

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية طالبات

المحاضرة الثالثة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الموسيقى

العلاقة بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي:-

أن أساس الإيقاع الحركي (أميل جاك والكروز emel je-dalcroze) والذي لا يعدّه رياضة تعتمد على الحركة فقط إذ تعتمد الحركة في الإيقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصه للاعبه للتمثيل الحركي الصادر من الإحساس.

وتمارين الإيقاع الحركي تتطلب استجابة كاملة من اللاعبه للإيقاع فضلاً عن ذلك مقدره عالية من ملائمة حركاتها وفقاً للمتغيرات التي يملئها الإيقاع عليها ، وعليه فهي تتطلب اليقظة والانتباه المستمر كي تصدر استجابة كاملة للجسم والأعضاء أثناء أداء التمارين المطلوبة.

وقد وصف (جيمس مارسيل) طريقة (دالكروز) للإيقاع الحركي كونها أحسن الطرائق وأفضلها التي توصلت الى تكييف أعضاء الجسم وتنبيه إحساسها بالإيقاع الموسيقي. وقد أكد (دالكروز) على أهمية المراكز الأربعة وهي (السمع والإبصار والحس والحركة إذ أن كل من السمع والإبصار يمثلان الإدراك إما الحس والحركة فأنهما يمثلان الأداء حيث تخلق انسجاماً وتوافقاً كبيراً بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومتحركة لأجهزه الإنسان الذي يكسبه أثناء تفاعله الايجابي مع المحيط. وقد أوضح بافلوف هذه العلاقة حيث يسمع الإيقاع أولاً ثم يتبعه دفع الحركة عن طريق الفعل المنعكس. إما (كرستوف نيكوف) فقد استنتج بان جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وبنائها وتكوينها.

ويعرف (د.دباتشكوف) الإيقاع الحركي بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها وكذلك العلاقة بين الشد وارتخاء العضلات.

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

وتعد الموسيقى عاملاً مهماً وأساسياً لتسهيل فهم وشرح الحركة لأنها مرتبطة بالإحساس. ذلك لانه يؤثر على الوزن الحركي (الإيقاع الحركي) باعتباره من الطرق المحفزة للتعلم الحركي إضافة الى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية للحركة والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً. وتسهيل الواجب الحركي المطلوب (والارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمتعلّقات

والوصول بهن الى مرحلة ثبات الحركة وتوافقها والإبداع في أدائها) كذلك يعتبر عامل مساعد في ملاحظة الأخطاء وتصحيحها .

إما في العروض الرياضية فيعمل الإيقاع الموسيقي على توحيد حركات اللاعبين وذلك بتجميع القوى وتركيزها في لحظة واحدة مما يؤدي الى استغلالها كاملة والوصول الى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول. وفي الإيقاع الجماعي يفسح المجال لكل لاعبه بان تبرز قدرتها الذاتية في الإيقاع دون ان يؤثر ذلك على حركات الاعبات المشاركات معها حيث تظهر قوة التعبير والتأثير على المشاهدين بشكل اكبر واكثر حماسا.

وفي الاونه الاخيره تم فصل مفهوم الوزن الحركي والوزن الموسيقي عن بعضهما ذلك لان الإيقاع يؤدي موسيقيا بينما الوزن الحركي سمعيا ولذلك يُعدّ الإيقاع جزءاً مهماً في عملية التعلم لذا يمكن توضيح اثر الإيقاع الموسيقي في التعلم الحركي بما يأتي:

1- يعمل الإيقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الحركات ولاسيما في المرحلة الأولى من التعلم لما له من اثر محبب في النفس.

2- يساعد المتعلمة على سرعة اكتساب الإحساس بالحركة المطلوبة ثم تنمية الوزن الحركي الذي بدوره يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالتعلم الى مرحلة التوافق الجيد.

3- يساعد على تحسين الأداء الحركي من حيث زمان وديناميكية الحركة.

4- يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي والعصبي ذلك لان التبادل بين الشد والارتخاء يعني الانتقال من العمل الى الراحة وهذا يسمح بمرور الدم بالأوعية الدموية مما يؤدي الى ترسب حامض اللبنيك بالدم حيث يبعد التعب المبكر فضلاً عن أن الوزن الحركي في الألعاب الرياضية يعمل على تقليل الجهد المبذول والحد من الاصابات وراحة الجسم بالأداء مثل الاركاض الطويلة والماراثون .

التوافق الحركي الموسيقي:-

وهو توافق الأداء الحركي مع الموسيقي المصاحب للحركة وهو ناتج من عملية استيعاب الحركات الإيقاعية وفهمها. ولأجل تحقيق استيعاب أكثر للإيقاع الموسيقي يجب استخدام الموسيقى بأنواعها خلال دروس الجمناستك الإيقاعي. إذ أن لكل موسيقى إيقاع (رزم) وسرعه خاصة بها والتمارين الإيقاعية (الرذمية) تربي الحس الإيقاعي والشعور القوي والضعيف بها أثناء الأداء مما يسهل

قيام اللاعب بالحركة وبتوافق مع الموسيقى بشكل جيد ومن الممكن تقسيم التوافق الحركي الموسيقي المستخدم في الجمناستك الإيقاعي الى ما يأتي:

- 1- تمارين مع عازفي الموسيقى.
- 2- التصفيق مع الموسيقى.
- 3- أداء مختلف أنواع الخطوات والركض بمختلف السرعات الموسيقية.
- 4- أداء مختلف أنواع الخطوات والركض مع التصفيق باختلاف التوافق مع السرعة الموسيقية.
- 5- أداء الألعاب مع الموسيقى بدءاً من البسيطة حتى المعقدة.
- 6- الدف او الطبل مع الموسيقى.
- 7- الايعازات اللفظية (يمين اويسار... الخ) أو الايعازات العددية (1-2... الخ) مع الموسيقى.

أهمية الإعداد الإيقاعي في الجمناستك الإيقاعي:-

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

أن استخدام أنواع الموسيقى الشعبية والتراثية والحديثة في الدروس الإيقاعية يعرف اللاعب على الأسس الموسيقية الصحيحة بمصاحبة مختلف الموسيقيين وعند ذلك تتم تربية الموهبة الموسيقية.

أن نمو الصفات الذهنية هو النتيجة النهائية لذلك تعد الحركات الإيقاعية أهم وسائل التربية الجمالية فضلاً عن كونها تنمي المواهب الإبداعية ، حيث تكون اللاعبات اقرب ملامسة للفن الإبداعي ويربي فيهن الإحساس الصحيح بجمال الحركة وإمكانية نقل أي حركة انتقالية معينة الى مختلف الحالات النفسية والمزاجية فضلاً عن تطور المرونة والتوافق الحركي وتقوية الجهاز الحركي العضلي ، وهذا يؤثر ايجابياً في عمل الجهاز العضوي للقلب والشرابين والجهاز التنفسي وهو مما يؤدي الى تنمية المطاولة الخاصة فضلاً عن أن الدروس الإيقاعية تعالج مهام الإعداد المهاري وتساعد على استيعاب وأداء مختلف الحركات والتراكيب الجمناستيكية.

أن تجزء الإعداد الإيقاعي والمهاري نسبي فمن الصعوبة وضع حدود دقيقة بين الأجزاء المركبة لان القفزات والدورانات والتوازنات ومثيلاتها تعتبر اللغة الأساسية فكما في إيقاع البالية المسرحي فهو في حركات الجمناستك الإيقاعي.

وفي دروس الجمناستك الإيقاعي تتعلم اللاعبات مختلف أشكال حركات الرجلين والذراعين والجذع والرأس ، وخلال استيعاب وإتقان تلك الحركات ليس ضرورياً أن 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 الأداء الفني امراً متعذراً وعليه من الضروري الحصول على القدرة التعبيرية في الأداء والتي هي مترابطة بدرجة قوية مع الجمال الحركي كالرشاقة والرقص بمختلف أنواعه ...الخ

أن أدوات الجمناستك الإيقاعي نفسها تملي ضرورة إدخال واجبات خاصة ذلك أن خاصية تكنيك الحركات بالكرة تتطلب مرونة حركية كما أن رمي أدوات الجمناستك الإيقاعي تصبحها حركة ثني ومد بالرجلين ومرجحة بالجذع والذراعين .

ان هذا يتطلب إدخال مختلف أنواع حركات المرجحة وحركات الثني والمد في الدروس الإيقاعية ، فضلاً عن توجيه الاهتمام نحو تنمية المرونة لمفاصل الجسم الكبيرة (الورك ، الأكتاف ، العمود الفقري) والمفاصل الصغيرة (مشط القدم ورسخ اليد) كل هذه ضرورية للنجاح في إتقان تكنيك العمل بالأدوات فضلاً عن إتقان تكنيك تفاعل اللاعبة مع الأداة (لغرض أداء قفزة الخطوة من الضروري معرفة انجازها بدون مرجحة الذراعين) التي كثيراً ماتواجهها لاعبة الجمناستك الإيقاعي أثناء العروض.

أما في التشكيلات الجماعية فإن أعداد اللاعبات يجب أن يعكس بنظام الأعداد الإيقاعي وهذا يحدد التدريب على معرفة العمل التزامني زوجياً وثلاثياً ورباعياً وبمختلف التشكيلات الجماعية (بالرتل ، بالصف ...الخ) عند أداء التركيبات الحركية سواء في المكان نفسه او مع الحركة.

الموسيقى والمهارات الإيقاعية:-

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