

الفصل الثاني

مكونات مادة التمرينات الحديثة

- ✱ التمرينات التحضيرية •
- ✱ التمرينات الاساسية •
- ✱ التمرينات الخاصة •
- ✱ أهمية الموسيقى المصاحبة لمراحل التدريب وأنواع نغماتها •
- ✱ طرق التنفيذ •
- ✱ أهداف مادة التمرينات التحضيرية وأقسامها •
- ✱ العلاقة بين مكونات مادة التمرينات الحديثة •

مكونات مادة التمرينات الحديثة :

١ - التمرينات التحضيرية

(ميل الجذع - انحناءة - رفع الساق . . . الخ)

٢ - التمرينات الاساسية

أ) أشكال الحركات الراقصة مثل المشى ، الجرى ، الوثب . . . الخ .

ب) تمرينات بأجهزة اليد .

٣ - التمرينات الخاصة

«جمل المنافسات أو العرض» .

١ - التمرينات التحضيرية :

ان مهمة التمرينات التحضيرية هي أن تحصل اللاعبات جزئيا على ما يسمى بفن الحركة الحرة . وهي عبارة عن استخدام الحركات الاساسية وتحويلها الى حركة بدنية مبسطة ، بالاستناد على التمرين الرئيسي أو الاساسي ونسُميها «بالاستقالية» هذا عندما يكون جزء من الجسم يتحرك مستقلا . أما مع جزء آخر أو بعده أو منفصلا عنه . بمعنى أن التمرينات التحضيرية ما هي الا التمرينات الاساسية بصورة مجزئة ومبسطة . ولذا ننوه هنا الى ضرورة تحليل كل التمرينات الاساسية حتى يمكن أن تقدم للطالبات أو اللاعبات خلال التدريب على شكل أجزاء حركية متدرجة الصعوبة بطريقة سلسلة ومرتبطة على مراحل ، تصل بالالعبة تدريجيا

ومنطقيا الى الاتقان الحركى لاسس الشكل النهائى الفنى لهذه التمرينات .
هذه النقاط السابقة لها أهميتها فى التدريب ونسالة اللاعب . لان المشاركة
المباشرة للشكل النهائى للحركة الاساسية أو المبتكرة دون الاعتماد على
انقاعة السليمة للاوضاع والحركات يؤدى حتما الى اوضاع وأشكال
خاطئة من الصعب اصلاحها ، كما يؤدى أيضا الى اصابات يمكن تلافياها ،
لو اتبع التدرج الحركى السليم أثناء التدريب . كما يجب الاخذ فى
الاعتبار أن جميع هذه الحركات المبسطة تحتاج الى استجابة كاملة من
أعضاء الجسم المختلفة طوال مراحل التدريب . ولا يمكن التركيز على
حركة ما لجزء معين من الجسم دون الاخذ فى الاعتبار مشاركة باقى
أجزاء الجسم كوحدة متكاملة . بمعنى أنه فى أبسط التدريبات لاي جزء
من الجسم يجب أن يشارك فيها الجسم ككل بصورة جمالية . ويجب أن
تدرس هذه التمرينات وفقا للقواعد التكنيكية لاسس الباليه . ومن هذا
المنطلق يتم التطوير الحركى الجمالى باقتباس بعض الاوضاع والحركات
الرئيسية للباليه والمرتبطة بالاطار التربوى المحدد للتمرينات الحديثة .
ثم اضافة العديد من الحركات الابداعية على الحركة أو الوضع أو الخطوة
المقتبسة . وبالتالي نجد الوسيلة للابداع الفكرى الحركى الايقاعى بكل
انطلاقته فى هذه المرحلة . ويجب أن لا يتم التفكير الابتكارى للحركات
الاساسية الا بعد التأكد من سلامة القاعدة الاساسية لتكنيك الحركة .
وبوجه عام يتوقف السابق على المدرسة واللاعب . وهناك العديد من
أشكال الاوضاع والحركات التى يمكن اقتباسها أيضا من الرقص الحديث
والرقصات الشعبية والاكروبات والتمرينات السويدية .

وبوجه عام وعلى هذا الاساس نجد أن التنوير الارادى الابتكارى فى

الحركة الاساسية لا يتم الا بعد الوصول لمستوى رفيع فى أداء الاسس الحركية السليمة • والابتكار الحركى الجيد يعتبر حصيلة للمران والتجربة وتراكم الخبرة الحركية والموسيقية • وبالتالي فان الالتزام بهذا الاتجاه فى التغيير والابتكار يؤدى بالتاكيد الى مواجهة مادة غزيرة متطورة ومتجددة ولها طابعها الجمالى التربوى • وسلامة التقدم فى الحركات مسئولية كل موجهة ، وبالتالي يجب أن نكون على بينة من النتيجة النهائية التى يجب الوصول اليها ، بمعنى أنه عند استعمال تدريب أو تمرين معين يجب أن يكون هدف الحركة موضوع سلفا ومنه يمكن التغيير والتبديل وفقا للاطار الحركى التربوى • ويتم السابق على شرط عدم التركيز على جزء معين من الجسم دون الاعتبار لكافة الاجزاء الاخرى •

ومن هنا يتضح لنا مسئولية الموجهة عن تنظيم هذا العمل الايقاعى لتأكيد التقدم السليم الجيد بتأكيد القوة والاتزان وسلامة الاوضاع والحركات النهائية • وقد يتراءى فى تدريب معين أنه يساعد على تنمية جزء معين من الجسم ولكن فى الواقع هو يشمل كافة أجزائه •

ويجدر بنا أن نشير ان الاستعداد الذهنى للحركة من قبل اللاعب له أهمية خاصة حيث يضع الجسم فى حالة تأهب ديناميكى يساعد على صحة أداء أية حركة بعد ذلك • وهذا لن يتم الا بالاستمرار وبذل الجهد فى التدريب على كافة أشكال التمرينات الايقاعية المختلفة حتى يكتسب الجسم صفة الاستعداد الحركى والحساسية لعضلاته بالإضافة الى اكتسابه نوعية تحدد بجودة استيعاب النواحي الفنية للمطلوبات المختلفة للحركات • ومن ثم نجد أن فن الاداء الحركى الجيد يعبر عن درجة التفاعل العقلى

والنفسى لهذه الايقاعات الحركية الموسيقية المتغيرة لكل من اللاعبه
والموجهة •

٢ - التمرينات الاساسية :

تعتبر التمرينات الاساسية الاطار التربوي المحدد للهدف النهائى
للاتمرينات التحضيرية • وتتكون من :

١ (حركات اساسية راقصة (اساسها الى حد كبير الباليه) :

٢ (نقل مركز ثقل الجسم (ب) المشى (ج) الجرى
٣ (الوثب (البسيط والعالى) (د) الدوران (هـ)

ب) التمرينات باادوات اليد :

تعتبر التمرينات المستخدم فيها أجهزة اليد تمرينات يتكالف فيها
الجسم مع الاداة ويتضح من خلالها التوافق العضلى العصبى بدرجة
كبيرة وبتسبيبهنا للجسم كأداة ، تظهر هذه التمرينات من ناحية جمال
حركاته الايقاعية المختلفة من خلال المديات الكبيرة والصغيرة لمفاصله عن
طريق الانحناء والثنى والدوران أثناء المشى ، الجرى ، الوثب أو الثبات،
وتظهر من ناحية أخرى مهارة استخدام الكرة والحبلى والطوق والايشارب
• • • انخ بهارمونية تتمشى مع مواصفات الاداة وأشكالها •

وفي المستويات العليا للاداء يصعب على المتفرج فصل الاداة والجسم فى
الاشكال الحركية الايقاعية الجمالية المختلفة • ومن ثم يجب العناية فمى
التدريب على كيفية استخدام كل جهاز على حده مع مراعاة أسلوب الربط
بطريقة متدرجة الصعوبة بين استخدام الاداة والجسم •

٣ - التمرينات الخاصة (الحررة أو بالادوات) :

وهى التمرينات ذات الصيغة النهائية المركبة لشكل التمرينات الحديثة الايقاعية المبتكرة وتتمثل فى :

- جملة صغيرة ، جملة كبيرة بزمن محدد وتمرينات المنافسات .
 - أغراضها : العرض على مسرح أو فضاء أو التنافس فى المباريات .
- وعند التدريب عليها يراعى النقاط التالية :

أ) العمل الفردى ، الزوجى ، الثلاثى ، أو الجماعى حيث أن لكل منهم متطلبات يجب مراعاتها .

- ب) دقة تحضير أشكال الحركات المركبة المبتكرة فى المرحلة التحضيرية
- ج) الاستفادة من خصائص الموسيقى فى أداء الحركات المختارة .

اهمية الموسيقى المصاحبة لمرحل التدريب وأنواع نغماتها :

يجب التنبيه بأن اصطحاب الموسيقى لمادة التمرينات الايقاعية لا مبرورى لايمكن فصله أبدا طوال مراحل التدريب السابقة لان الموسيقى تشكل احدى وسائل الابداع والانتقان وخاصة فى المرحلة التحضيرية بطابعها الابتكارى .

كما وأن وحدة الموسيقى (المكونة من وحدات موسيقية) هى الميزة لأشكال تركيب الحركات المختلفة للتمرينات الاساسية فى التمرينات الخاصة . بالاضافة الى أن القطعة الموسيقية المختارة والتي تصاحب التمرينات هى التى تحدد محتوى هذه التمرينات وأشكالها ولذا يجب أن

يحسن اختيارها • ويحتمل أن تعطى هذه الموسيقى الطابع الشعبى لها
وما عدا ذلك فان الموسيقى بما تحتوى تعطى التعبير المطلوب حتى بدون
الحركة الرياضية • ومعنى ذلك عدم اختيار أى قطعة موسيقية لكونها
موسيقى ولكن يجب أن يعتمد هذا الاختيار على المتطلبات الحركية لمادة
التمرينات الحديثة اذا كنا ندركها ادراكا صحيحا •

أنواع النغمة الموسيقية والحركات المصاحبة :

هناك نوعان من نغمات السلم الموسيقى :

١ - اداج Adage ٢ - اليجرو Allegro

وإذا تساءلنا ما علاقتهما بالحركات ، نجد أن :

١ - اداج Adage حركات بطيئة :

ومبدؤها التوازن والمرونة ونقطة الارتكاز فيها صغيرة الى حد كبير
على قدر استطاعة اللاعب وتبدو فيها وكأنها تحلق في الهواء مثل أوضاع
الميزان (تماما كما فى الباليه) أو تقترب أو ترتكز على الارض متخذة
أوضاع فنية لها صعوبتها وفقا للاطار المحدد للتمرينات الحديثة •

٢ - اليجرو Allegro حركات سريعة :

وتشمل الوثبات والدورانات وتتميز بالقوة والسرعة •

ولذا يجب أن تتميز الموسيقى المختارة بالتغيير والتنويع وبالتالي
يجب اختيار الحركة الناطقة والمعبرة عنها •

طرق التنفيذ لمادة التمرينات الحديثة

يستخدم شكلين من التدريب :

١ - التدريب «العادي» يستمر لمدة ساعة تقريبا :

ان الهدف الرئيسى من هذا التدريب هو - و زيادة المقدرة الحركية للطلبات وزيادة مقدرتهن الجسمانية والحصول على فن الحركة أو بالاحرى الصقل وبناء التدريب استنادا الى ذلك والاعتماد عليه :

أ) القسم الخاص بالمقدمة : تمرينات نظامية •

ب) القسم التحضيرى : ويتقدمه التدفئة أو الاحماء وهو يتركز فى التمرينات الخاصة بتنمية القدرات الحركية المطلوبة بأسلوب بسيط وسهل ويرتبط بالقسم الذى يليه •

ج) القسم الرئيسى : وهو ربط وتجميع تمرينات القسم التحضيرى بشكل بسيط وبدرجة أعلى (مراعاة التدرج فى الصعوبة) •

د) القسم الخاص بالتهدة : أساسه الحركات ذات الطابع الراقص ذات الايقاع المتدرج فى البطء لاعادة الجسم للحالة الطبيعية •

٢ - التدريب «الخاص» ووقته من ١٥ - ٢ ساعة :

ان الهدف من هذا التدريب - بالادوات اليدوية أو بدونها - هو ربط وتجميع الحركات الاساسية للمباريات لاتقانها وصياغتها وتقسم هذه التمرينات خلال التدريب وفقا للمراحل التالية :

أ) القسم الخاص بالمقدمة : تمارينات نظامية •

ب) القسم التحضيري : ويتقدمه التدفئة أو الاحماء وهو خاص بتطوير العمل العضلي لاقصى مدياته بطريقة مركبة وأسلوب واضح للقسم الذى يليه •

ج) القسم الرئيسى : الحركات الرئيسية بطابعها الجمالى الراقص بالمطابقة للتمرينات المراد اداؤها لاقسام التمارينات الحديثة أو لهذه الاقسام مجتمعة فى شكل جملة ، وتعتمد على الابتكار المستقل والتركيب •

د) القسم الخاص بالتهدة : كما فى التدريب السابق وتعتمد على المرونة لاعادة الدورة الدموية ووظائف الجسم الى الحالة الطبيعية •

وعند تحضير القسم الرئيسى من التدرينين يجب أن نعتد على الابتكار المستقل الذى يطور قدرة وابتكار الطالبات بحيث يمكن استخدامها بالشكل الاجمالى وفقا للهدف المطلوب •

ويمكن استخدام التدريب العادى فى الحالات الاتية :

- للمبتدئين فى التعليم •
- لطالبات المدارس أو للاطفال وقبل مرحلة الدراسة •
- فى الدورات الثقافية للنساء اللاتى يقمن بأعمال ذات طابع ذهنى وجسمانى •
- للفرق فى المؤسسات باستعمال ذلك كدورة تدريبية للمحافظة على

'إلياقة وللوصول الى مستوى أعلى للترفيه والراحة (الاسترخاء البدنى والذهنى) •

— للاطفال الذين يشتركون فى دورات تعليم الباليه (كتدريب تكميلي لهم) وكذلك يمكن استخدام التدريب العادى فى :

١ — الاعداد العام السابق للتحصيل الرياضى •

٢ — فى اعداد لاعبات الجمباز فى فترة الاعداد الخاص حتى يتمكن من السيطرة والتحكم فى العضلات الى جانب ربط الصعوبات وخاصة لعارضة التوازن والحركات الارضية ومن ثم تظهر القوة فى اطار يتصف بالسلاسة والجمال حيث يعطى التأثير الجيد على المتفرج •

أما التدريب الخاص فيستعمل بصورة اجمالية :

— للرياضيات المتخصصات والمستوى العالى على وجه الخصوص فى التمرينات الحرة وبأجهزة اليد الصغيرة ومع استعمال الموسيقى ذات المستوى الرفيع •

— المتقدمين عن الاطفال •

— للدورة المتقدمة من النساء العاملات فى العمل الذهنى والجسمانى (البرامج التثقيفية وفى الاعياد الرياضية ••• الخ) •

وعلى ذلك فان مادة التدريب يمكن أن تبنى على شكل برنامج تدريبي كامل من نظامى التدريبين السابقين •

أهداف مادة التمرينات التحضيرية وأقسامها :

ان الهدف من التمرينات التحضيرية هو التطوير ذو الاتجاهات المختلفة للطالبات • ففي داخل كل تمرين يجرى الاستفادة الى أكثر من تطوير للعمل العضلى • كما ان اعادة النظر فى المادة لتحليلها واستعمالها يحتم علينا أن نقسم مادة التمرينات حسب أقسامها • ويجرى التقسيم فى تدريب هذه الاقسام انطلاقا من وجهة نظر أهميتها وفقا لاهدافنا التربوية •

والتمرينات التى سيجرى تعريفها تفصيليا حسب التجارب (فى التدريب) هى الاشكال الاساسية للتمرينات المستعملة وفقا لاقسامها • ولاجل أن يجرى تكوين أو تركيب التمرينات الحديثة من هذه الاقسام ينبغى تكوينها تكتيكيا بطريقة سليمة وموحدة • كما ينبغى الدخول فى صياغة التفاصيل الصغيرة الجزئية بمعنى أن تفاصيل مادة تكتيك الحركة ينبغى أن تحول الى حركات استاتيكية مجزئة لاجزاء صغيرة مدرجة وبمراحلها المختلفة الى أن تصل للمستوى العالى لحركات الجسم •

ويمكن أن نحدد أهداف التمرينات التحضيرية فيما يلى :

١ — تطوير العمل فى العضلات العاملة والمضادة للقيام بحركات تتصف بالتوافق عن طريق عملية الانقباض والامتطاط العضلى المستمر والمطلوبة لتكتيك الحركات المختلفة •

ومن هذا يتضح لنا العلاقة المباشرة بين التحكم الحركى لاعضاء الجسم والتمتع العضلية من ناحية وحسن الاداء من ناحية أخرى •

٢ - الوصول الى الاستعداد الذهني للحركة حيث يساعد على اتخاذ الجسم للاوضاع والحركات المطلوبة بصورة صحيحة ومرتنة •

٣ - تطوير الاحساس الحركي الموسيقى :

ومن هنا نجد أن جودة الاداء تتوقف على درجة التفاعل العضلى والنفسى لهذه الحركات الايقاعية (الجسمية والموسيقية) • وهذا لا يعنى أن تعلم الاوضاع السليمة والحركات بصورة متدرجة الشدة والحمل ستؤدى حتما الى لاعبة ممتازة أو الى تشابه فى اللابعات من حيث أجسامهن ولكن يمكن القول أنها تؤدى الى صفات تتصف بها الممارسة لهذا النوع من الرياضة • لان المستويات العليا فى هذه الرياضة تتطلب عدة عوامل هامة كالصفات التشريحية والفيسيولوجية والنفسية • حيث أن تلك الصفات تحدد مستويات الاداء •

الاقسام الشاملة للتمرينات التحضيرية :

أولا : أوضاع البدء المختلفة :

مثل الوقوف ، الجلوس ، الرقود ، الخ بأشكالها الخاصة الجمالية

ثانيا : تمرينات الجذع :

وتشمل تمرينات لعضلات البطن وتمرينات لعضلات الظهر والجانبين:

| | | |
|---|---|---------------------------|
| فى الاتجاهات المختلفة أماما - خلفا - جانبا | } | أ) ميل الجذع |
| | | ب) انحناء الجذع |
| | | ج) موجة الجذع |
| | | د) لف ودوران الجذع والحوض |

ثالثا : تـمـرـيـنـات الـذـراعـيـن و الـكـتـفـيـن :

وتتم فى الاتجاهات المختلفة ، تجاه الجسم – خارج الجسم –
أماما – خلفا – جانبا بما يتفق مع الحركة •

أ (تـمـرـيـنـات للـكـتـفـيـن و الـلـوـحـيـن •

ب) تـمـرـيـنـات الـذـراعـيـن :

١ – للمفاصل كل على حدة •

٢ – موجة •

٣ – دوران (كب ويطح وطاقونة) •

٤ – أرجحة •

ج) أوضاع الذراعين الثابتة وأشكالها •

رابعا : تـمـرـيـنـات الـرـجـلـيـن و الـقـدـمـيـن :

وتتضمن تـمـرـيـنـات لعضلات الفخذين و الساقين و القدمين و تتم الحركة
من خلال أدنى و أقصى المديات و وفقا للمحددات التشريحية للمفاصل •

أ (تـمـرـيـنـات رفع الـرـجـلـيـن (بفرد أو ثنى الساقين) ، تـمـرـيـنـات مـسـاعـدة
لتطوير هذا الرفع •

ب) تـمـرـيـنـات للـقـدـمـيـن •

ج) تـمـرـيـنـات الـتـوازـن •

خامسا : تمارينات للرجلين على مستوى عال (الاشكال الحركية الراقصة):

- أ) نقل ثقل الجسم من رجل الى أخرى (مرجحة)•
- ب) المشى •
- ج) الجرى •
- د) الوثب •
- هـ) الدوران •

سادسا : تمارينات بأدوات أو بأجهزة اليد :

وهى تمارينات خاصة بالاستخدامات المختلفة والمتلائمة مع كل جهاز؛
بالارتباط مع التركيبات الحركية السابقة •

وسنتكلم عن كل قسم من الاقسام الحركية السابقة أكثر تفصيلا فى الصفحات التالية تحت عنوان «التمارين الاساسية» • وتعتبر هذه التمارينات الاساسية هى فى مجموعها صعوبات وأشكال التمارينات الحديثة الايقاعية أو بمعنى آخر اذا ما تداخلت وترابطت هذه التمارينات الاساسية وتعددت تركيباتها الايقاعية الجمالية المبتكرة أمكن الوصول الى الشكل النهائى المطلوب لجمل التمارينات الحديثة الايقاعية بطابعها الابداعى •

العلاقة بين مكونات مادة التمارينات الحديثة :

قبل أن نتناول أشكال التمارينات الاساسية بالشرح والتفصيل يجب أن نعلم أن التمارينات الاساسية فى القسم التحضيرى ما هى الا تمارينات مجزئة على شكل وحدات أو تمارينات صغيرة أو كبيرة من الشكل النهائى لصعوبات التمارينات الحديثة المحددة • هذه الوحدات تهدف الى تطوير

ورفع قدرة وحساسية العضلات والمفاصل لاقصى الحدود الطبيعية
للممارسات من خلال حركات ايقاعية جمالية داخل الاطار التربوى المحدد
للتمرينات الحديثة •

فميل الجذع أو انحنائه أو الوثب •••• الخ

ماهى الامفردات أو وحدات صغيرة ترتبط طوال الدرس ومن درس
الى آخر ومن عام الى عام • هذه الوحدات ماهى الاجزاء من الجزء
الاكبر وهو التركيبات النهائية للشكل الحركى النهائى المترابط للصعوبات
أو المهارات (التمرينات) الاساسية فى التمرينات الحديثة • وعلى قدر
سلامة التنظيم وأسلوب التدرج فى مراحل التدريب الذى يرتبطو قدرات
كل لاعبة وتفاعلها العاطفى الحركى يتوقف اتجاه الصياغة الحركية
ودرجة تأثيرها على المتفرج •

ولزيادة الايضاح يمكن تشبيه الوحدات الصغيرة بأحرف الكتابة
(مثل أ •• ب •• ج •• الخ) وبترباط بسيط لبعض هذه الوحدات نصل
الى كلمات لها معنى مثل (كتاب أو قلم أو درس ••• الخ) •

وبترباط أكبر بين الوحدات السابقة نصل الى جملة صغيرة لها معنى •

وبترباط أكبر من السابق لهذه الجمل الصغيرة يمكن أن نصل الى
موضوع له أهميته وقيمه وفقاً لمعاييره • هذه المعايير ترتبط بمكونات
الموضوع المتضمنة للمقدمة وأساس الموضوع ونهايته •

وعلى قدر مستوى هذا الموضوع الكتابى أو الحركى على قدر تأثيره
على سامعه أو قارئه أو على المتفرج فى حالة التمرينات الحديثة •

ومن السابق يمكن أن ندرك أننا حين نتكلم عن التمرينات التحضيرية فاننا لا نعنى التمرينات الجافة المجردة من المعانى ومن التأثير على المتفرج ولكن نعنى التمرينات المرتكزة على مادة التمرينات الاساسية والتي بدورها تركز على القيم الجمالية الايقاعية الابتكارية والهادفة لهذا النشاط الرياضى والمؤثرة لدى المتفرج فى شكلها النهائى «التمرينات الخاصة».

وللوصول الى التأثير الجيد يجب الاهتمام المستمر بالعديد من التركيبات الحركية الصغيرة الملتزمة بمحددات الشكل النهائى الجمالى للوحدات المختلفة حتى تكون لها معنى داخل الاطار التربوى المحدد للتمرينات الحديثة . وعند اختيارنا للوحدة الحركية يجب مراعاة التكامل الحسى لمشاركة كافة أجزاء الجسم فى الشكل النهائى للتمرين الاساسى وبالتالي يمكن تطوير القدرات الحركية للاعبة جنباً الى جنب مع الاحساس الحركى الايقاعى الجمالى والابتكارى بالاشكال النهائية للتمرينات الاساسية فى التمرينات الحديثة . ويتم ذلك باثارة الفكر والنفس بالموسيقى المتغيرة الايقاعات لزيادة الدافعية الذاتية للاعبة ورفع استعداداتها الجسمية والعقلية والانفعالية للسيطرة على الوحدات الحركية المختلفة طوال فترات التدريب .

ومن المنطق السابق وتذكرنا له يمكن أن نبده الشرح التفصيلى لاشكال المكونات الحركية للتمرينات الاساسية فى التمرينات الحديثة فى القسم التحضيرى .