

الموسيقى

اهمية الموسيقى:

وتعد المصاحبة الموسيقية من اهم الاسس للحركات الايقاعية وهي شرط اجباري لاداء الحركات الفنية الفردية والجماعية فمصاحبة الموسيقى امر مهم لتدريب المهارات الحركية حيث تساعد على اعطاء اللاعبة الاحساس المطلوب ويتطلب العمل بالموسيقى على الشعور بالايقاع الذي يعد عاملا اساسيا لاتقان المهارات الحركية ويمكن ايجاز اهمية المصاحبة الموسيقية في الحركات الايقاعية كالآتي:

- ١- لها تاثير انفعالي محبب الى النفس اذ تعمل حافظا ودافعا نحو تكرار الحركة.
 - ٢- وسيلة للتحرر من التوتر العصبي.
 - ٣- تساعد على انسياب الحركة.
 - ٤- تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعبة الى مستوى جيد في اداء الحركة واتقانها.
 - ٥- تساعد على تنمية التوازن والتحكم في اجزاء الجسم مما ينمي الاحساس الحركي.
 - ٦- تؤخر ظهور التعب.
- يمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة.

انواع الموسيقى:

- ١- الموسيقى الجاهزة.
- ٢- الموسيقى الموضوعية من اجل الحركة.
- ٣- الموسيقى الارتجالية.

الموسيقى الجاهزة:

وهي عبارة عم الموسيقى الشائعة المعدة مثل المارشات والموسيقى الشعبية الشائعة والموسيقى المسرحية الغنائية والاناشيد الوطنية ويمكن اختيارها بما يتناسب والحركات وفي حالة عدم المطابقة التامة للايقاع الحركي للحركات مع الايقاع الموسيقى يمكن تغيير بعض الحركات بما

يتناسب وإيقاع الموسيقى الجاهزة وهي تتناسب الحركات الاساسية مثل المشي والركض والحجل والوثب والقفز والحركات الحرة السهلة غير المعقدة.

الموسيقى الموضوعه من اجل الحركة:

قد تكون الموسيقى الجاهزة غير مناسبة لبعض الحركات ذات الايقاع المعقد او الحركات التي تؤدي باستخدام الادوات مما يستلزم وضع موسيقى مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك احداث التوافق التام بين الايقاع الموسيقى والايقاع الحركي للحركات.

الموسيقى الارتجالية:

وهي الموسيقى التي تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة ارتجالية دون سابق تحضير اثناء اداء الحركات ، وهذا النوع يعتمد على درجة مهارة وخبرة مدرسة الموسيقى وحسن تصرفها وقدرتها على اختيار او تأليف الموسيقى او تسمع ارشادات ونداءات مدرسة الجمناستك الايقاعي وكذلك القدرة على رؤية ومتابعه التلميذات اثناء الاداء.

شروط اختيار الموسيقى:

- ١- يجب ان تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقى الايقاعي بما يحتويه من ايقاع ونبرات وجمل حركية (تشكيلة حركية) وارتفاع الصوت وانخفاضه.
- ٢- يجب تاكيد الايقاع الموسيقى واطهاره من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة.
- ٣- يجب العناية باختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين.

يجب اختيار الموسيقى المتنوعه من حيث موضع القوة والضعف حيث ان تنوع قوة الموسيقى تساعد على اعطاء القوة والضعف للحركات المصاحبة مما يقلل من الجهد العضلي للجسم كله او لبعض اجزائه.

الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي :-

ايقاع الحركة :

هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة اي انه تقسيم ديناميكي لها ، ويظهر ايقاع الحركة في تبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم كما يحدث في الحركات فيجعل الحركة واضحة اثناء تأديتها ، ولكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون ايقاع ومن هنا تظهر اهمية ايقاع الحركة في ان التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي الى فقد طاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يتعب الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة .

الايقاع الموسيقي :

هو تنظيم الحركة وتقسيم الازمنة في الالحن تقسيما منظما والايقاع الموسيقي يتجدد بلغة عالمية يتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى في العالم فالاصوات وحالات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعات هو الذي يحدد الزمن الموسيقي او الايقاع الموسيقي ، ولكل موسيقى توقيت خاص بها ولا توجد موسيقى بلا توقيت .

الايقاع والايقاع الموسيقي :-

ان اصل كلمة الايقاع مشتق من كلمة rhythm وهو مشتق من الاصل اليوناني reyo ومعناها انسياب كأنسياب الماء اي سال او امواج البحر . اما معناها في اللغة الانكليزية فهو المقياس او الاتزان او التوافق في الاصوات في الغناء الموسيقي وفي الحركات المختلفة ويتضمن العمل الموسيقي اربعة عناصر اساسية وهي :-

١- الايقاع الموسيقي .

٢- اللحن .

٣- التوافقات النفسية الكونترابوينتية هم الهرمونية .

٤- الطابع النفسي .

وظهرت تعارف عديدة للايقاع الموسيقي اذ عرفه مانسان واندي بأنه (النظام والتناسب في المكان والزمان والذي يكون نتيجة لذلك افضل تنظيم للخطوط والاشكال والحركات والاصوات) اما ماتس لوسي فقد عرف الايقاع بأن (الايقاع هو الحياة والحياة هي الايقاع)

وذلك لانه شئ حيوي نتحسسه في الطبيعة والانسان . ففي الطبيعة نلاحظ اهمية الايقاع في نظام الكون مثل تغيير فصول السنة كما نجده في الاصوات الطبيعية كهدير الامواج وحفيف الاشجار وهديل الحمام وغيرها ، كذلك نجدها في عجالات القطار على القضبان كذلك نجده وبأيقاعات منظمة في عمل جميع اجهزة الجسم غير الارادية مثل ضربات القلب والتنفس ، كذلك نجد ايقاعا في حركاته وكلامه و اشاراته وبذلك يمكننا القول ان الايقاع موجود في جميع الكائنات الحية .

اما تعريف الايقاع لغويا فهو الذي يوقع الالحان وبيئها وعرفها البعض بأنها (التتابع المنتظم للانغام ذات القيمة الزمنية المتساوية او المختلفة)

اما نبيلة خليفة فتعرفه بأنه (تقسيم الوحدة الزمنية لصوت او اكثر بمقادير متساوية او مختلفة النسب في الطول والقصر وذلك بتنسيقها بشكل منتظم)

وقد وردت عدة تعاريف للايقاع في قاموس الموسيقى العربية وهي :

- هو حركات متساوية .
- هو ضرب على الدف وعلى قانون معروف .
- هو النقلة على النغمة في ازمة محددة المقادير .
- هو الضابط للمنشدین معا حتى لا يسبق احدهم الاخر .

العلاقة بين الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي :-

ان اساس الايقاع الحركي اميل جاك والكروز والذي لا يعده رياضة تعتمد على الحركة فقط اذ تعتمد الحركة في الايقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصة للاعبه للتمثيل الحركي الصادر من الاحساس .

وتمارين الايقاع الحركي تتطلب استجابة كاملة من اللاعبه للايقاع فضلا عن ذلك مقدره عالية من ملائمة حركاتها وفقا للمتغيرات التي يملها الايقاع عليها ، وعليه فهي تتطلب اليقظة والانتباه المستمر كي تصدر استجابة كاملة للجسم والاعضاء اثناء اداء التمارين المطلوبة .

وقد وصف (جيمس مارسيل) طريقة (دالكروز) للايقاع الحركي كونها احسن الطرائق وافضلها التي توصلت الى تكييف اعضاء الجسم وتنبيه احساسها بالايقاع الموسيقي . وقد اكد (دالكروز) على اهمية المراكز الاربعة وهي السمع والابصار والحس والحركة) اذ ان كل من السمع والابصار يمثلان الادراك اما الحس والحركة فأنهما يمثلان الاداء حيث تخلق انسجاما او توافقا كبيرا بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومتحركة لأجهزة الانسان الذي يكسبه اثناء تفاعله الايجابي مع المحيط . وقد اوضح بافلوف هذه العلاقة حيث يسمع الايقاع اولاً ثم يتبعه دفع الحركة عن طريق الفعل المنعكس .

اما (كرستوف نيكوف) فقد استنتج بأن جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وبنائها وتكوينها . ويعرف الايقاع الحركي بأنه الفترة الزمنية بين اقسام الحركة والتداخل بين اجزائها وكذلك العلاقة بين الشد وارتخاء العضلات .

لذا فإن الايقاع يعتبر جزء مهم في تعلم المهارات الحركية ذلك لان الايقاع هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي حيث يظهر الايقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية .

وتعد الموسيقى عابلاً مهماً واسباباً لتسهيل فهم وشرح الحركة لانها مرتبطة بالاحساس ، ذلك لانه يؤثر على الوزن الحركي (الايقاع الحركي) بأعباءه من الطرق المحفزة للتعلم الحركي اضافة الى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية للحركة والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً ، وتسهيل الواجب الحركي المطلوب (والارتقاء بمستوى الاداء الحركي للمتعلقات والوصول بهن الى مرحلة ثبات الحركة وتوافقها والابداع في اداءها) كذلك يعتبر عامل مساعد في ملاحظة الاخطاء وتصحيحها .

اما في العروض الرياضية فيعمل الايقاع الموسيقي على توحيد حركات اللاعبين وذلك بتجميع القوى وتركيزها في لحظة واحدة مما يؤدي الى استغلالها كاملة والوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول ، وفي الايقاع الجماعي يفسح المجال لكل لاعبة بأن تبرز قدرتها الذاتية في الايقاع دون ان يؤثر ذلك على حركات اللاعبين المشاركات معها حيث تظهر قوة التعبير والتأثير على المشاهدين بشكل اكبر واكثر حماساً .

وفي الاونة الاخيرة تم فصل مفهوم الوزن الحركي والوزن الموسيقي عن بعضهما ذلك لان الايقاع يؤدي موسيقيا بينما الوزن الحركي سمعيا ولذلك يعد الايقاع جزءا مهما في عملية التعلم لذا يمكن توضيح اثر الايقاع الموسيقي في التعلم الحركي بما يأتي :

- ١- يعمل الايقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الحركات ولا سيما في المرحلة الاولى من التعلم لما له من اثر محبب في النفس .
- ٢- يساعد المتعلمة على سرعة اكتساب الاحساس بالحركة المطلوبة ثم تنمية الوزن الحركي الذي بدوره يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالتعلم الى مرحلة التوافق الجيد .
- ٣- يساعد على تحسين الاداء الحركي من حيث زمان وديناميكية الحركة .
- ٤- يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي والعصبي ذلك لان التبادل بين الشد والارتخاء يعني الانتقال من العمل الى الراحة وهذا يسمح بمرور الدم بالاووعية الدموية مما يؤدي الى ترسب حامض اللبنيك بالدم حيث يبعد التعب المبكر فضلا عن ان الوزن الحركي في الالعاب الرياضية يعمل على تقليل الجهد المبذول والحد من الاصابات وراحة الجسم بالاداء مثل الاركاض الطويلة والمارثون .