان Rudolf Laban المانى من أصل مجرى فنان ومدرّب رقص ، ذاع صيته لعدة سنوات فى وسط أوروبا فى أعقاب الحرب العالمية الاولى حيث أسس وقاد فن الحركة • وأول من أقترح رسم الرقص وعمل فى أكثر من مدرسة فى لندن والمانيا وركز اهتمامه بالفراغ والوقت على حساب الناحية التكتيكية • وقد اشتهر بالقدرة على الابتكار فى الرقص الحديث ودرس على أيدي دالكروز السويسرى • وألف كتابين • وقد اكتسبت حركة الرقص الحديث دفعة قوية بفضل الجهود الخلاقة التى قدمها •

ميذاو Medau انتعشت حركة التمرينات التوقيتية على يدها فى أعقاب الحرب العالمية الاولى وهى ألمانية اهتمت بالوثب والمشي والمرونة الزائدة فى عمل الحركة ولذلك بدأت حركاتها باستمرار من الركبة واهتمت بالموجه وبأدوات اليد الصغيرة •

رودولف بود Rudolf Bode وهو أول من اهتم بحركة الموجه وربط الحركات المختلفة مع الموسيقى حيث أظهر مدى تأثير الموسيقى على الحركة •

مارى وايجمان Mary Weigman ألمانية تأثر بها قادة الرقص الحديث الاوائل فى أمريكا حيث قاموا بدراسة دقيقة لكتابتها وللتجارب التى أجرتها •

فرنسا:

ديلسارت Delsart وهو استاذ فرنسى للاصوات والدراما وكانت طريقته تهدف الى الربط بين الحركات البدنية والمثاعر الداخلية عند الافراد • واتصفت بالسهولة والتراخى عند آدائها • ورغم قصور هذه الطريقة فى تحديد الاهداف الخاصة بخطتها •• كان لها الاثر الكبير فى مجال التربية الرياضية بأمرىكا • وساهمت هذه الطريقة فى ادماج الاهداف التوقيعية والجمالية للتمرينات •

ايرين بوبارد Irene Popard فرنسية تتلمذت على يد جورج ديمنى الفرنسى وتأثرت بطريقته التى كانت تحتم استخدام الحركات الحرة الرشيقة السلسة البعيدة عن الصلابة اذا ما قورنت بالحركات السويدية (لنج) الجامدة الاوضاع والتى كان يؤيدها مدرسها جورج ديمنى فى بادىء الامر ثم تركها • وعرفت طريقته بأنها متناسقة كاملة مستهرة • وقد استفادت ايرين من طريقته ووضعت برنامج علاجى للسيدات وكان لها الاثر الكبير فى تطور التمرينات الحديثة فى فرنسا فى الوقت الحالى •

المجر:

مادجر جوزفينى Madzser Jozefné اهتمت بالشد والارتقاء وحركات التنفس والموجات وكان غرضها اكساب الصحة والجمال ولكن حركاتها كانت أقرب للرقص •

سانت بال أولجا Szentpal Olga وانحصرت فكرتها في ادماج الرقص مع الجمباز لآخراج فكرة واحدة • واهتمت جدا بالموسيقى واستمرت مدرستها حتى عام ١٩٤٥ •

دياناش فاليريا Dienes Valéria كانت حركاتها تشبه الاشكال الهندسية من مربعات لمثلثات وأخذت اتجاهات مختلفة للحركة وزوايا خاصة بها كما اهتمت بمحاور الحركة •

بارترج شارا Berzik Sára وليس بداعي الفخر أن تذكر: الكاتبة أنها درست وحضرت مع شارا بارترج تدريباتها للفريق القومي أثناء منحتها الدراسية بكلية التربية الرياضية ببودابست (١٩٦٣-١٩٦٤) وهي مدربة ذات صيت في المجر • طورت بطريقتها التمرينات الفنية بأسلوبها الخاص منذ ١٩٤٥ • حيث اهتمت باتجاهات وزوايا الحركة في المفاصل وخاصة الذراعين والحوض وقد ظهرت مجهوداتها في عدة مدارس مجرية •

بلغاريا :

اهتمت المدرسة البلغارية الاهتمام الكبير بتموجات العمود الفقري وسريان الحركة فيه بطريقة ثعبانية واضحة من خلال الحركات المختلفة للجسم كله كما اتصف ذلك بالابداع والجمال وقوة التحكم العضلي العصبي والتوافق التام بين مختلف أجزاء الجسم وقد اشتركت بلغاريا في البطولة الدولية التي أقيمت بالمجر عام ١٩٦٣ وكان ترتيبها الثانية بعد روسيا •

روسيا :

وتعتبر رائدة وموجهة الى التمرينات الحديثة بشكلها المراهن بعد أن قام المهتمين بالجمباز والتمرينات باظهار أهمية الجمال الموسيقى في المدارس السابقة ولذلك جمعوا مدرسو الباليه والرقص ومدرسو التربية الرياضية وفن الحركة ثم وضعوا الاسس الفنية للتمرينات الحديثة وذلك عن طريق جمع أحسن ما وصل اليه كل فرع من هذه الفروع حتى تكون الاساس الذي تركز عليه هذه الرياضة الحديثة .

نظرة عامة لسلسلة الجهود الدولية التي أثرت على ظهور هذه الرياضة:

في عام ١٩٤٨ أقيمت أول بطولة لطلبة المدارس الثانوية والجامعات ظهرت فيها شكل التمرينات الحديثة في الاتحاد السوفيتي وكان هنالك عرض شيق لهذا المجال من الرياضة الحديثة . كما لوحظ أيضا أن صعوبات الجمباز على عارضة التوازن والصعوبات الارضية قد ربط بحركات راقصة .

ومن هنا أوجد نظام جديد للمباريات في الجمباز وأوجد نظام جديد للتمرينات الحديثة . وقد ساعدت هذه الحركات الراقصة اللاعبين الرجال في ربط أساسيات الجمباز التي تتصف بالقوة بحركات خفيفة تتصف بالجمال ، وخاصة في الحركات الارضية للجمباز . وابتداء من عرض السوفيت لهذه الفكرة فأننا نجد أن المباريات الدولية والاولمبية والعالمية للجمباز لا تخلو من حركات التمرينات الحديثة وخاصة للبنات، ومن الملاحظ أن ادخال التمرينات الحديثة في الجمباز قد أعطى فرصة كبيرة للبنات السوفييت في نيل البطولات في هذا الميدان لعدة سنوات . ومن السابق نجد أن الفضل في تأسيس هذا الفن بشكله الحالي يرجع الى السوفيت .

وبعد ذلك العرض للسوفيت كان هناك تلاقى للفكر من خلال المباريات واللقاءات بين الدول سواء فى الدورات الاولمبية أو خلال الجهود الجادة لكل دولة على حده وذلك لاستخلاص معالم ومفاهيم التمرينات الحديثة كفرع مستقل والسعى الى رياضة تتبع اتحاد دولى لها قوانينها، التى يعتمد اعيانها فى تقييمها ، بالاضافة الى وضع أسسها وصعوباتها التى تحدد الاطار الخاص بها .

فإذا تكلمنا عن الدورات الاولمبية نجد أن هذا يذكرنا ماكان منها فى لندن عام ١٩٤٨ حيث كان هناك مباريات فى التمرينات الحديثة . وكانت شروطها للدول المشتركة كما يلى :

١ - عرض جملة بأداة من الادوات الصغيرة حسب اختيار الدولة المشتركة .

٢ - عرض جملة حرة .

٣ - اختيار الموسيقى على حسب رغبة واختيار الدولة المشتركة .

ومما سبق لم يكن هناك مباريات للتمرينات الحديثة بمفهومها الحالى ولكن كانت الحركات عبارة عن حركات ايقاعية راقصة فقط . وكان العمل قريب الشبه جدا من العمل الجماعى الذى يحدث حاليا . والفريق يتكون من ٦ الى ٨ أو ١٠ لاعبات وفقا لعمارهن . وكان واضحا من هذه العروض الثقافة والظروف الاجتماعية لكل دولة .

وبعد دورة هلسنكى عام ١٩٥٢ حيث كانت الاداة المستخدمة الطوق وبطولة العالم فى روما عام ١٩٥٤ بالكرة النعى هذا الجزء الخاص بالحركات الايقاعية عام ١٩٥٦ فى دورة ملبورن . ورغم ذلك واصلت

بعض الدول الأجنبية العمل والبحث الجاد في هذا المجال للمساهمة في استقلاله كرياضة ، خاصة في أوروبا الوسطى مما أدى الى التقدم الكبير في مهارة استخدام الاجهزة اليدوية الصغيرة ، ولم تعطى بلاد أخرى اهتمامها الكافي مما أدى الى تأخرها الفني كفرنسا وأسبانيا وجمهورية مصر العربية (على سبيل المثال وليس الحصر) • ولقد ظهرت هذه التمرينات مرة أخرى في الدورة الاولمبية بلوس انجلوس (١٩٨٤) •

ومن جهة أخرى اذا نظرنا الى التمرينات كفرع مستقل لا يفوتنا أن نذكر بعض الجهود المنظمة التي بذلت أيضا في هذا المجال لمحاولة اخراجها على أسس سليمة ورفنية •

ونبدأ حديثنا من أثناء الاجتماعات الدولية المختلفة بين العاملين والمهتمين في هذا المجال حيث سعى العديد منهم الى تركيز الجهود على شكل برامج منظمة لاستمرار تبادل وجهات النظر وتحديد الاطار التربوي الذي يجب أن يتبع في تدريباتها • وقد تم ذلك في شكل دراسات صيفية ومنتديات للدراسة أيضا • كما أدى ذلك الى تكوين مجلس تكتيكي دولي للتمرينات الحديثة (مقرها باريس حاليا) وخاصة بعد قرار الغاء مصاحبة مثل هذه الحركات الايقاعية في الدورة الاولمبية عام ١٩٥٦ •

ومن هذه البرامج المنظمة ما يلي :

ونبدأ حديثنا من أثناء الاجتماعات الدولية المختلفة بين العاملين كما قامت النمسا عن طريق معهد التربية الرياضية في فينا بتنظيم دراسة صيفية للتمرينات الحديثة عام ١٩٥٣ واشترك فيها عدد كبير من الدارسين من بلاد مختلفة •

أما بالنسبة للمنافسات الداخلية فقد نظمت بلغاريا مباريات داخلية عام ١٩٥١ ، على غرار بطولة الاتحاد السوفيتي عام ١٩٤٨ ، وتشيكوسلوفاكيا عام ١٩٥٣ ، والنمسا عام ١٩٥٤ ، والمانيا الشرقية عام ١٩٥٨ .

وفي المجر ابتداء من عام ١٩٥٧ هناك تنظيم للمباريات الداخلية كل عام . وبالتالي رأت بعض هذه الدول المهتمة ضرورة السعى الى مزيد من الاتصالات والاحتكاك فيما بينهم لعرض كل منهم مفاهيمه وما وصلوا اليه عن طريق المنافسة . وهكذا نظم أول لقاء للمنافسة الدولية في صوفيا عام ١٩٦٠ حيث اشترك فيه كل من الاتحاد السوفيتي ، بلغاريا وتشيكوسلوفاكيا ، ونوقش في هذه البطولات لأول مرة بصفة رسمية ما هي التمرينات الحديثة .

وفي عام ١٩٦٢ اجتمعت بعض الدول في براج بمناسبة مرور ١٥ عام لبطولة التمرينات الفنية في براج وذلك بفضل مدام ثلنشر Villancher الرئيسة الفرنسية للمجلس التكنيكي الدولي النسائي ، حيث عرضت تشيكوسلوفاكيا حركات جمالية أظهرت مفهومها لهذا النوع من الرياضة وما يجب أن يكون . كما قدمت أيضا المجر أفكارها ومفهومها للتمرينات الحديثة وطرق تدريسها ، واتفقت الآراء على مشروع المنافسات العالمية .

وبناء على ذلك أعطى المجلس التكنيكي الدولي النسائي الموافقة على اقامة أول مسابقة مفتوحة للدول التي ترغب في الاشتراك ، وذلك في بودابست عام ١٩٦٣ . ولقد اشترك في هذه المسابقة كل من روسيا ؛ تشيكوسلوفاكيا ، فنلندا ، بولندا ، بلغاريا ، رومانيا ، المانيا الشرقية وأسبانيا والمجر .

وقد سبق المنافسة عرض خاص لمجهودات كل دولة مشتركة • وقد تضمنت هذه المجهودات المهارات الاساسية وطرق تدريسها • وكان من الواضح أن الهدف من هذه المسابقة هو اشتراك الدول على نطاق واسع في تحديد مكونات هذه الرياضة وصعوباتها • ورغم اختلاف وجهات النظر قام المجلس التكنيكي النسائي بوضع قائمة للصعوبات في هذه المنافسة بالاضافة الى اتخاذ القرار بأن تكون المنافسة بين الدول المشتركة في هذه المباراة على جملة حرة ، وجملة بالادوات الصغيرة «كرة وطوق» بالاضافة الى ترك حرية اختيار الموسيقى للدول المشتركة • كما تقدمت روسيا بجملة بالحبل والشريط والاستكلز لغرض العرض وليس المنافسة •

وكما يتم في كل المباريات الرياضية عامة وكما يحدث في مجال التحكيم في الجيمباز خاصة كان هناك لجنة تحكيم من 5 محكمات : 4 محكمات ورئيسة • كما سبق هذا التحكيم دراسة الاسس التي يركز عليها هذا التحكيم •

وبعد هذا التنافس الاول العالمي عقدت حلقة للمناقشة وتبادل الاراء، فيما يخص كل دولة عن مفهومها للتمرينات الحديثة وطرق تدريسها وتجاربها المختلفة من أجل المستقبل ، كما تقرر وضع مجموعة صعوبات للتمرينات للبدء في توحيد الافكار فيما بينهم •

وهكذا اجتمعت الاراء على ضرورة انجاز جملة اجبارية حرة تساعد على توحيد المفهوم الدولي للتمرينات الحديثة في المباريات اللاحقة • وبالتالي تعتبر هذه المحاولة الدولية أهم المحاولات التي أعطت الفرصة للمناقشة والحوار الدولي بين كل المهتمين القائمين بالتدريب لهذه الفرق •

والبطولة الثانية بعد بطولة بودابست هي البطولة التي أقيمت في براج عام ١٩٦٥ وكان هناك جملة حرة اجبارية وضعت تمريناتها مدام فوستر Foster الألمانية • وكانت الجملة تتميز بالبساطة وتعطى فى نفس الوقت الاتجاه الخاص المحدد للتمرينات الحديثة مع بعض عناصر الصعوبات المتفق عليها •

وفى بداية هذه البطولة قدمت ٢٢ دولة موافقة مبدئية للاشتراك • ولكن تناقص هذا العدد ولم يشترك فعلا الا ١٢ دولة واعتذرت بعض الدول لاسباب مالية ولكن بدون شك كان هناك أيضا أسباب خاصة بالتخلف الفنى فى هذا المجال •

وبعد لقاء المجر ١٩٦٣ وبراج ١٩٦٥ ، تلى ذلك عدة لقاءات فى هذا المجال فى البطولات العالمية التى تقام كل سنتين • وآخر هذه اللقاءات ما كان فى سويتزرلاند وأسبانيا بالاضافة الى البطولة العالمية فى لندن التى أقيمت فى أوائل يوليو عام ١٩٧٩ •

ومن السابق يتضح لنا كيف بدأت فكرة التمرينات الحديثة فى الاتحاد السوفيتى وكيف انتقلت بعد ذلك هذه الفكرة للبلدان الاخرى حيث ساهم المهتمين بها باجراء العديد من الدراسات والتجارب عن طريق الجهود الداخلية واللقاءات الدولية المتعددة للتنافس وللمناقشة اتوحيد الافكار وتحديد ما ووضع أسسها وعناصرها التى تركز على قيم وأهداف تربوية • وكيف أن الشكل النهائى لها ارتبط اساسا بمجهودات وثقافة هذه البلدان وفلسفتها وأهدافها •

ومما يؤكد ذلك انه اذا نظرنا الى نشأة الحركة منذ بدء الخليقة وكيف

انتقلت من بلد الى آخر وتطورت حتى تتلائم مع كل بلد حسب ثقافتها واعتقاداتها وأهدافها وقوميتها • نجد مثلا أن التمرينات الالمانية والسويدية والدانمركية لم يقتصر ازدهارها فى بلادها فحسب بل أخذت بها الدول المجاورة لها لاغراض وطنية ثم انتشرت بعد ذلك فى العالم كله • وكان قبولها فى الدول المختلفة قبولا مؤقتا أو بصفة دائمة حسب الاستجابة •

ومن هنا ندرك باحساسنا كيف تغلغت الحركات على صورة تدريب بدنى فى حياة الشعوب فى العصر الحديث والتي أثرت فى تطور التربية الرياضية عامة وخاصة فى عصرنا هذا • وقد خلق هذا التطور عن طريق الاتصال الدولى من خلال الانشطة الرياضية المختلفة وعن طريق اتصالاتها لها محلية ودولية • وهناك مؤتمرات دولية واتفاقات لتبادل القافات •

ويجب أن تلحق جمهورية مصر العربية بهذا الركب من التقدم الحضارى وخاصة أن أصلتها فى الرياضة قديمة منذ عهد القدماء فالنقوش على آثار أجدادنا تؤكد أن الراقص المصرى القديم كان يعرض تشكيلة واسعة من الحركات على ايقاعات بسيطة وسريعة مما ينم على التفوق فى فن الحركة المصاحبة للموسيقى والتي تشبه الى حد كبير الرقص الحديث • وقد ساهمت منذ سنوات قريبة مجموعة من هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية للبنات بوضع خطة لتدريس التمرينات الحديثة والرقص الحديث على ضوء الدراسات العليا التى حصلن عليها من المدارس المختلفة فى :

١ — الكتلة الشرقية : المجر — المانيا الشرقية

وأملنا كبير في نشر هذا الفرع على مستوى الجمهورية على أسس سليمة وعلمية ، في النوادي والمدارس ، في المراحل السنوية المختلفة لما لها من أهمية تربوية • ولن يتوفر ذلك الا عن طريق بذل الجهد الكافي والاهتمام بالرياضة عامة حتى تصل الى الخطوة التالية وهي ضرورة الاحتكاك الدولي سواء للدراسة أو للتنافس بصفة مستمرة والا لن يكون هناك تقدم أو ادراك لاهميتها •

وبالاضافة الى السابق ترى الكاتبة ضرورة استقلال التمرينات الحديثة في دروس مستقلة في كليات التربية الرياضية بعيدا عن التمرينات السويدية •

ومن هنا يتضح للدارسة في كليات التربية الرياضية، ماهي التمرينات الحديثة وما هي التمرينات السويدية والعلاقة بينهما ••• كل بتاريخه وأهدافه ومكوناته ••• الخ والا لن يفيد هذا الخلط الذي أدى الى التشويش بين التمرينات الحديثة والسويدية وأصبحت الدارسة لاتدرك كيفية الفصل بينهما • هذا التشويش يظهر جليا عند الخروج للممارسة انعملية حيث يتضح عدم ادراك الطالبة لما هو المفروض في التمرينات البنائية العامة والخاصة سواء للتمرينات الحديثة أو للانشطة الرياضية المختلفة •

فالتمرينات الحديثة لها ترميناتها البنائية العامة والخاصة لهدف تطوير قدرات الجسم كله في حلقة متكاملة متطورة ، تعتمد على الموسيقى المصاحبة وفقا لاهداف حركية مختارة ومحدودة الاطار على شرط التركيز

على الخطوط الجمالية لكل الجسم كوحدة متكاملة حتى في أبسط أشكالها
الحركية •

أما التمرينات الخاصة بالانشطة المختلفة (السويدية) فهي بالإضافة
الى أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالمهارات المطلوبة أيضا تركز بصفة أساسية
على تنمية هذه العضلات المشتركة التي تخدم هدف تحقيق سرعات
أو ارتفاعات ... الخ • لهدف تحقيق أرقام قياسية دون التقيد بالشكل
الجمالى الابتكارى •

مفهوم التمرينات الحديثة وأغراضها :

نستطيع القول بأنها خلق وابداع جمالى لحركات جسمية مترابطة
مع الموسيقى المصاحبة لتعبر عن جمال الجسم وقدراته وفقا لاسس
تربوية محددة •

ويعتبر الابداع الحركى الجمالى من العوامل الهامة التى تحتاجها
التمرينات الحديثة • هذا الابداع الحركى يعتمد على المزج بين القدرات
الجسمية والاحاسيس الداخلية • ولا يفوتنا أن نذكر أهمية الذكاء فى
هذا الابداع حتى يصبح العمل متكاملا وله أثر ومعنى • ومن هنا نجد أن
الذكاء يرجع له اختلاف الافراد فى الابداع والابتكار الحركى ، حيث
هناك الانفعالات المختلفة للموسيقى المصاحبة والاحساس بالمكان والزمن
والقوة للاستجابة الحركية •

ومن السابق نجد ما للدراسة السليمة من أهمية كبرى للتعلمق
والملاحظة والالمام العلمى لتركيب المفاصل وحركاتها ومدياتها والقوى
المحركة لها والقوانين الميكانيكية التى تحد أو تساعد حركاتها المتغيرة فى

الشّد والارتخاء والمنفصلة والمترابطة فى انسياب وتوافق وسهولة حيث وظائف الاعضاء والدوافع وطرق التدريس والتدريب •

أما من حيث أعراضها فقد سبق الإشارة فى عديد من المراجع الى أن غرض من أعراض التربية الرياضية ينحصر فى الدور الذى تلعبه التمرينات السويدية بصفة خاصة للوصول بالجسم الى حالة الاستعداد للنشاط الرياضى • •

وهناك العديد من التمرينات التى لها طبيعتها العامة التى تساعد على تطوير اللياقة الكلية • كما أن هناك أيضا التمرينات الخاصة التى تتصل بنوع التخصص الرياضى الذى تهدف اليه • وتختلف المتطلبات للنشاط الرياضية المختلفة حيث التغيير فى أنماطها وشدتها وأزمنة أدائها وقت المنافسات •

ويجب أن تعمل التمرينات بصورة عامة على تطوير وتقوية عضلات الجسم من نواحى متعددة والعمل على مرونة حركة المفاصل وتطوير عملها وتقوية العضلات الصغيرة ومساعدتها على القيام بالحركات المفاجئة التى يتم فيها الشّد والارتخاء مما يؤدى الى أداء حركات مفيدة ومتطورة تتصف بالتوافق العضى العصبى كما يمكن القول بأنها تساعد على اكساب الجمال والصحة للجسم وتحافظ على أداء عضلاته وأجهزته فى حالة من التوازن •

أما التمرينات الحديثة بالإضافة الى تحقيقها للأغراض فلها أيضا فرض نفسى يعمل على تطوير ارادة الفرد ويعوده على التغلب على المصاعب عند أدائه للتمرينات • كما تهدف الى تطوير قوة الملاحظة والانتباه عنده وتجعله يتحكم فى سرعة التلبية للعمل العضى • كما تكسب التمرينات

الحديثة اللاعبة التي تقوم بتأديتها منفردة قوة التخيل وقوة الشخصية
والمقدرة على الابتكار المتفق مع الهدف التربوي طالما أن من خصائص هذه
التمرينات ضرورة مصاحبة الموسيقى من أول مراحل التدريب حتى تأديتها
متكاملة ، حيث يقوم اللحن الموسيقى بدفع اللاعبة الى التفكير والتركيز
فى أداء الحركة المناسبة التي تتماشى مع النغم من ناحية وتتفق مع الاداء
الرشيح بصورة فنية جمالية كلها وعى ومشاعر عاطفية وخيال •

ومن هنا صارت التمرينات الحديثة تضم فى مفهومها الحديث مفهوما
بدنيا ونفسيا فى آن واحد • ويتطلب تحقيقها تخطيطا تربويا خاصا
لبرامج اعداد لاعبات هذا النوع من التمرينات يهدف الى اكساب كل منهم
التذوق الجمالى للحركات والاحساس بالتناسق فى أداء وتسلسل الحركات
المتعددة وتذكرها • وجمال الاداء فى الحركة يجب أن يسير جنبا الى
جنب مع تطوير عناصر اللياقة الحركية والجسمية المطلوبة • ومهما بلغ
مستوى الصفات الجسمية للفرد الرياضى ومهما اتصف من سمات خلقية
وارادية فلن يحقق النتائج المرجوة ذو المستوى العالى ما لم يرتبط ذلك
كله بالاتقان التام للمهارات الحركية الاساسية وفقا لخاصية المهارة من
حيث القوة ، الزمن والمكان كمثال من علم الحركة مثله فى ذلك مثل
المهارات فى الانشطة الرياضية الاخرى • مما يؤكد لنا ضرورة اتباع
الوسائل السليمة للتدريب •

ومن ثم كانت مسألة تدريب اللاعبات وتهيئتهن لاداء هذا النوع من
الرياضة الحديثة ليس بالامر اليسير • والاهداف التربوية من التدريب
فى التمرينات الحديثة متعددة ولذلك يجب أن نضع فى اعتبارنا الهدف
النهائى من التدريب «هل الغرض تعليمى ؟ أو بطولى ؟ أو لغرض ترفيهى؟»
ولا يختلف نوعية التدريب للاهداف الا فى التكرار والشدة والاستدامة •

ومن ثم يجب مراعاة المرحلة السنية والنضج البيولوجي للأفراد •
وبوجه عام لا يفوتنا أن ننبه الى أهمية المعلومات الصحيحة حول العناصر
المهمة للحركة أو حول سير الحركة ككل •

والاحتكاك المحلى والدولى سواء بغرض التنافس أو الدراسة لامر
ضرورى للحصول على مادة غزيرة عن طريق وسائل التسجيل لمساندة
التفكير والتطور • ومن ثم يمكننا التحليل للنقاط المختلفة لنواحي القوة
والضعف للاسس التكنيكية أثناء مراحل التدريس أو التدريب •

ومن هنا يتم التدريب للاهداف المختلفة على أسس صحيحة وعلمية،
حيث يجب أن تسير الدراسة العملية والنظرية جنبا الى جنب • وبوجه
عام هذا التدريب يسير مع الاسس الحديثة لطرق التدريس ومبادئه
المنادية بتدرج المتعلم من السهل للمصعب والبدء بأوضاع ثابتة للاحتفاظ
بتوازن الجسم ، وبمعنى آخر البدء من قاعدة متسعة أو السند على العقلة
أو سلالم الحائط ، والعمل على اكساب المتعلمة تذوق الحركة الجمالية
الهادفة والاحساس بها من خلال الجسم والفراغ والمكان المحيط بها •
وعلى اللاعبة العمل على التوافق بين الحركة والموسيقى مع الاستجابة
معهما بكل الجسم بما فيه من مفاصل وعضلات وعاطفة • ومن المعروف
أن هذا العمل يتم فى مكان له أبعاده واتجاهاته المحددة •

وبخصوص اتجاهات هذا المكان أشار فاجنوفا Fagnova وهو
استاذ الباليه الروسى الى ضرورة تقسيم المكان الى ثمان اتجاهات وذلك
بالبدء من جهة اليمين وبزاوية ٤٥ ° • حيث أن هذا التقسيم يساعد اللاعبة
على تقسيم الحركة تقسيما فنيا وتحديد اتجاه كل جزء من أجزاء الجسم،
والاحساس به •

ومن هنا نجد أن الاحساس الحركى والالمام بالنواحي الفنية المتعلقة بالحركة ككل من خلال كل جزء من أجزاء الجسم أمر ضرورى وهام لحسن التحكم فى جميع عضلات الجسم المتحركة والثابتة • وهذا الاحساس يدل على معرفة العلاقة الموجودة بين أجزاء الجسم المختلفة والجسم ككل فى الفراغ الذى يشغله ويحيط به • وبمعنى آخر ضرورة مراعاة تدريب الجسم على كيفية التفكير •

مثال : عند استعمال الذراعين فى حركة معينة تحتاج الى معرفة واضحة لعلاقة الذراعين بالشكل الحركى الكامل وكذا بالنسبة للجسم • وهذا يمكن تطبيقه على أى جزء آخر من الجسم •

ودرجة الاحساس الحركى تعتمد مباشرة على درجة الاستيعاب التى اكتسبت أثناء مراحل التدريب للحركات المختلفة وبدون هذا الاحساس الحركى يصعب معه ايجاد درجة التوافق المطلوبة •

وتتجه المجر الى ضرورة بدء التمرينات الحديثة للاعبة من سن ٣ سنوات حتى يمكنها تشكيل جسمها واتجاهاتها وعاطفتها واحساسها بصورة تتفق مع خصائص التمرينات الحديثة وأهدافها •

وقد يعترض القارئ سؤال يبحث عن ماهية مادة التمرينات الحديثة وطرق تنفيذها •

والاجابة عن هذا السؤال ليس بالامر السهل اليسير • الا أنه يمكن تلخيصها على النحو التالى :

التمرينات التحضيرية – التمرينات الاساسية – التمرينات الخاصة •