المادة : الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي:-

إيقاع الحركة:-

هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة أي أنه تقسيم ديناميكي لها ، ويظهر إيقاع الحركة في تبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم كما يحدث في الحركات فيجعل الحركة واضحة أثناء تأديتها ، ولكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون إيقاع ومن هنا تظهر أهمية إيقاع الحركة في أن 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.

الإيقاع الموسيقي:-

هو تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الإلحان تقسيماً منظماً والإيقاع الموسيقي يتجدد بلغة عالمية يتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى في العالم فالأصوات وحالات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعات هو الذي يحدد الزمن الموسيقي أو الإيقاع الموسيقي ، ولكل موسيقى توقيت خاص بها ولا توجد موسيقى بلا توقيت.

الإيقاع والإيقاع الموسيقي:-

أن أصل كلمة الإيقاع مشتق من كلمة rhythm وهو مشتق من الأصل اليوناني reyo ومعناها انسياب كانسياب الماء أي سال أو أمواج البحر. أما معناها في اللغة الانكليزية فهو المقياس او الاتزان. او التوافق في الأصوات في الغناء والموسيقى وفي الحركات المختلفة ويتضمن العمل الموسيقي أربعة عناصر أساسية وهي:-

1-الإيقاع الموسيقي.

2-اللحن.

3- التوافقات النفسية الكونترابوينتية ثم الهارمونية.

4- الطابع النفسي.

وظهرت تعاريف عديدة للإيقاع الموسيقي إذ عرفه (مانسان واندي) بأنه النظام والتناسب في المكان والزمان والذي يكون نتيجة لذلك أفضل تنظيم للخطوط والإشكال والحركات والأصوات.

أما (مانس لوسي) فقد عرف الإيقاع بان "الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع". وذلك لأنه شئ حيوي نتحسسه في الطبيعة والإنسان. ففي الطبيعة نلاحظ أهمية الإيقاع في نظام الكون مثل تغير فصول السنة كما نجده في الأصوات الطبيعية كهدير الأمواج وحفيف الأشجار وهديل الحمام وغيرها. كذلك نجدها في عجلات القطار على القضبان كذلك نجده وبإيقاعات منظمه في عمل جميع أجهزة الجسم غيرالاراديه مثل ضربات القلب والتنفس. كذلك نجد إيقاعا في حركاته وكلامه وإشاراته وبذلك يمكننا القول أن الإيقاع موجود في جميع الكائنات الحية. أما تعريف الإيقاع لغويا فهو الذي يوقع الإلحان وبيئها وعرفه (فاخرومييف) هو التابع المنتظم الأنغام ذات القيمة الزمنية المتساوية أو المختلفة أما (نبيلة خليفة) فتعرفه بأنه تقسيم الوحدة الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلف النسب في الطول والقصر وذلك بتنسيقها بشكل منتظم وقد وردت عدة تعاريف للإيقاع في قاموس الموسيقى العربية وهي:

- هو حركات متساوية.
- هو ضرب على الدف وعلى قانون معروف.
- هو النقلة على النغمة في أزمنه محدد المقادير.
- هو الضابط للمنشدين معا حتى لايسبق احدهم الاخر.

العلاقة بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي :-

أن أساس الإيقاع الحركي (أميل جاك والكروز emel je-dalcroze) والذي لايعده رياضه 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 اللاعب للإيقاع فضلاً عن ذلك مقدره عالية من ملائمة حركاتها وفقاً للمتغيرات التي يملها 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 تكيف أعضاء الجسم وتنبهه 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 انسجماً متوافقاً 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 أداءها) 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 إلى استغلالها كاملة والوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول. وفي الإيقاع الجماعي يفسح المجال لكل لاعبه بأن تبرز قدرتها الذاتية في الإيقاع دون أن يؤثر ذلك على حركات اللاعبين المشاركات معها حيث تظهر قوة التعبير والتأثير على المشاهدين بشكل أكبر وأكثر حماساً.

وفي الآونة الأخيرة تم فصل مفهوم الوزن الحركي والوزن الموسيقي عن بعضهما ذلك لأن الإيقاع يؤدي موسيقياً بينما الوزن الحركي سمعياً ولذلك يُعدّ الإيقاع جزءاً مهماً في عملية التعلم لذا يمكن توضيح أثر الإيقاع الموسيقي في التعلم الحركي بما يأتي:

1- يعمل الإيقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الحركات ولاسيما في المرحلة الأولى من التعلم لما له من أثر 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 إلى مرحلة التوافق الجيد.

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

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