

الفصل الثالث

أشكال التمرينات الأساسية للتمرينات الحديثة فى القسم

التحصيرى

- * أوضاع البدء المختلفة
- * تمرينات الجذع
- * تمرينات الذراعين والكتفين
- * تمرينات الرجلين والقدمين
- * تمرينات للرجلين على مستوى عال على شكل راقص
- * تمرينات بأدوات اليد

اشكال التمرينات الاساسية للتمرينات الحديثة فى القسم التحضيرى :

أولا - أوضاع البدء المختلفة : وسنتكلم عن الوقوف كوضع أساسى له أهميته وعلاقاته المختلفة •

١ (الوقفة المعتدلة ويراعى فيها التالى :

— القدمين بالضم أو بالفتح زاوية ٤٥° وثقل الجسم موزع على القدمين وخط الجاذبية واقع بينها •

— الركب مفرودة بدون تصلب وعلى امتداد رسغ القدم •

— انقباض عضلات الفخذين الامامية والخلفية مما يساعد على شد الردفتين وفرد الركب •

— عظم الحوض يأخذ الوضع الطبيعى بزاوية ٥٥° مع انقباض عضلات الالية • وأى انحراف فى وضعه يسبب تجويف الظهر (وهى ظاهرة فى الاطفال اذا ما طلب منهم فرد الظهر) •

— انقباض عضلات البطن مع ملاحظة التنفس الطبيعى العميق لمساعدة جميع أجزاء الجسم لاتخاذ الاوضاع السليمة •

— اتجاه زاوية اللوحين السفلى للداخل تجاه العمود الفقرى بانقباض العضلة المنحرفة المربعة •

— إبراز خط العنق طويلا بانقباض عضلات الرقبة الخلفية والذقن للداخل ولكن بحرية دون تصلب •

— النظر للامام حيث تكون الرأس عالية كأنها مشدودة مع عدم دفع الذقن للامام •

ويجب الاحتفاظ بالوضع الصحيح دائما حتى في أبسط التمرينات ولا ننسى أن الرأس تتبع الحركة •

(ب) الوقوف بدون التقوس الطبيعي للظهر بانقباض عضلات البطن ودفع زاوية الحوض للخلف •

(ج) الوقوف على الامشاط سواء كان الوضع الطبيعي (الوقوفة المعتدلة) أو بدون التقوس الطبيعي للظهر •

(د) الوقوف بأوضاع الباليه (الوقوفة المعتدلة أو الوقوف مع الغناء التقوس الطبيعي للظهر) :

١ — العقبان ملتصقان مع فتح القدمين بزاوية ١٨٠° •

٢ — يتباعد القدمين بمسافة قدم واتجاه الامشاط للخارج على خط واحد •

٣ — بتوازي القدمين بما فيه قدم بينهما •

٤ — بتوازي القدمين مع التصاقهما •

الرأس وأهميتها في الحركات المختلفة :

تتبع الرأس باستمرار الحركات المختلفة للجسم بالميل الشديد أو

الخفيف يمينا أو يسارا أو خلفا سواء كان النظر لاعلى أو لاسفل أو
أماما • ويعنى ذلك عدم تصلبها وثباتها حتى لا تخلو من التأثير الجمالى
للمشاهد • وتتحكم الرأس لدرجة كبيرة فى حفظ توازن الجسم حيث
تساعد على شد عضلات الجذع • كما أن لها أهمية كبرى فى الدورانات
حيث يجب تدريبها تدريجيا ولفترة كاشية حيث يكون هناك نقطة تسمى
بالنقطة (الميتة) وهى نقطة ثابتة يوجه النظر اليها ولا بد من دوام التركيز
عليها أثناء الدورانات • وعادة ما يتم الدوران للجسم أولا قبل الرأس
ثم تتبعه الرأس بحركة دوران سريعة خاطفة لتلحق به وعودة النظر
لنفس النقطة الثابتة •

ثانيا : تمارينات الجذع :

وتشمل تمارينات لعضلات البطن وعضلات الظهر والجانبين عند اجراء
هذه التمارينات يجرى الانتباه الى التنفس بحرية وجعل البطن للداخل
والطرف العلوى لعظم الردفة يجب أن يسحب بشدة للخلف حتى يحافظ
على استقامة الجذع اما فى الرقود على الارض فيضغط عليه :

أ) الميل (اماما — خلفا جانبا) فى الزوايا المتخذة فى الباليه • وتتم
الحركة هنا مع مفصل الفخذ • ويراعى فى التدريب أن يكون الظهر
معتدلا تماما والميل بالعمود الفقرى كله وأخذ الزوايا المختلفة فى اتجاهات
مختلفة • ويراعى أن تكون الرأس على خط واحد من استقامة عضلات الظهر •
وهنا يتضح ضرورة مراعاة ثبات عضلات الجذع والرقبة • ويتم السابق
من الاوضاع الابتدائية المختلفة الاشكال من خلال اشراك مجموعة عضلات
أخرى (مثل عضلات الرجلين فى وضع الطعن) كلما تقدم العمل وتقدمت
الخبرات الحركية •

ب) الانحناء أو ثنى الجذع (أماما - خلفا - جانبا) . ويجب أن تستعمل الأوضاع الابتدائية المختلفة والمناسبة فى هذا النوع من التمرينات ، كما يجب تحريك العمود الفقرى فى زوايا واتجاهات محددة ومضبوطة وتتحدد الزوايا هنا للحركة بالنسبة للأرض • وذلك لان العمل هنا يتحدد بعمل العمود الفقرى ، وعند التقدم فى التدريب يمكن أن تكون الحركة هنا متصلة بالتتالى بمعنى انحناء أجزاء الجسم جزء وراء الآخر بصفة استمرارية (هذا التابع الحركى المتصل يسهم فى التدريب على ما يسمى بالموجه) • وتتم حركة الانحناء فى أجزاء الجسم كما يلى بالتفصيل:

١ - الرأس ثم الكتاف ثم كل عضلات الظهر مع ثبات عظمة الحوض والرجلين ممدوتين •

٢ - كما فى التسلسل السابق ولكن فى النهاية ثنى الركبتين • وإذا أدى السابق بالتتالى والوصول فى النهاية لموضع التكور والذراعين أماما • بمعنى أن يكون الجسم كله متكورا أماما ثم الوقوف بتسلسل عكسى فى شكل دائرى سميت الحركة «موجة أمامية» وتتم بمساعدة حركة الذراعين بدورانها أسفل خلفا عاليا •

ج) الموجه :

أمامية - جانبية •

وتعتبر من العناصر الهامة فى التمرينات الحديثة وهى حركة انحناءات متتالية من الجسم يتضح فيها الانقباض المتدرج وتؤدى فى نفس الوقت بارتخاء العضلات • ووضع الاستعداد يتدخل الى حد كبير فى انتشار

وهناك موجة تتم فى الذراعين «كما فى الباليه» • مركزها الكوعين الذى ينقل الحركة لاطراف أصابع اليدين وللكتفين فى وقت واحد بالتالى للوصول الى فرد المفاصل التام • وتعتمد الحركة اعتمادا كبيرا على حركة المفاصل وعضلات الذراعين واللوحين •

(د) لف ودوران الجذع والحوض :

فى تمرينات اللف والدوران يجب مراعاة تقوية عضلات الوسط مع اعتدال الجذع فى زوايا الميل مع عدم لف الركبتين بالاضافة الى ضرورة ثبات القدمين على الارض •

ومن السابق نجد أن حركة اللف والدوران تتم فى زوايا الميل المختلفة للجذع بالاضافة الى آدائها من الاوضاع الابتدائية المختلفة ، وبأعماق مختلفة (من الوقوف للجلوس للرقود) • ونكرر هنا ضرورة مراعاة استعمال التركيبات الجمالية المختلفة للاوضاع الثابتة والحركات أو الخلط بينهما بناء على الخبرات السابقة وفقا للاهداف التربوية المراد تحقيقها •

ثالثا — تمرينات الذراعين والكتفين :

تشكل الذراعان الاطار الجميل للحركات المختلفة لباقي أجزاء الجسم ولها أهميتها من الناحية الميكانيكية فى الوثبات والدورانات ولذا يجب الاهتمام بها والاعتماد على الاسس السليمة لاستخداماتها المختلفة •

(أ) تمرينات لمفاصل الكتفين واللوحين :

— الرفع عاليا وخفضهما معا أو بالتبادل •

- الدوران معا أو بالتبادل •
- بتباعد وتقريب اللوحين معا أو بالتبادل •
- انحناء (للكتفين) أماما — خلفا — جانبا •

ب) تمارين الذراعين :

- تمارين لمفاصل الذراعين وتشمل الرسغ والكوع والكتف •
- موجة (كما فى الباليه) أى سريان الحركة بين المفاصل بحركات موجية فى تسلسل محدد ومستمر • وتؤدى الحركة جانبا — أماما •
- دوران (أماما — خلفا — جانبا — بالتقاطع) (من مفصل الكتف أو الكوع أو الرسغ) •
- أرجحة (أماما — خلفا — جانبا — بالتقاطع) •

ويتم السابق بالذراعين معا أو بالتبادل •

ج) أوضاع الذراعين الثابتة وأشكالها :

- أوضاع الذراعين المختلفة مفردة (الأوضاع المستخدمة هى التمارين السويدية) •
- حلقة أى عمل تقوسات للذراعين من مفاصل الكوع والرسغ كما فى الباليه وبأوضاع الباليه •
- بالإضافة الى استخدام الاتجاهات والزوايا المختلفة وبتراكيب متعددة (الذراعان معا أو بالتبادل) •

ويتم التدريب على الحركات السابقة من خلال اتخاذ أوضاع لغرض تثبيت بعض المفاصل وعمل الأخرى ووفقا لذلك يركز عادة على حركة انساغدين ورسغ اليدين • والشكل الحركى للدورانات الخاصة بمفصل الكوع والرسغ يكون باستخدام الساعدين والكفين كما لو أنهم أداة الاسكتلز • وعموما هي عبارة عن دورانات أفقية أو عمودية للساعدين والكفين معا أو بالتبادل ••• تجاه الجسم أو خارجه وهذا الاسلوب ظهر فى عرض لاعبات المجر فى بودابست عام ١٩٦٣ أثناء المنافسة الدولية •

والغرض النهائى من السابق بوجه عام هو رفع مستوى القدرات الحركية للذراعين لاهميتها فى رفع مستوى الاداء الفنى لباقى أجزاء الجسم وللمهارات المتعددة فى التمرينات الحديثة • بالإضافة الى مايشكلانه من اطارات جميلة فى توافق زمنى لا يتفق فقط مع متطلبات الحركة ميكانيكيا ولكن يتفق أيضا مع قيمتها الجمالية الملحة والملتزمة بها •

رابعا - تمرينات الرجلين والقدمين :

تمرينات الرجلين والقدمين لها أثر كبير جدا على حركات الجذع • حيث أن وضع الرجلين الخاطىء قد يسبب بروز البطن وتكور الكتفين • ولذا فمن الضرورى الاهتمام بالاوضاع والحركات السليمة • كما يجب الاهتمام بالتمرينات المساعدة على الاتزان طوال فترات التدريب •

١ (رفع (زوايا رفع الباليه الاربعه) أماما - خلفا - جانبا :

- رفع الرجلين بساق مثنية •

— رفع الرجلين بساق مفرودة •

(ب) تـمـريـنات للـقـدمـين :

هذه التمرينات تهدف الى تطوير العمل فى مفاصل القدمين • ولا يتم ذلك الا بالتركيز والاهتمام والملاحظة الدقيقة لحركة المفاصل من خلال التمرينات المختلفة :

— الدفع لاسفل لرفع العقبين بشدة وذلك من وضع الوقوف أو جلوس طويل أو رقود والدفع للقدمين بشدة بعد ثنيهما مع الركبتين قليلا ويتم الفرد للقدمين والركبتين معا أو بتبادل الثنى والفرد بينهما •

— أنواع المشى (مع ملاحظة أن تحركات القدمين تتم كما فى الباليه) ويتم ذلك أماما — خلفا — جانبا — وبالتقاطع •

— أنواع الجرى أماما — خلفا — جانبا وبالتقاطع •

— الوثب البسيط (يجب مراعاة حركة الدفع للقدمين للارض) للارتفاع البسيط بالجسم مع فرد الركبتين والقدمين بشدة بحيث تشير القدمين كالسهم تجاه الارض ثم الهبوط بلامسة قمة الاصابع أولا للارض يليها باقى أجزاء القدمين (كما فى الباليه) ويراعى فى السابق استخدام أوضاع الرجلين المختلفة (كما فى الباليه) ويتم العمل هنا بالقدمين معا ثم التدرج لتبادل العمل بينهما أو الخاط بين العمل بالقدمين وقدم واحدة فى شكل جمالى متطور •

ج) تمارينات التوازن :

• ويعتبر الاتزان من الاساسيات الهامة للرياضات المختلفة •

وفى التمارينات الحديثة يتم الاتزان فى أغلب الاوضاع والاتجاهات من الثبات أو من الحركة ويتم ذلك عن طريق التحكم فى الجسم كله على نقطة أو قاعدة ارتكاز صغيرة •

أمثلة لذلك :

— الاتزان على قدم واحدة مع رفع الرجل الحرة ويعتبر أبسط أشكاله •

— الاتزان على ركبة •

— الاتزان على المقعدة ••• الخ •

ويشكل الاتزان فى التمارينات الحديثة عنصرا هاما لصعوبتها • ويتطلب ذلك تنمية القوة والاطالة والمرونة اللازمة فى المديات المختلفة لعضلات ومفاصل الرجلين فى مراحل التدريب • ويجب مراعاة استخدام الايقاعات الموسيقية المتنوعة حتى يمكن تنمية الاستجابات المتغيرة السرعة للعضلات والوصول للاهداف الحركية والثابتة لصعوبات وأوضاع هذه التمارينات فى شكلها النهائى • كما يجب أيضا مراعاة الارتخاء والشد العضلى من الرأس حتى أطراف أصابع القدمين • ويتطلب ذلك التوافق العضلى العصبى لكافة أجزاء الجسم والمعرفة التامة للمديات الحركية المطلوبة للاجذع والاطراف والفرع الذى تشغله للوصول بالتدريب للهدف المنشود • ويتم التدريب على تنمية الاتزان كما فى الباليه وذلك بمساعدة عقل

الحائط أولا ثم بدونها • وفى وضع منتصب على أطراف الاصابع للمقدمين ثم على قدم واحدة ، ومن ثنى الركبتين ثنى نصفى ومن الثنى الكامل ويتم هذا التدريب ببطيء وبسرعات متغيرة •

ولتدرج التدريب لزيادة العمل العضلى يجب أن تشارك المجموعات العضلية الغير مشتركة فى العمل لزيادة صعوبته ومداه بأسلوب منطقي متدرج •

ويلى المرحلة السابقة التدريب بعيدا عن عقل الحائط فى وسط مكان الاداء ، وبإضافة خطوات من المشى ، الجرى ، الوثب والدوران بأسلوب يستخدم الفراغ واتجاهاته ومستوياته بصورة تنم على الابداع الحركى الجمالى للجسم ككل •

خامسا – تمارينات للرجلين على مستوى عال على شكل راقص كما فى الباليه :

بالإضافة الى أوضاع البدء المختلفة وقد سبق أن وضح بعضها فى الجزء السابق يمكن تحديد ما يلى :

أ (نقل مركز ثقل الجسم من رجل الى أخرى (المرجيحة) :

أماما – خلفا – جانبا – مائلا بالتقاطع •

وننوه هنا الى ضرورة أخذ أوضاع الباليه للرجلين لاهمية اتجاها القدمين كما أن التقدم تدريجيا بالحركة مع ربط حركات الجذع وحركات الذراعين والوثب فى المكان ومع التحرك له ضرورته •

ب) المشى : يستخدم المشى والجري بأشكاله الراقصة المختلفة فى ربط صعوبات التمرينات • وأشكال المشى المختلفة تتشكل وتتعدد من انتقال مركز الثقل من قدم الارتكاز الى القدم الحرة وهذا يوجه التفكير الى كيفية أداء الرجل الحرة •

والرجل الحرة يمكن أن تنزل للامام على الارض أو ترفع عاليا أماما أو للجانب — مفردة أو مثنية — وبعد دورانها أو أرجحتها... الخ من الحركات الاساسية المعروفة • والمشى الراقص يتم فى كل الاتجاهات أماما ، خلفا ومائلا بالتقاطع •

أشكاله :

- من القدم كلها الى القدم كلها •
- من المشط للقدم كلها •
- من المشط للمشط (على أطراف الاصابع) •
- من العقب الى المشط •

ويتم السابق بتركيبات مختلفة نصل بها على سبيل المثال الى خطوات الفالس (وهى عبارة عن ثلاث خطوات أولها خطوة كبيرة ثم خطوتين صغيرتين) ويمكن تغير مستوى الجسم أثناء المشى (مثل المشى بثنى الركبتين... الخ) •

ج) الجرى :

وكما فى المشى يتم الجرى أماما ، خلفا ، جانبا وبالتقاطع •

أشكاله :

- الجرى المستمر المنتظم •
- الجرى مع خبط عقب الرجل الحرة للمقعدة بعد رفعها من على الأرض •
- الجرى مع رفع الركبتين (أماما ، خلفا) بالتبادل بثنى الساقين •
- الجرى مع رفع الرجلين أماما أو خلفا بالتبادل (مفرودين تماما) •
- الجرى على أمشاط الرجلين بخطوات ضيقة •
- الجرى بخطوات واسعة (الرجل الامامية مفرودة أو مثنية «طعن») •
- الجرى بالتوقيت •
- الجرى بالتقاطع •
- جرى الفالس (الثلاث خطوات) •

د) الوثب :

وينقسم الوثب الى وثب بسيط ووثب عالى معظمهم مستمد من الباليه) ويتم ذلك فى نفس الموضع أو من مكان لآخر ويتميز الوثب العالى بارتفاعاته ومسافته وشدته العضلية وكذلك بقوة تأثيره على المتفرج • ويجب التركيز على عضلات الرجلين ومفاصلهما أثناء التدريب لانها الركيزة التى يرتكز عليها العمل • كما يجب مراعاة الدقة التامة فى الناحية التكتيكية طوال التدريب والتدرج فى اكتساب المهارات المتطورة والخاصة به ، ومن ثم ضرورة الاعتماد على التسلسل المنطقى لنظامهم

التدريب والتدريب • ويتم التدريب على كل مرحلة من مراحل الوثب الثلاثة بالرجوع الى الاسلوب المستخدم فى الباليه للتمكن من الوصول الى الشكل الايقاعى الجمالى له وبالتالي الى امكانية الوصول الى المستويات العالية فى الاداء • وتنقسم مراحل الوثب الثلاثة الى :

الارتقاء • الطيران • الهبوط

وبناء على هذه المراحل السابقة يتم تقييم الوثب أثناء المنافسات • وللذراعين أهمية كبرى فى عملية رفع الثقل عاليا ، بالإضافة الى زاوية الانطلاق سواء كانت عمودية أو مائلة • وثنى الركبتين والسرعة فى دفع الارض بالرجلين لهما اعتبارهما فى وضع الاستعداد والارتفاع عاليا •

ويشكل الوثب أهمية خاصة كجزء رئيسى فى التمرينات الحديثة ويعتبر من الصعوبات التى تفرق بين لاعبة وأخرى • ولا يختلف الوثب الراقص عن الوثب الرياضى فى الأنشطة الرياضية الاخرى من ناحية التأثير على المتفرج ولكن نجد أن الاختلاف يتركز فى أن الوثب فى التمرينات الحديثة له تأثيره على المتفرج من الناحية الجمالية ولذا يجب أن يتوفر فيه الرشاقة والتحليق ويساوى فى ذلك الارقام القياسية المسجلة فى الرياضات الاخرى • فاذا نظرنا الى الوثب العالى فى ألعاب القوى مثلا نجد أنه يشكل حركة مكتملة ومطلقة تتفق مع الارقام المسجلة عكس الوثبة فى التمرينات والرقص نجد فيها الجسم يحلق فى الهواء بأشكال متعددة ، تتصل بما سبقها وما يليها من حركات ايقاعية جمالية تتفق وقدرة اللاعبة •

ولا يختلف الوثب الرياضى عن الوثب الراقص من حيث تأثير الجاذبية

الارضية • فكلاهما يتبع قانون واحد ولكن تأثير حركات الاذرع والجذع
فى مرحلة الطيران فى الاخيرة تعطى الايحاء بالثبات فترة أطول عاليا •

وينقسم الوثب البسيط والعالى وفقا الى اسلوب استخدام القدمين فى
الارتقاء والهبوط الى :

١ - الوثب البسيط :

- من الارتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين •
- من الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة •
- من الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم •
- من الارتقاء بقدم والهبوط على قدمين •
- من الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الاخرى •

٢ - الوثب العالى : (نفس التقسيم السابق)

- من الارتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين •
- من الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة •
- من الارتقاء بالقدم والهبوط على نفس القدم •
- من الارتقاء بقدم والهبوط على قدمين •
- من الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الاخرى •

هـ) الدوران :

والدوران من وضع الوقوف يعتبر من الصعوبات الاساسية فى
التمرينات الحديثة ويتضمن أشكال متعددة أساسها الدورانات الخاصة

بالباليه (دوران مفتوح - دوران مقفول) ويتم ذلك على القدمين وعلى قدم واحدة ومن أوضاع الرجلين المختلفة ، ومن ثنى الركبتين ثنى نصفى أو بدون الثنى • ويتم ذلك بالثبات فى الموضع أو بالتحرك • كما يتم الدوران أيضا خلال أوضاع الجسم المختلفة فى أشكال الاتزان ، ويحتاج الدوران الى تدريب طويل حتى يمكن الوصول الى الدوران برفع الرجلين الحرة فى الزوايا المختلفة وفى الاتجاهات المختلفة • ومقدار هذا الدوران يشمل الاتى :

¼ دورة ٩٠° - ¼ دورة ١٨٠° - دورة ٣٦٠° -

¼ دورة ٥٤٠° - ٢ دورة ٧٢٠° • الخ وفقا للقدرات •

ومن النقاط الهامة للدوران وفقا لتكنيك الباليه هو الاحتفاظ بشد عضلات الجذع وخاصة فى منطقة الوسط وهو المحور الذى يتركز عليه جسم اللاعبه بالإضافة الى العمود الفقرى ، والا أدى التراخى فى العضلات العاملة الى ثنى الركبتين واختلال توازن اللاعبه • كما يلعب الرأس والذراعان دورا كبيرا سواء تم هذا الدوران بالارتكاز على الارض أو فى الهواء (بالوثب) •

فالذراعان تزودان الحركة بالدفعة اللازمة لاتجاهها • أما الرأس فتحتفظ بالاتزان عن طريق النظر نحو نقطة ثابتة فى مكان الاداء وفى مستوى الرأس • ويظل النظر على هذه النقطة خلال دوران الجسم أطول مدة ممكنة ، ومن ثم نجد أن الرأس متخلفة عن الجسم عند بداية الدوران ، وحيثما يصبح من الضرورى متابعتها للجسم يتم ذلك بسرعة خاطفة بدوران الرأس لرجوع النظر لنفس النقطة الثابتة •

ويمكننا أيضا عمل دورانات من أوضاع منخفضة ومختلفة غير الوقوف وتعتبر درجة صعوباتها أقل مثل : الرتمود — الارتكاز على ركبة واحدة أو الركبتين — على المقعدة . . . الخ .

ويجب أن ننبه الى أن التمرينات الحديثة تقتبس من الباليه أسسه الفنية حتى تكون نقطة انطلاق للابتكارات المتعددة وفقا للاسس التربوية المحددة لها .

وعموما وكما هو متبع عند التدريب في الباليه فان أفضل الطرق للتدريب بوجه عام هو أن تتمرن اللاعب منذ البداية على ترك العارضة في أى لحظة في منتصف أى حركة وينطبق ذلك على الدورانات من وضع الوقوف وخلافه من التمرينات التي تؤدي أثناء السند حيث يتم التدريب على الاتزان — ويتم ذلك بمراعاة مركز الثقل وخاصة عند تبديل ثقل مركز الثقل عند الدوران على نفس الرجل أو من رجل إلى أخرى . ويجب أن نبدأ دائما بأبسط الاوضاع والاشكال والحركات للجسم والرجلين .

سادسا — تمرينات بأدوات اليد :

وتسمى بالاجهزة الصغيرة وتتميز بالوزن الخفيف اذا ماقورنت بالكور الطيبة والعصا الحديدية . . . الخ من الاجهزة المستعملة في التمرينات السويدية . ويجب أن نتبع القواعد التكنيكية الدقيقة الخاصة باستعمال كل أداة من أول المسك الى آخره من الاستعمالات العديدة حتى يمكن الوصول الى الاتقان التام لمهارات استخدامها والى ربط ذلك بالتركيبات المختلفة للاوضاع وحركات الجسم المختلفة . وكل أداة يجب أن تستعمل بما يتلائم مع صفاتها من حيث الشكل — المادة — والحجم

الى أقصى الحدود والامكانيات • وتمارينها تتبع نفس الاسلوب المطلوب للتمرينات الحرة (بدون أدوات) من حيث التغير والترابط بين الصعوبات والتقدم فيها بسرعات وايقاعات متغيرة ، بحيث تبدو الاداة كما لو كانت جزء من أجزاء جسم اللاعب • بمعنى اظهار التجانس والتوافق العضلي العصبي التام للاعبة بصورة ابتكارية جمالية عند استخدامها •

ومن ثم يجب أن يتمشى تكنيك استعمال الاداة مع حركات الجسم الهارمونية المتغيرة الايقاعات ، ويجب أن تستعمل الاداة على مساور الجسم المختلفة (ومتوازية لمسطحاته) مع تبادل العمل من ذراع لآخرى أو بالذراعين معا مفردة أو منثنية •

وعند استعمال الاداة بذراع واحدة يجب مراعاة الذراع الحرة فى حركاتها التوافقية والمتغيرة •

الادوات المستعملة :

- | | |
|-------------------------------|--|
| ١ - اسكتلز (الزجاجات الخشبية) | ٢ - طوق |
| ٣ - حبل | ٤ - كرة |
| ٥ - علم | ٦ - ايشارب |
| ٧ - شريط | ٨ - عصى الايقاع |
| ٩ - عصى | ١٠ - أجهزة مركبة (كرة مع حبل - شريطين ٠٠٠ الخ) • |

بعض الامثلة عن الاستعمالات المختلفة :

ومن الادوات الهامة التى تساهم بدرجة كبيرة فى تطوير التوافق المطلوب لاستخدامات الاجهزة الاخرى أداة الاسكتلز •

١ - استعمالات الاسكتلر :

- ارجحة بالذراعين •
- دورانه دورانات عمودية - أفقية ويتم ذلك تجاه الجسم وخارجه
- زحلقة •
- رمية •
- خبطة •
- قذفه عاليا ثم لقفه •
- ثباته على الارض ، الوثب فوقه ... الى آخره من الابتكارات للاستعمالات •

٢ - استعمالات الطوق :

- أرجحته •
- تسليمه من يد لآخرى •
- دوراناته على الارض أو على جزء من أجزاء الجسم •
- لفه •
- قذفه ثم لقفه ، وذلك لارتفاعات وأبعاد مختلفة سواء كان ذلك عاليا أو على الارض •
- الوثب داخله أو خارجه •
- دحرجته على الارض أو على أى جزء من أجزاء الجسم ... الخ من الابتكارات حسب المقدرة ويلاحظ استعماله فى وضع عمودى وأفقى • وامكانية استعماله كما فى الاسكتلر •

٣ - استعمالات الحبل :

- أرجحته (مفروود أو منثنى) •
- دوراناته (للامام وللخلف وبالتقاطم) - دورة أو دورتين •
- قذفه عاليا ثم لقفه (من الاطراف - من الوسط) •
- الوثب من عليه مع دورانه (بعد مسكه وهو منثنى نصفين) •

٤ - استعمالات الكرة :

- أرجحة بالذراع (استعدادا للقذفها) •
- تسليم واستلام من يد لاخرى •
- دورانها على الارض أو على الذراع • على الجذع ••• اللخ من
- أجزاء الجسم •
- ارتدادها •
- رميها ثم لقفها •
- لولبية الدوران (بين اليدين) •

٥ - استعمالات العلم :

- يتم استعماله تماما كما فى الاسكتلز •
- أرجحته •
- دورانات (أفقية وعمودية للداخل وللخارج) •
- مع حركة الذراعين لولبية الدوران •

٦ - استعمالات الايشارب :

- أرجحته •
- دورانه •
- رميه ثم لقفه •
- عمل حركات تعطيه أشكال حلزونية أو رفرغة أو رعشة الى غير ذلك من الاستعمالات المناسبة لخفة نسيجه ومساحته وشكله •

٧ - استعمالات الشريط :

- أرجحته •
- دورانه •
- دورانات حلزونية •
- رفعه ورعشه أو رفرفته ••• الخ من الاستعمالات الكثيرة التي تعتمد على الابتكار •

واضافة للسابق يلاحظ أن تتكيف حركة الجسم مع تكتيك استعمال الاداة • وعند التعليم يجب أن يركز على استعمال الاداة فقط دون اضافة حركات مركبة • وبعد الاتقان يمكن الربط بين استعمالات الاداة وبين حركات الجذع والاذرع والارجل ••• الخ من الحركات ذات الطابع الجمالى المتناسق والمناسب للاداة المستخدمة والموسيقى المصاحبة والمناسبة لها •