

المحاضرة الثالثة

التوافق الحركي الموسيقي

وهو توافق الاداء الحركي مع الموسيقى المصاحب للحركة وهو ناتج من عملية استيعاب الحركات الايقاعية وفهمها ، ولأجل تحقيق استيعاب اكثر للايقاع الموسيقي يجب استخدام الموسيقى بأنواعها خلال دروس الجمناستك الايقاعي . اذ ان لكل موسيقى ايقاع (رزم) وسرعة خاصة بها والتمارين الايقاعية (الرذمية) تربي الحس الايقاعي والشعور القوي والضعيف بها اثناء الاداء مما يسهل قيام اللاعبة بالحركة ويتوافق مع الموسيقى بشكل جيد ومن الممكن تقسيم التوافق الحركي الموسيقي المستخدم في الجمناستك الايقاعي الى ما يأتي :

- ١- تمارين مع عازف الموسيقى .
- ٢- التصفيق مع الموسيقى .
- ٣- اداء مختلف انواع الخطوات والركض بمختلف السرعات الموسيقية .
- ٤- اداء مختلف انواع الخطوات والركض مع التصفيق بأختلاف التوافق مع السرعة الموسيقية .
- ٥- اداء الالعب مع الموسيقى بدءا من البسيطة حتى المعقدة .
- ٦- الدف او الطبل مع الموسيقى .
- ٧- الابعازات اللفظية (يمين او يسار الخ) او الابعازات العددية (١-٢-٣-.... الخ) مع الموسيقى .

اهمية الاعداد الايقاعي في الجمناستك الايقاعي :-

الاعداد الايقاعي في الجمناستك هو نظام تمارين معينة وطرائق مؤثرة وموجهة نحو تربية الثقافة الحركية للاعبات الجمناستك الايقاعي وتوسيع كمية الوسائل التعبيرية التي تمتلكها .

ان استخدام انواع الموسيقى الشعبية والتراثية والحديثة في الدروس الايقاعية يعرف اللاعبة على الاسس الموسيقية الصحيحة بمصاحبة مختلف الموسيقيين وعند ذلك تتم تربية الموهبة الموسيقية ان نمو الصفات الذهنية هو النتيجة النهائية لذلك تعد الحركات الايقاعية اهم وسائل التربية

الجمالية فضلا عن كونها تنمي المواهب الابداعية ، حيث تكون الالعاب اقرب ملامسة للفن الابداعي ويربي فيهن الاحساس الصحيح وامكانية نقل اي حركة انتقالية معينة الى مختلف الحالات النفسية والمزاجية فضلا عن تطور المرونة والتوافق الحركي وتقوية الجهاز الحركي العضلي ، وهذا يؤثر ايجابيا في عمل الجهاز العضوي للقلب والشرابين والجهاز التنفسي وهو مما يؤدي الى تنمية المطاولة الخاصة فضلا عن ان الدروس الایقاعية توضح مهام الاعداد المهاري وتساعد على استيعاب واداء مختلف الحركات والتراكيب الجمناستيقية .

ان تجزء الاعداد الایقاعي والمهاري نسبي فمن الصعوبة وضع حدود دقيقة بين الاجزاء المركبة لان القفزات والدورانات والتوازنات ومثيلاتها تعتبر اللغة الاساسية فكما في ايقاع الباليه المسرحي فهو في حركات الجمناستك الایقاعي .

وفي دروس الجمناستك الایقاعي تتعلم الالعاب مختلف اشكال حركات الرجلين والذراعين والجذع والرأس ، وخلال استيعاب واتقان تلك الحركات ليس ضروريا ان تؤدي المهارات بروحية ميكانيكية والطريق المؤدي الى ذلك يتم من خلال تصحيح توافق كل حركة والوصول بها الى الحركة التعبيرية التي بدونها يكون الوصول الى الاداء الفني امرا متعذرا وعليه من الضروري الحصول على القدرة التعبيرية في الاداء والتي هي مترابطة بدرجة قوية مع الجمال الحركي كالرشاقة والرقص بمختلف انواعه.....الخ

ان ادوات الجمناستك الایقاعي نفسها تلمي ضرورة ادخال واجبات خاصة ذلك ان خاصية تكنيك الحركات بالكرة تتطلب مرونة حركية كما ان رمي ادوات الجمناستك الایقاعي تصحبها حركة ثني ومد بالرجلين ومرجحة بالجذع والذراعين .

ان هذا يتطلب ادخال مختلف انواع حركات المرجحة وحركات الثني والمد في الدروس الایقاعية ، فضلا عن توجيه الاهتمام نحو تنمية المرونة لمفاصل الجسم الكبيرة (الورك ،الاکتاف ، العمود الفقري) والمفاصل الصغيرة (مشط القدم ورسغ اليد) كل هذه ضرورية للنجاح في اتقان تكنيك العمل بالادوات فضلا عن اتقان تكنيك تفاعل اللاعبة مع الاداة (لغرض اداء قفزة الخطوة من الضروري معرفة انجازها بدون مرجحة الذراعين) التي كثيرا ما تواجهها لاعبة الجمناستك الایقاعي اثناء العروض .

اما في التشكيلات الجماعية فأن اعداد اللاعبات يجب ان يعكس بنظام الاعداد الايقاعي وهذا يحدد التدريب على معرفة العمل التزامني زوجيا وثلاثيا ورباعيا وبمختلف التشكيلات الجماعية (بالرتل ، بالعصف ،..... الخ) عند اداء التركيبات الحركية سواء في المكان نفسه او مع الحركة .

الموسيقى والمهارات الحركية :

الموسيقى هي احدى الوسائل المستعملة في الحركات فيها يصل المضمون للمتفرج من خلال السمع والنظر ، ولا يمكن الاستغناء عنها وهي تثير المشاعر وتعطي الالحان والافكار والتصورات العديدة ، كما تساعد على التعلم الحركي وتعطي دفعة لبذل الجهد وتؤخر ظهور التعب نتيجة لاندماج الفرد في الاداء ، وهي لغة يفهمها العالم كله .