

الفصل الثانى

الاطار النظري

- اولا : الجمباز الفنى للسيدات
- ثانيا : الرقص الحديـث
- ثالثا : الابتكار
- رابعا : أهمية الرقص فى جمباز
- السيدات

الفصل الثاني الاطار النظري

اولا : الجمباز الفني للسيدات :

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الفردية التي تعتمد على مواصفات خاصة للاعبه تخضع فيها لقوانين وقواعد علمية تمكنها من الأداء الفني للمهارات الحركية المختلفه بصوره سليمه ، حسب طبيعة الأداء على كل جهاز ، وبذلك يمكن تشكيل القاعدة الأساسية للتنمية المثلى للاعبه للوصول بها لأعلى المستويات (٤٥ : ٥٤) .

والجمباز لعبة تنمى الاحساس الجمالى والصفات الارادية المتعددة ، ويظهر استيعاب وتذوق الجمال والقدرة الابتكارية لدى لاعبات الجمباز عند وضع الجمل الاختيارية ، واختيار الموسيقى المناسبة للحركات الأرضية (١٧ : ٥٣) .

تقييم الجملة الاختيارية فى الجمباز :

- ٤ر للابتكار واطافة عنصر D :
- ٣ر للابتكار فى العناصر الحركية أو الابتكار والابداع فى الربط بين هذه العناصر .
- ١ر لعنصر ال D اضافى على عدد الصعوبات المفروضه .
- ١٦ر لتكوين الجملة الحركية ويشمل :
- ٤ر توزيع متدرج فى الصعوبة .
- ٤ر تركيب متنوع للعناصر المختلفة والوصلات والصعوبات .
- ٤ر استخدام المساحات والاتجاهات والفراغات .
- ٤ر الايقاع والتوقيت .
- ٥ر للأداء والتنفيذ :
- ١ر الأداء الفنى والمدى - القوام السليم .

- ١ دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة .
- ١ طيران واسع عالى للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائفة والنهائيات .
- ١ هبوط ثابت مؤكّد .
- ١ ثقة أثناء أداء مثالى .
- ٣ درجات للصعوبات A, B, C, D (٤ : ٧)

جهاز عارضة التوازن :

يعتبر جهاز عارضة التوازن من أصعب الأجهزة فى رياضة الجمباز ، حيث يتطلب مهارات عالية فى الأداء مع تحكم عضلى عصبى مرتفع خاصة فى أداء العناصر الأكروباتية كذلك فى عناصر الوثبات والفجوات ، وهو بذلك يظهر أهمية عنصر الاتزان الخاص والذي يأتى فى مقدمة عناصر اللياقة البدنية الخاصة على هذا الجهاز ، وبالرغم من أن الجملة الحركية هنا لا تؤدى على الموسيقى إلا أن الأداء الفنى يتصف بالايقاع المتناغم الديناميكي بين السرعة والشدة والبطء والانسيايبه .

والحركات الراقصة على عارضة التوازن تتكون من الوثبات والحجرات والدورات ومزيج متنوع منها التموجات واللفات والمرجحات وحركات الربط الأخرى ، ويجب أن يكون أداء العناصر والسلاسل متصلة بحيث تصل فى كل مره الى نهاية العارضة ويمكن أن تؤدى بعض الحركات حولها ، ويجب تركيز النظر على نقطة محددة أثناء الأداء حتى لا تفقد اللاعبه اتزانها (٩ : ٤ : ٥٠) (١ : ٣ : ١٩٤)

طبيعة الأداء الفنى على جهاز عارضة التوازن :

تتميز طبيعة الأداء على جهاز عارضه التوازن بالتنسيق المترابط انسيابيا فى سلاسة ايقاعية متناغمة بدون التوقف المفاجئ أو التوقف لفترات طويلة نسبيا ، وتعتمد الحركات على جهاز عارضة التوازن على الاتزان والمرونة والرشاقة والتوافق ولا تحتوى الجملة الحركية فى هذا الجهاز على أكثر من عنصرين ثبات .

ويبدأ تقييم الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن مع بداية الارتقاء على سلم القفز أو على الأرض ، ومدة الجملة الحركية الاختيارية لا تقل عن ١٠ ١٠ دقيقة ولا تزيد عن ١٠ ٣٠ دقيقة ، ويسمح بعشرة ثواني كوقت مستقطع سواء سقطت اللاعب على العارضة أو على الأرض ، ثم تكمل الجملة مباشرة ويحسب هذا الوقت خارج وقت الجملة ، كما أنه يسمح بعنصرين اتزان فقط (٤ : مادة ١٢) .

محتوى التمرين على جهاز عارضة التوازن :

يجب أن يتكون التمرين من عناصر مجموعات مختلفة من الصعوبات (B.C.D) وتتكون من المجموعات الآتية :

- عناصر أكروباتية : بدون أو مع الطيران في الاتجاه الأمامي أو الجانبي أو للخلف .
- عناصر جمبازية : لفات ، فجوات ، وثبات ، رفعات ، تركيبات خطوات بالمشى والجري ، عناصر توازن من أوضاع (الوقوف ، والجلوس والرقود) ، تموجات الجسم .

ويتم التركيب الفني للجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن من خلال الربط لسلاسل حركية متتالية تشتمل على سلاسل من العناصر الجمبازية وسلاسل من العناصر الأكروباتية مع سلاسل مزيج من النوعين .

التركيب الأساسي للجملة على جهاز عارضة التوازن :

- تركيبات مبتكرة ذات قيمة عالية من :
- عنصرين أو أكثر من العناصر الأكروباتية .
- عنصرين أو أكثر من العناصر الجمبازية .
- عنصرين أو أكثر من عناصر مختلطة من العناصر الجمبازية والأكروباتية .
- فجوات أو وثبات ، لفات أو عناصر جمبازية أخرى .

- تغيير هارمونى بين مجموعات العناصر على الأخص التغيير بين العناصر الجمازية والأكروباتية .
- تغيير فى الايقاع بين الحركات السريعة والبطيئة .
- أداء عناصر للأمام أو للخلف أو للجانب أو حركات متصاليه وأوضاع مائله مع العارضة .
- التغيير فى الأداء القريب والبعيد عن العارضة (تغيير المستويات) .
- الديناميكية فى بناء الجملة .

المطلبات الخاصة على جهاز عارضة التوازن :

- سلسلة أكروباتية من عنصرين أو أكثر على أن يكون أحدهما من الطيران سواء فى البداية أو النهاية .
- سلسلة جمازية من عنصرين أو أكثر مع أو بدون الطيران .
- سلسلة مختلطة من عنصرين أو أكثر من العناصر الأكروباتية والجمازية مع أو بدون الطيران .
- لفة جمازية ٥٣٦ على رجل واحدة .
- فجوة أو وثبة جمازية مع مدى واسع فى الأداء .
- يمكن أن تكون اللفة أو الوثبة داخل السلسلة الجمازية .
- عنصر ربط قريب من العارضة .
- نهاية على الأقل صعوبة (B)

غياب أى من المتطلبات الخاصة السابقة يخضع الر من الدرجة فى كل

مره (٤ : ماده ١٢) .

جهاز الحركات الأرضية :

تعنى الحركات الأرضية استخدام جميع أجزاء الجسم كلها فى هارمونية متكاملة من خلال التركيبات المتناسقة من العناصر الأكروباتية والجمازية وعناصر الربط

والتي يتميز أداؤها بالابداع والابتكار الحركي ، هذا بجانب أن التمرين الأرضي يعكس شخصيات وقدرات اللاعبين فمن الصعب وجود لاعبتان متشابهتان حيث تتميز كل لاعبة بالفردية في الأداء (٧٧ : ٤٧) .

ويتم الدمج بين العناصر الأكروباتية والعناصر الجمبازية مع الحركات الراقصة المتنوعة حيث أنه لا قيود على أنواع الحركات الراقصة أو على أسلوب الرقص سوى ألا يكون مبالغ فيه وذلك لتحقيق التكامل والانسجام في الأداء الحركي (٧٢ : ٤٥) .
وتحتوي العناصر الأكروباتية والجمبازية على مجموعات حركية مقسمة الى ثمانى مجموعات مدرجة فى القانون الدولى :

- المجموعة الأولى	عناصر جمبازية من الفجوات والرفعات
- المجموعة الثانية	عناصر جمبازية من اللفات
- المجموعة الثالثة	التموجات
- المجموعة الرابعة	الرفعات
- المجموعة الخامسة	عناصر من الوقوف على اليدين
- المجموعة السادسة	الدحرجات
- المجموعة السابعة	الشقلبات (أماميه - خلفيه - جانبيه)
- المجموعة الثامنة	الدورانات الهوائية

(٤ : ماده ١٣) .

وتكون بداية الجملة الأرضية من العناصر الأكروباتية أو الجمبازية أو ربط مزيج متناسق بين الاثنين فيعطى قيمه فنية للحركة التالية ، ويجب أن تكون حركة النهاية فى مستوى صعوبة الجملة الحركية أو أعلى ، وقد تتشابه حركة النهاية فى صعوبتها مع حركة البداية على ألا تتكرر الحركة لثالث مره (٤٩ : ١٦٢) .

وتبدأ الجملة الأرضية مع تحريك أول جزء من أجزاء الجسم مع الموسيقى وتنتهى مع نهاية آخر حركه للجسم مع الموسيقى ، ويجب أن يشمل الأداء مساحة الأرض كلها والمسموح بها قانونيا حيث يتم فى خطوط مستقيمة ومنحنية ومائله

ودائرية وفي أقواس وزوايا متنوعه بحيث تغطي المساحة كلها (٢٥ : ١٥٤) .

ومعظم مدربي الجمباز يتفقوا على أن الدمج بين التدريب على الرقص مع الممارسة في تدريب الجمباز أمر هام ، حيث هناك توصية ملحة بضرورة تسجيل المبتدأه في الجمباز في فصول الرقص لمساعدتها في تدريب الجمباز .
(٢٧ : ٦٣) (٢٠ : ٧٣) (٦٨ : ١٣٧)

وقد لاحظت الباحثة في الكثير من اللقاءات الدولية كلاعبة وحكم ومن خبراتها في هذا المجال أن التعبير الحركي بأنواعه المختلفه يحتل جزءاً أساسياً في الخطة التدريبية من ناحية وكما انه واضح في الأداء الفني في البطولات الدولية من ناحية أخرى وهذا ما أثبتته بعض الدراسات كدراسة آمال مرسى (١٩٨٥) ، ونادية درويش (١٩٧٩) ، يحيى صالح (١٩٧٦) .

والموسيقى عنصر هام في أداء اللاعبه للتمرين الأرضي اذ تساعد اللاعبه في التعبير عن انفعال واحساس معين هو في الحقيقة يعبر عن طبيعتها وشخصيتها الذاتية ، وكل لاعبه مسموح لها باختيار الموسيقى الخاصة بها في حدود القواعد الخاصه بهذه الجزئية والمدرجة في القانون الدولي (٧٢ : ٤٥) .

المصاحبه الموسيقيه في الحركات الأرضية :

يجب أن تكون المصاحبه الموسيقية مع أوركسترا بدون غناء ، ويمكن أن تكون هذه المصاحبه مع البيانو أو أى آلة أخرى ، والمصاحبه الموسيقية مع الأوركسترا يجب أن تكون مسجلة على شريط تسجيل ، ويمكن أن تبدأ الموسيقى مع أول حركه من حركات الجسم ، كما أنه يسمح أن يكون هناك أربع موازير موسيقيه قبل بداية الجملة الحركيه ولكنها لا تدخل في الزمن المحدد للجملة ، ويجب أن تكون هذه الموازير متوافقة ومنتمية الى الموسيقى الأساسية للجملة الحركية (٤ : ماده ١٣) .

طبيعة الأداء الفنى على جهاز الحركات الأرضية :

يتميز الأداء على جهاز الحركات الأرضية بالطابع الابداعى الجمالى للعناصر الأكروباتية والعناصر الجمبازية والحركات الراقصة (حركات الربط) والتي تؤدى الى تناغم وتوافق متتاليين وبايقاعات متنوعه (سريعة وبطيئة) فى اطار فنى مع الموسيقى، وتؤدى الجملة الأرضية على جهاز الأرض على مساحة ١٢ × ١٢ م ، وتحاسب اللاعب بالخصم عن كل خروج من هذه المساحة أثناء أداء التمرين .

ويبدأ التمرين مع أول حركة أكروباتية أو جمبازية للاعبة، ووقت التمرين على الأرض يجب ألا يقل عن ١٠ دقائق ولا تزيد عن ٣٠ دقيقة ، وتؤدى الجملة الأرضية على الموسيقى ، ويجب أن تتناسب هذه الموسيقى مع الجملة المؤداه على الأرض ، وأن ينتهى التمرين مع وقت انتهاء الموسيقى .

محتوى التمرين على جهاز الحركات الأرضية :

يجب أن يكون التمرين من مجموعات مختلفه من الصعوبات (B.C.D) والمختاره من مجموعات العناصر المختلفه فى القانون والتي ذكرت سابقا .

- عناصر أكروباتية : بدون أو مع الطيران فى الاتجاه الأمامى أو الجانبى أو الخلفى .

- عناصر جمبازية : لفات، وثبات ، فجوات، رفعات ، تركيبات من الخطوات بالمشى والجري والحركات الراقصة .

- عناصر توازن وثبات من الوقوف أو الجلوس أو الرقود ، تموجات الجسم .

ويتم التركيب الفنى للجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية من خلال الربط لسلاسل حركية متتالية تشمل على سلاسل من عناصر الجمباز تليها سلاسل من عناصر أكروباتية مع سلاسل مزيج من النوعين (سلاسل مختلطة وربطها مع الحركات الراقصة) .

التركيب الأساسي للجملة على جهاز الحركات الأرضية :

تركيبات مبتكرة ذات قيمة عالية من :

- سلاسل أكروباتية مع عنصر أو أكثر من الدورات الهوائية .
- سلاسل جمبازية ذات مدى كبير .
- سلاسل مختلطة من العناصر الجمبازية والأكروباتية ذات مدى كبير .
- التغيير المتآلف بين العناصر الجمبازية والعناصر الأكروباتية .
- الفاعليه والتغيير المستمر بين الحركات البطيئه والسريعه والمتوافقه مع الطبيعة الموسيقية .
- التناغم بين الموسيقى والحركة .
- استخدام متعدد للمساحة الارضية مع نماذج مختلفة من الاتجاهات .
- التغيير فى تنفيذ الحركات القريبة والبعيدة عن الارض .
- التغيير بين الحركات الأمامية والجانبية والخلفية .

المتطلبات الخاصة على جهاز الحركات الأرضية :

- سلسلة جمبازية من ثلاث عناصر .
 - عنصر جمبازى على الأقل صعوبة B .
 - ثلاث سلاسل أكروباتية من عناصر هوائية على الأقل اثنين على أن تحتوى
 - سلسلة منهم على دورتين هوائيتين أو دوره هوائيه صعوبه D .
 - سلسلة من العناصر الأكروباتية والجمبازية .
 - نهاية على الأقل صعوبة B .
- غياب أى من هذه المتطلبات الخاصه يخصم أو فى كل مره .

ثانيا : الرقص الحديث :

ظهرت في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي حركة في أمريكا وأوروبا تهدف الى خلق نوع جديد من الرقص يختلف اختلافا كبيرا عن الباليه في مقوماته ومكوناته وأهدافه ، ولقد أطلق على هذا النوع الجديد من الرقص في الولايات المتحدة الأمريكية اسم Modern Dance وقد نجحت هذه الحركة في تخليص الجسم وتحريره من عناصر الباليه المقيدة و اظهار عناصر فنيه كانت مفقوده في الرقص الحرألا وهي الابتكار والخلق واطلاق المقدره على التعبير الحر بما يسدور بخاطر الفرد من خلجات (١ : ٢١) (٦٦ : ١٦) .

من خلال حركة اللاعبه فهي تعبر عن احساسها وانفعالاتها الداخليه مما يوئدي الى جمال في الحركة ويتاءثر الاداء التكنيكي فعندما تنفعل اللاعبه تظهر هذه العلامات بوضوح ، وعندما تشعر بالخوف تكون الحركة قلقه مذذبه معبره عنه ، وعندما تشعر بالحزن تكون الحركة ثقيله بطيئة .

والانسان البدائي كان يعبر عن الأفعال القابلة للفهم في حياته اليوميه بأسلوب عقلاي أي بالكلمات ولكن الاشياء التي تتعدى الفهم والمعقولية كان لا يستطع أن يدركها بعقله فكان ينفعل بها لأنها تفوق ادراكه ولذلك كان يرقص لما لا يستطيع التعبير عنه بالكلمات .

فالحركة اذن هي في نفسها وفي ذاتها وسيلة لنقل المفهوم الانفعالي والجمالي من فرد الى فرد آخر، وقد ارتبطت الحركة في مفهوم بعض الفلاسفه الميتافيزيقيين منذ أيام افلاطون وربما قبله ، وكلمه Kinesis (حركة) هي كلمة أطلقها هؤلاء الفلاسفه على الحركة البدنية ونجد أنهم ربطوا بين الحركة والمصاحبة النفسية لها .

ف نجد أن كلمة Metakinsis والتي جاءت في قاموس وبستر webster تعبر عن النظرية القائلة بأن الجانب البدني والجانب النفسي هما جانبان لحقيقة أساسية واحدة ، ويعتبر هذا الجانب هو الجانب الحيوي في الرقص الحديث ،

وهذا ما جعل الألمان يدركون قيمة هذه الكلمة وأهميتها الى الحد الذى جعلهم يطلقون كلمه التعبيري expressionatic على الرقص الحديث ، وبسبب هذه العلاقة القوية بين الحركة والخبرة الشخصية وبين العقل والانفعال (العاطفه) فان هذا بدوره يعبر عن الانفرادية فى هذا النوع من الحركة والذى يعنى أن كل فرد له نمطه الحركى الخاص وفقا لخصائصه البدنية والعقلية والسيكولوجية ، وهذا ما يؤكد نظرية الميتافيزيقيين من أن الـ Metakinsis هما جانبان لحقيقة واحده (٦٧ : ٨-٢١) .

ويعتبر الرقص الحديث نوع من أنواع القائم على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير ، والحداثة هى صفة اكتسبها هذا النوع الجديد من الفن لكونه أحدث أنواع الرقص المعاصر والذى لا يتميز بتكنيك معين ولا يتقيد بالحدود التكنيكية ، أى أن الفن التعبيري الذى يتم من خلال الارادى لحركات الجسم المختلفة فى حدود امكانياته وقدراته وفقا لأحاسيس الفرد وانفعالاته ومشاعره وخبراته السابقة (٦٧ : ٥-٧) (٤٢ : ١٨) .

ويتميز الرقص الحديث عن أنواع الرقص الأخرى بأنه ابتكارى أكثر منه تقليدى ، يقوم على أساس نابع من ذات الراقص ويسعى الى تحقيقه ، كما أن الحركات الفنيه فيه تقوم على أساس حركات الجسم الطبيعية والمعبره ، كما يتميز الرقص الحديث باستخدام عقل الفرد وجسمه وحواسه (٦٦ : ١٦) (٧٥-٧٧) (٤٢ : ١٨) .

وقد عرفه بعض الباحثون بأنه فن ابتكارى حديث يستعمل الجسم كـأداة للتعبير عما فى أعماق الفرد من مشاعر وخلجات وذلك فى حدود قدراته وامكانياته الطبيعية وعرفت ناديه درويش نقلا عن ألفيت " Elfeldet الرقص الحديث بأنه " نوع من التعبير المعاصر فيه تستعمل حركات الجسم كوسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من أفكار وآراء مختلفه ، كما عرفتة مارجريت Margaret بأنه " أحد أنواع الفنون المعبره عن الأداء والأفكار وما يتعلق بها من نغمات احساسيه عن طريق الجسم ، اذ أن الحركة هى الوسيلة للتعبير الفنى عما فى داخل الفرد من مشاعر

وأحاسيس وانفعالات " (٤٢ : ١٩) .

وتكمن أهمية الرقص الحديث فى أنه وسيله فعاله تتيح للفرد اكتشاف مواهبه ويمكن للفرد من التعرف على أقصى حدود قدراته وامكانياته الطبيعىة ، كما لسه فوائد متعددة حيث يؤثر على عضلات وأجهزة الجسم المختلفه ويعمل على تنميتها وتطويرها ، كما يعمل على تنمية القدرة على ترويض العقل ، وتعليم فن قياده المجموعه فى الرقص الجماعى ، تنمية روح التعاون مع الاخرين ، وحب مساعده الغير ، والعمل على زيادة الثقه بالنفس ، كما ينمى القدرة على تحمل المسئوليه عن طريق الانتماء الى مجموعه معينه (٦٧ : ٧٩) (٤٢ : ٢٤) .

بعض المفاهيم الاساسية للرقص الحديث :

هناك بعض الاسس والقواعد الهامه التى يجب أن يدرسها ويلم بدقائقها المدرسون أو التربيون الذين يعملون فى مجال الرقص الحديث أو من يقومون باعداد البرامج الخاصه به ، وقد حاولت الباحثة أن تحصر أهمها من أكثر من مرجع علمى وما يتعلق بها بالجانب النظرى فيما يلى ، أما الجانب العملى الذى يتبعها تفصيلى فقد استخدمتها الباحثة بكل دقائقها فى البرنامج التدريسى .

١ - الكيف والجوده :

يعنى الكيف التمييز والاتقان الى درجة عاليه من الامتياز للحركة ، وذلك يعنى تنظيم وتخطيط جيد من خلال البحث والاهتمام بالتفاصيل وتوقع تحقيق أفضل مستوى .

٢- استخدام المكان : Using the place

ان قدرة استخدام المكان هي مهارة لا بد من تعلمها سواء في السن المبكر أو في أي سن حتى يستطيع الفرد أن يتحرك بحرية مستخدماً المكان بوعى وإدراك كامل للمساحة التي حوله (٥٤ : ٣١) .

٣- الثقة : Trust

ان الثقة عنصر أساسي آخر في نشاط الرقص وتحقيق الثقة يستغرق وقت وفي حاجة إلى تكرار لتحقيقه في الحركة المؤداة .

٤- الخوف : Fear

وهو عنصر أساسي من عناصر الرقص لم يتناوله العديد من الأفراد ، والاهتمام به ليس فقط لتنمية الشجاعة ، ولكن لتنمية الفهم الواضح للعلاقة بين الراقص والأرض وكيفية استخدام الاسترخاء والبعد عن التوتر أثناء أداء الحركات الانفعالية حتى لا تحدث الإصابات وتصبح الأرض بالتدريج عامل مساعد وامتداد للجسم وليس عامل خوف من السقوط عليها (٦٦ : ١٠ ، ١١) .

٥- البناء والشكل :

أي درس له شكل محدد ، ودرس الرقص الجيد هو الذي يبدأ بالتخطيط والاعداد لكثافة والشدة لخبرة الحركة والتأكيد على أن آخر انطباع على كل من الجسم والعقل هو أن يكون أداء نشاط (٥٤ : ٣٤) .

٦- اللغة : The Language

ان في الرقص لغة خاصه هي لغة تعبيريه دون كلمات ، بمعنى آخر هي حديث الجسم والذي يحقق الاتصال بالآخرين من خلال الحركة التي يجب بنائها بطريقة أصولية لتنمية القدرة على ايجاد أفضل حركة للتعبير عما بداخل

الفرد ، وهنا نبدأ بأنشطته مألوفه مثل الثنى والمد والالتواء والدوران والارتفاع والسقوط والتحرك والتوقف والقفز والوثب والتوازن من خلال الارتجال ، بحيث تزداد ثراء أعمال الجسم وتنمو من خلال التباين فى صفاتها المكانية والديناميكية ، وهنا تظهر أهمية الابداع والابتكار فى الحركة وهو ما يعبر عنه بلغة الجسم أو حديث الجسم .

٧- استخدام أجزاء الجسم : Using Body Parts

وتعنى كيفية استخدام أجزاء الجسم بأكملها وعلاقتها ببعضها البعض فى الحركة المعينة كوحدة واحدة سواء فى الحركة أو السكون (عند الراحة والاسترخاء) أى فى وضع واضح وبوعى عضلى حيث يسبق السكون حركة ويتبعها حركة وذلك من خلال الأنشطة الرئيسية الخمسة للجسم وهى :

- التحرك .
- الدوران .
- الارتفاع .
- التواء .
- نقل الوزن .

٨- كلمات وتتابع الأداة :

هناك بعض الكلمات الأساسية التى تستخدم فى الرقص الحديث .

مثال :

التحرك - دوران - فتح - ضم - سقوط - ارتفاع

ويمكن الأخذ بهذا التتابع ويمكن الكشف عن الطرق المختلفة من أداء هذه الكلمات ، كما يمكن ارتجال تنويعات فردية مختلفة من التحرك والدوران والفتح وباقى الكلمات السابقة ويتتابع الأداء بتحقيق الاكتشافات المترابطة مع استخدام أجزاء الجسم والأنشطة الرئيسية الخمسة له فى تتابع مبتكر مثال ذلك :

ايماؤه تؤدى الى دوران - تحرك فى توازن - ارتفاع مع نقل الوزن -
التواء مع الدوران .

٩- يوم الالعاب : Sports day

فى الرقص الحديث يمكن استخدام أنشطة رياضية كنقطة بداية لدرس الرقص
بحيث تعتمد على الأنشطة الخمسة الأساسية فى الجسم (تحرك - دوران - ارتفاع
التواء - نقل الوزن) .

مثال ذلك :

سباق الحواجز - عمل الليل (غلق الأعين وتخيل الظلال والأشكال
والمخلوقات - ارتجال حركات لأصوات الحيوانات) .

١٠- الميلودراما : Melodrama

وهو عمل يستخدم المبالغة والتفاعل بين الفرد والشخصيات المختلفة لابتكار
تغيرات فى الانفعالات المتعدده من خلال تنوعات موسيقية متغيره كرد فعل
للتحدث عن الغموض ، والاثاره ، والتوتر ، وأعمال البطوله والرعب ، والرثاء ،
والضوضاء ، والكوميديا ، وأى شىء توحى به الموسيقى والكلمة ، ويمكن استخدام
تنويعات مختلفة لانشطة الجسم الرئيسية الخمسة من خلال العمل الميلودراما
أو ارتجال وتنويعات كاريكاتيرية ، من أجل بناء حركى واعى وتتابع بدقة ، ويمكن
التأكيد على التباينات بين السرعة والمستوى والشكل والقوه .

١١- الأشكال والأحجام : Shapes and sizes

توجد أربعة أشكال أساسية يمكن أدائها بالجسم وباقى الأشكال هى تنويعات
من هذه الأشكال الأربعة مشتقة من حقيقة أن الجسم يمكن أن ينثنى ويمتد ويلتوى .

أ - اذا امتد الجسم فى شكل خطى فان الجسم فى المكان يبرز فى شكل السهم .
ب - وقد يمتد الجسم فى نفس الوقت وهنا يتكون لنا شكل مسطح ذو بعدين يكون

شكل الحائط .

- ج - وعند ما ينثنى الجسم فان العمود الفقري ينحني ويبرز لنا شكل يشبه الكرة .
د - وعند ما يلتوى الجسم عند أى نقطة يتكون لنا شكل مثل القلاووظ .

ولهذا تكون الأشكال الأساسية الأربعة هي :

السهم Arrow - الحائط Wall - الكرة Ball - القلاووظ Screw
وهذه الأشكال يمكن تحريكها ودورانها وانكماشها وانبساطها وتجمدها ، أو يمكن المزج بين هذه التنويعات المتعدده وبدرجات مختلفة فيمكن للجسم أداء أشكال متناسقة اذا أدت الأطراف أشكال متطابقة على أى من جانبي العمود الفقري ، ويمكن أن ينتج الجسم أشكال غير متناسقة اذا أدت الأطراف أشكال مختلفة على أيا من جانبي العمود الفقري .

١٢- المساحات المكانية : Statial areas

وأهمها المستويات والاتجاهات والأبعاد ، ان أسهل المساحات المكانية فى المستويات الثلاثة للحركة (عالي ، متوسط ، عميق) ، فالمستوى العالى يحده السقف ، المستوى العميق يحده الارض ، والمستوى المتوسط تحده الحوائط ، والاتجاهات الاربعة للمستوى المتوسط هي (للأمام ، للخلف ، لليمين ، لليسار) ، واستخدام المكان بذكاء يحسن من الشكل العام للحركة ، والاتجاهات الرئيسية تركز على مبدأ الأبعاد الثلاثة (العلو ، العرض ، العمق) وهذه يرمز اليها بثلاثة خطوط تتقاطع عند مركز الجسم وتعطى مفاهيم مكانية هي (أمام - خلف) (جنب - جنب) ، (أعلى - أسفل) ، ويمكن ارتجال الحركة باستخدام المساحات المكانية بأبعادها المختلفة ، واستخدام الخطوط والمسارات من خلال هذه المساحات فى نمط معين من الحركة باستخدام تنويعات مختلفة من أشكال الجسم الأساسية .

١٣- الطقوس : Rituals

كل ثقافة لها طريقتهما فى التعبير الحركى عن انفعالاتها سواء فى الحزن أو الفرح أو المناسبات المختلفة أو تعبيرا عن الحضارة ، وتختلف تلك الأنماط الحركية من بلد الى بلد فيمكن اختيار قطعة موسيقية طقسه بايقاعات متنوعه ومن ثقافات عديدة مثال ذلك : الطقوس الفرعونية ، طقوس أمريكا الجنوبية ، الهند ، الصين ، أفريقيا ، ويمكن التحدث عن اختلافات فى التعبير الطقسى بين هذه الثقافات وابتكار الحركات التى تعبر عنها .

١٤- تلوين الحركة : Colouring the Movement

يعنى تلوين الحركة فى مفهومها الدقيق عدة معانى جوهرية تجمعها الباحثه فى المفاهيم التالية :

أ - الديناميكيات : Dynamics

وتعنى التركيز على كيف يتحرك الجسم - من خلال الأساسيات السابقة .

ب - التباينات الديناميكية : Dynamic Variations

وتعنى التعامل مع عوامل مقبولة تسبب تنوع الحركة منفصله وفى اندماج مع تباينات درامية .

ج- الايقاع : Rhythm

يتضمن اكتشاف المسافات الايقاعية ، وكذلك استخدام الأصوات والكلمات وموسيقى حيه أو مسجله ، كذلك استخدام تباينات فى الزمن الموسيقى يتبعها أفعال معلقة قوية يعقبها أفعال حركية انسيابية من خلال مسافات ايقاعية مستمرة أو متقطعة يصاحبها ارتجالاات متنوعة فى الحركة .

د- أفعال ديناميكية : Dynamics Acts

كل أفعال الحركة سواء كانت وظيفية أو فنية تتركز على ثمان وحدات أساسية تسمى أفعال الجهد Effort action وهى تتناول التعبيرات الثمانية التالية :

اندفاع ، يشعر باندفاع ، طفو ، انزلاق ، يلوى - يعصر - ، يضرب برفق ، يضغط ، يرفرف ، ويمكن تحويل كل فعل جهد الى صورة تعبيرية حركية تتم بدون تفكير ، بل على الفرد الاستجابة ببساطة لما تعنيه هذه الكلمة معبرا عنها تعبيراً ذاتياً .

١٥- أصداء موسيقية : Musical echos

يعنى هذا المفهوم استخدام سلسله من العبارات الموسيقية المتباينه سواء كان ذلك من تسجيلات شعبيه أو كلاسيكيه أو من ديناميات متنوعه ، ويمكن استخدام الموسيقى المسجلة أو الموسيقى الحيه - المصاحبه - ، ويمكن أداء أنماط ايقاعية منتظمه عند مستويات عاليه ومنخفضه ، كما يمكن استخدام أنماط ايقاعيه غير منتظمه ، ويبدأ التفكير هنا من حيث مضمون الحركة الذى يتوافق ويتناغم مع هذه الأصداء الموسيقية الايقاعية من خلال ارتجالات مبتكرة تعبر عنها كما تعبر عن انفعال الفرد معها ، ويمكن فى البداية الارتجال مع قطعة موسيقية بسيطة حتى تصبح مألوفه ثم نسج الحركة حولها تدريجيا حتى تصبح حركة تفصيليه أكثر تعقيدا (٥٣ : ٣٤ - ٥٨ : ٢٧ ، ٤٤ : ٦٦ : ٤٤ : ٨١ - ١١١) (٦٧ : ٨ - ٢١)

الحركات الأساسية فى الرقص الحديث :

على الرغم من أن الرقص الحديث عرف بأنه أحد أنواع التعبير الحركى التى لا تعتمد على تكنيك محدود وموضوع ، الا أنه له أسس وقواعد ترسم الخطوط العريضة للمؤدى لهذا النوع وتعطيه الدافع لتجعله يقوم بحريه الأداء بأسلوبه الخاص وتزيد من قدراته الابداعيه الابتكارية والمعبره عن ذاته ، ويوجد نوعان من الحركات الجسميه المختلفه التى يطلق عليها الحركات الأساسية :

Locomotor Movements**١- الحركات الانتقالية :**

هى الحركات التى ينتقل فيها الجسم من مكان الى مكان مستعملا أكبر مساحة ممكنه من الفراغ المحيط وتتمثل فى (المشى - الجرى - الحجل - الوثب - الزحلقه - خطوه الحصان - الفجوه) .

Non Locomotor Movements**٢- حركات تؤدى من الثبات :**

وهى تنطبق على كل الحركات التى يؤدى بها الجسم بشغل أقل حيز ممكن من الفراغ وتتمثل فى (المرجحه - الارتداد - التوازن - السقوط - الدوران) .

وتتنوع هذه الحركات من حيث القوه الى الضعف ، أو الثقل الى الخفـه أو من الانسيابيه الى الفجائيه ، وذلك حسب كيفية أدائها ، ومن أكثر الحركات شيوعا الحركات التالية :

(الحركات المتأرجحه - الحركات المعلقه - الحركات الاهتزازية - الحركات الانسيابيه المستمره - الحركات الهابطة - الحركات الفجائية القوية) (٦٢ : ٧٢-٨١) (٤٢ : ٢٦) .

Abstract Elements in Modern Dance : العناصر المجرده فى الرقص الحديث :

ان العناصر المجرده فى الرقص الحديث والتى تحتوى على ثلاث جوانب أساسيه هى الفراغ ، الطاقه ، الزمن تعتبر الجوهر الأساسى لمضمون الرقص فكفكره معبره ، أو أداء فنيا بحيث يصبح الفرد على وعى تام واحسان بالمكان الذى يتعامل معه وبالزمن الذى تستغرقه الحركة وبالطاقه التى يبذلها ، وبالتالى يصبح أكثر قدره على تركيب العناصر المتنوعه بمهارة فائقة ، وسوف نتناول كل من هذه العناصر بشيء من التفسير .

أولا : المكان أو الفراغ : Space

يقصد بالفراغ العلاقة بين الجسم والمكان الذى يحيط به ، والمكان شديد المرونه ويمكن أن يظهر أو يختفى من خلال مهارة الراقص فى ابتكار خداع البصر، وهناك أساسيات مختلفه فى دراسة المكان لا بد وأن تؤخذ فى الاعتبار وهى :
(١ : ١٢٥)

١- الشكل : Form

ان الشكل احدى أقوى المكونات البصريه للراقص ، فهو موجود فى كل لحظه لكل حركه ، وهو من الأشياء التى تحتفظ بها عين المشاهد لفترة طويلة بعد انتهاء الأداء ، والشكل هو مكان ذو أبعاد ثلاثة تتعلق بكل الجسم (العلو - العرض - العمق) ويمكن أن يكون الفرد أشكال ذات خطوط مستقيمة وزوايا وأشكال طويلة وعريضة وأخرى صماء أو بها تجاويف ، وعند ما يتحرك الفرد فى مكان يجزئه ويحدث أشكال صغيرة ، فمثلا اذا وقف فرد فى مكان والرجلين متباعدتين هذا يخلق شكل مثلث حدوده الرجلين والأرض ، فجسم الفرد نفسه له شكل موجب والمكان الذى كونه الفرد مع الأرض يسمى بالمكان السلبي ، والجسم فى الحركة يمكن أن يكون كتله شكلية للمكان ، وهى جانب من جوانب المكان التى ترتبط بالشكل ولكنها تختص أساسا بالمكان المحيط أو السلبي أكثر من اختصاصها بالمكان الموجب لجسم الفرد (٥٣ : ٣٢-٣٧) (٤٧ : ٦٢-١١٣) .

٢- الاتجاه : Direction

يصبح الاتجاه واضحا متى كان جزء من الجسم أو كل الجسم فى حالة عمل وأثناء الوجود فى وضع محورى فان الجسم قد يثنى أو ينحنى فى اتجاه للأمام أو للخلف أو للجانب أو قد يثنى من اتجاه لآخر ، ومع تحريك الجسم خلال الفراغ المحيط به يصبح اختيار الاتجاه واضحا مباشرة ، وقد تكون الحركة للأمام أو للخلف أو للجانب أو مزيج من اتجاهات متنوعه تتم فى تتابع قصير .

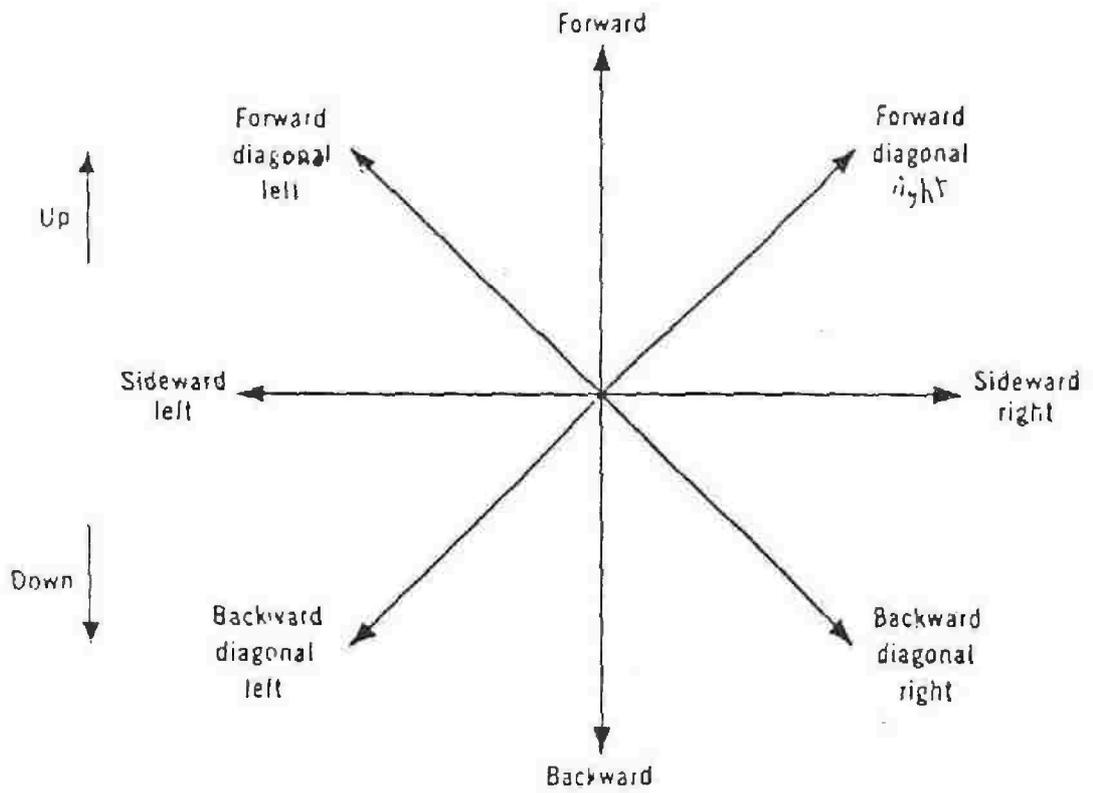
ان التحرك خلال أنماط أرضية دائرية يوءدى الى احداث مشاعر حركية مختلفة عن تلك التى تحدثها أنماط الخط المستقيم ، والتحرك فى غير الخط المستقيم وفى مسار منحنى مائل يجذب الجسم بعيدا عن توازنه ، بينما التحرك فى مسار دائرى يجعل قوى الدفع تجذب الجسم المتحرك نحو مركز الدوران ، وهذا يتطلب تحكما اضافيا للحفاظ على التوازن ، ان المسارات المنحنية يمكن اكتشافها بالتحرك قطريا للأمام يسارا ثم يمينا بينما يواجه الجسم فى خط التحرك للاتجاه ، ان الأداء فى دوائر نصفية وشكل مروحي وثمانى وحلزونى وثمانى ومزيج من هذا كله يزيد من حساسية الراقص للأثار الجمالية التى تنتج من تلك الأشكال ، والاتجاه الذى يتبعه الراقص يتأثر بالفكرة التى يجب توصيلها ، فالاتجاه الأمامى مثلا يوضح مشاعر السلطة والثقة والقوة ، بينما المسار الخلفى يحمل مشاعر التراجع والضعف والخضوع ، والاتجاه للجانب قد يوحي بعدم التحديد أو عدم التأكيد (٢٧ : ٦٩-٧١) .

٣- التركيز : Focus

استخدام التركيز هام جدا فى الرقص، ويقصد به توجيه واسقاط العين على نقطة وهمية يتابعها فى جميع الاتجاهات المختلفه مهما اختلف وضع المؤءدى أو اللاعبه ، وأيا كانت الحركة المؤءداه بحيث تبدأ الحركة وتنتهى بالتركيز على نفس تلك النقطة ، والغرض من التركيز أثناء الأداء الحركى اظهار ما يدور بداخل نفس اللاعبه من تعبير بجانب أنه يضيف على أداء الحركة جمال وحيويه (١ : ١٢٥) .

٤- المدى : Range

يتضمن التغيير فى الجسم داخل حدود متنوعة من أصغر حركه الى أكبر حركه ، والمدى يرتبط بحجم الحركة المستخدمه ، وكمية المسافة المستغله على الأرض ، والحركات الكبيرة التى توءدى فى مساحة كبيرة تميل الى اثاره الشعور بالحريية والانطلاق ، والحركات الصغيرة المنقبضه التى توءدى فى مساحة محدودة توحى بمشاعر الكبت والتقييد ، ومن هذا يتضح أن بعض الأفكار والأحاسيس والانفعالات



شکل ١

یوضح الاتجاهات

هى التى تحدد لنا المدى المستخدم لحجم الحركة ومساحة المكان الذى يتحرك خلاله الراقص بصورة تتمشى مع الموضوع الذى تم اختياره .

٥- المستويات : Leveles

يقصد به استعمال حركات الجسم فى ارتفاعات مختلفه ، حيث تدرج المستوى قد يتراوح من أعلى قفزه يمكن الوصول اليها الى وضع السكون ، ومستوى الانتقال تتم ملاحظته فى كل من الحركة الانتقالية وغير الانتقالية ، ويتم التحرك فى ٣ مستويات (منخفض - متوسط - عالى) وعادة اذا أراد الراقص أن يعبر عن مشاعر الحزن والاكتئاب فانه يمكن استغلال مستوى منخفض ، بينما اذا أراد التعبير عن فرحة ومرح فانه يرتفع ويصل لأعلى للمساعدة على توضيح هذه المشاعر ، والتغيير المفاجئ فى المستويات يمكن أن يكون أكثر أثرا وفاعلية عندما يستخدم كأداة للتأكيد على نقطة ما ، أو الوصول الى القوة ، بينما التغيير التدريجى فى المستويات أقل فاعلية ولكن يمكن أن يحقق الاشباع بتوضيح النمو والتطور لمجال الحركة .

٦- التشكيلات الأرضية : floor pattern

تظهر نوعية التشكيلات فى الحركات الفردية خلال التحرك فى مسار معين فى المكان ، وقد يتخذ هذا التشكيل شكلا من الأشكال الهندسية الكاملة أو الجزئية ، فقد يتم تقديم تشكيل ما فى خط مستقيم أو زجاج ، أو مربع ، أو دائرة ، أو شكل 8 وغير ذلك من الأشكال الأخرى المبتكرة .

ان طرق الرقص وفنونه تتضمن تشكيلات أرضيه متنوعه تساعد الراقص لأن يصبح أكثر وعيا ودرايه باستخدامه للمكان ، فهو يكتشف العديد من الطرق للتعامل مع جسمه عند تحركه من الوضع الثابت، ويكتشف التصميمات الأرضية المناسبة والى لا تحصى ، كما أن اختيار الراقص لعديد من التشكيلات الأرضية يساعده على استخدام أفضل التصميمات الأرضية فى تطور وتكوين رقصة جديدة .

والتشكيلات الأرضية اما أن تكون متناسقه أوغير متناسقه ، ففي التصميم المتناسق يكون التشكيل الأرضى على كلا الجانبين من المساحة المكانية متطابقا مع بعض البعض ، أما التصميم غير المتناسق يكون التشكيل الأرضى فى المساحة المكانية غير متساو فى كلا الجانبين وذلك يسمح بحرية أكبر ومتعة أفضل (٢٧ : ٦٦) .

ثانيا : الزمن : Time

ان الرقص كأي نشاط آخر يحدث فى زمن ، والرقص له بدايه ونهاية ، ونوع الحركة يتأثر بزمن أداؤها ، وكلما كان الفرد أكثر احساسا بحركة ما سيصبح مدركا للفترة التى تستغرقها هذه الحركة، والشعور بالحركات ذات الفترة الزمنية القصيرة يكون مختلفا من الحركات التى تستغرق وقتا أطول ، وقد تكون الحركات من نوع واحد ولكنها تختلف فيما تستغرقه من زمن ، والاحساس بالفترة الزمنية أمر مفيد للراقص عند الارتجال حيث أن الموضوعات الحركية التى تبدأ بارتجال تحتاج لكمية معينة من الزمن لكى تكون الموضوعات الحركية ، واذا استمر الأداء لفترة أطول من اللازم سيحدث خلل ، واذا لم تكن بالطول الكافى ينتج الاحباط والاحساس بعدم اكتمال العمل ، وهناك علاقة متبادلة بين السرعة والفترة الزمنية للحركة فالحركة السريعة تستغرق فترة قصيره ، والحركة البطيئة تستغرق فترة طويلة .

ثالثا : الطاقة : Energy

ان الطاقة ترتبط ارتباط وثيقا بالزمن والمكان ، فالحركة البطيئة فى مكان صغير تستهلك طاقة قليلة ، والتحرك فى مكان كبير فى كمية صغيرة من الوقت تستهلك طاقة كبيرة ، والطاقة هى مجرد أحد العوامل التى تعطى الحركة صفاتها الخاصة ، ونهتم هنا بنوعين من الطاقة فى هذه الدراسة ، أحدهما هى الطاقة البدنية التى تحرك جسم اللاعب من خلال انقباض العضلات ، وكما زاد عمل العضلات كلما زادت الحاجة للطاقة ، وايجاد أنسب كمية من الطاقة لأداء اللاعب بفاعلية هى مهارة للتعامل مع ميكانيكيات الحركات المؤداه .

واللاعب يختار كيف يستخدم الطاقة ، وليس مجرد أداء الحركة فقط ولكن لانتاج نوعية خاصة من الحركة يريد ابرازها ، ولا أحد غير اللاعب يمكن أن يخبرها بأن كمية معينة من الطاقة أو طريقة معينة من استهلاك هذه الطاقة تعطى نوعية الحركة التي يرغبها اللاعب وعليه أن يختار الاسلوب الذي يستهلك به هذه الطاقة ، فيمكن أداء الحركة بصورة انفجارية تتبعها بذلك طاقة كبيرة ، أو الأداء التدريجي للحركة يتبعه تدرج في الطاقة ، فأسلوب اطلاق الطاقة والتي يجمعها اللاعب للأداء هي مسألة تعتمد على اختيار اللاعب الجمالي ، فرفع كل وزن الجسم عن الأرض في وثبه يستنفذ كم هائل من الطاقة ، و لرفع الذراع ببطء تحتاج لطاقة قليلة جدا ، ولكل حركة لها مطلبها الأدنى من الطاقة لكي تتم .

أما النوع الآخر من الطاقة فهي الطاقة النفسية ويمكن تعريفها بأنها روح الحيويه التي بداخل اللاعب ، والشعور بدافعية قوية لأن يعمل ويتحرك ، وهي حماس الارادة و ابراز لذات اللاعب العقلية على ذاته البدنية ، فوجود اللاعب عقليا وبدنيا في آن واحد هو سبب تلك الطاقة النفسية ، ويمكن ادراك الطاقة النفسية في القدرة على ابراز الحركة ، حيث يتضح من اشراق العين ورفع الجسم وشعور بكلية وكمال الحركة والخداع البصرى الذى يصبح معقولا ومقبولا ، ان الذات النفسية أكثر حركة من الذات البدنية ويمكن اللاعب أن يسحب الذات النفسية الى داخله أو يبرزها خارجا الى ما لا نهاية .

ان عناصر الزمن والمكان والطاقة لا يمكن فصلهم ، ولا يمكن أداء أى حركة دون استخدام كل هذه العناصر في آن واحد حيث يبرز امكانيات الفنون الفنية (٥١ : ٤٠-٤٩) .

الكروجرافيا : Choreography

" هي عملية ابتكارية فنية من الرقص وتتضمن عمليات الاكتشاف ، والارتجال ، والاختيار ، والتنظيم " .

وفى الاكتشاف يجد الفرد طرقا لعمل ما قرره فعلا ، فمثلا : اذا ما أراد عمل دراسة " للتوقف ثم السير " stop and go فعليه أن يكتشف كل طرق التوقف والسير التى يمكن التفكير فيها ثم يختار هذه الطرق وأنسبها لغرضه ، واذا أراد الفرد أن يتحرك من وضع منخفض وواسع الى أعلى وضيق وهو فى منتصف الرقصه فيمكنه اكتشاف كل الطرق الممكنه حتى يجد الطريقة الصحيحة والأكثر فاعلية لاحتياجاته ، وتسير الاكتشافات فى سلسلة من المحاولات الغير متصله بحثا عن مادة ذات طبيعة محددة مسبقا .

تأتى بعد ذلك عملية الارتجال وكما ذكرنا قبلا فان الارتجال هو تشكيل تلقائى ، ونمو تتابعى مستمر للحركة ، والارتجال عملية دع الأشياء تحدث أكثر من تحديد ها مسبقا بطريقة ذهنية أو تحديد ما الذى سيحدث ، ومن الارتجال قد يحس الفرد ويتذكر أشياء تساعده فى الحركة ، والارتجال يمكن أن يمد الفرد بأشكال مثيره وايقاعات وعلاقات ممتعه والتى سيحتاجها أو ستبنى عليها الكروجرافيا .

وتأتى مرحلة الاختيار بعد عملية الاكتشاف والارتجال ، أى يختار الفرد الماده المناسبه للرقص ، وهذا الاختيار يمكن أن يركز على العقل ولكن غالباً سيأتى هذا الاختيار من الحدس والتخمين ، فالعقل له مكانه فى العلم ولكن الفن يخدمه الحدس أكثر ، ويمكن للفرد أن ينمى شكل الرقصه بالصدفه وذلك باختيارها من كم هائل من الاختيارات .

وفى النهاية فالفرد ينظم الحركة والتتابعات والعلاقات وفقا لما بيد و أنه نمو صحيح لرقصته ، وأكثر الأشكال دقة وكفاية فى الرقص تأتى من التآلف الدقيق مع مواد الحركة ، ان تنظيم الرقصه يمكن أن يحدث باختيار عقلى وبترتيب لاجزائها ، والتنظيم يتضمن أكثر من ترابط عشوائى لبعض الحركات فالفرد يعمل وينظم ويعيد التنظيم ويرتجل ويكتشف ويدمج ويعيد الادماج والتركيب حتى يجد التتابع الذى يعطى احساس غير لفظى للفرد ، ويتضمن قيامه بالربط بين الحركة وبين نوع

معين من المعانى التى توحى به ، وينمو ذلك المعنى ويمتد من هذا النظام المعين للحركة ، فهى لا يتم الاحساس بها من الناحية الميكانيكية ولكن من المعنى الذى يشعر به الفرد بأسلوب معين (٥٣ : ٦١) (٢٧ : ٢٩) .

الارتجال : Improvisation

" الارتجال هو تشكيل تلقائى ، ونمو تتابعى مستمر للحركة دون تفكير علقى مسبق " .

وبمعنى آخر هو نمط الحركة الطبيعى للجسم من خلال الاحساس بالزمن والمكان والطاقة - العناصر المجردة للرقص الحديث - فهو عملية اكتشاف لاعماق الخيال والخبرات المتنوعة التى مر بها الفرد فى حياته فيحدث عملية تداعى لحركة الجسم يليها عملية استدعاء للحركات التى سبق ارتجالها من الذاكرة .

وفى البداية يكون الارتجال مليئا بالحركات العشوائية المليئة بالشوائب الكثيره وكلما أصبح الفرد أكثر مهارة فى الارتجال ، كلما كانت نسبة الشوائب والعشوائية فى الحركات أقل بصورة ملحوظة وتصبح الحركة أكثر اتقانا وابداعا والايقاع الحركى أكثر احساسا ، ويصبح الارتجال أداء فنيا تلقائيا وسيبدأ ويستمر فى اتجاه معين ويصل الى نهاية المنطقية فى أسلوب الحركة الابداعى ويكون هناك استخدما ذو حساسية لعناصر الحركة وشكلها الظاهرى ومعناها المحسوس ، وعند ما يصل الفرد الى هذا التكامل فى الأداء يمكن القول أن ذلك أداء فنيا .

والارتجال نوعان :

- أ - الارتجال الحر .
- ب - الارتجال المبني .

أ - الارتجال الحر :

ليس له ماده متوفره للفرد مسبقا ، ولا توجد له حدود ولا تفرض عليه حدود ، فالفرد ببساطه يبدأ فى الحركة ويترك الارتجال يتقدم باستمرار فى أى اتجاه يحلو

لهذه الحركة وذلك أثناء استمرار الفرد فى التحرك ، والاستجابة التلقائية هـى التى تؤجّه الحركة المرتجله ، والارتجال فى هذه الحالة يكسب الفرد خبره جديدة وقد يبتكر ارتجالا خاصا به وهو الأكثر ابداعا .

ب- الارتجال المهنى :

هذا النوع من الارتجال له مائه متوفره لدى الفرد مسبقا ، وتوجد له حدود ويستخدمه المبتدأ حيث يعطى له موقف ارتجالى محدد ، وتكون له مدة زمنية مسبقه بالرجوع الى مائه موضوع الارتجال ، وأثناء الارتجال لا يستجيب المبتدىء لمائه الحركة السابقة ، ولكن يستجيب بالرجوع الى المشكله الأصلية - أى الأصل منذ بداية الارتجال - مما يسمح له باختيار شىء واحد بتعمق كبير (٥٣ : ٥١ - ٥٢) .

ثالثا : الابتكار : Creatvity

لا يقتصر الابتكار على مجالات معينة أو أنشطه خاصة بالبحث العلمى والاختراع ، فالابتكار موجود فى العلوم والفنون وفى كل عمل يقوم به الانسان ، وعرفه سيد خير الله بأنه " قدرة الفرد على انتاج انتاجا يتميز بأكبر قدر من الطلاقة الفكرية والمرونة التلقائية والأصالة وذلك كاستجابة لمشكلة أو موقف مشير " (١٤ : ٥) . وتعددت تعاريف الابتكار وتناولت الابتكار اما كأسلوب للحياه أو كنتاج ابتكارى أو كعملية عقلية ، وسوف تتناول الباحثة هذه المفاهيم بشىء من التفسير .

أ - الابتكار كأسلوب للحياه :

ويضم هذا المفهوم للابتكار مظاهر نشاط الفرد ، تعامله مع نفسه ومجتمعه باعتبار أن ظاهرة الابتكار أسلوب حياه تتسم بالحرية فى التعبير عما يوجد لدى الفرد من انفعالات ، وقد اتفق كل من " فروم " From (١٩٥٩) و "ماسلو" Maslow (١٩٥٩) على أن الابتكار هو أسلوب للحياه ، لا يرى فيه الفرد الا الجديد ، لذلك فاستجاباته دائما جديدة ، ويرى " اندروز" Andrews (١٩٦٥)

الابتكار بأنه " العملية التي يمر بها الفرد في أثناء خبراته والتي تؤدي إلى تحسين وتنمية ذاتية " . والذي يقصده أندروز في تعريفه للابتكار أنه العملية التي يمر بها الفرد عندما يواجه مواقف ينغمر فيها وينفعل بها ، ويعيشها بعمق ثم يستجيب لها بما يتفق وذاته ، مما يؤدي إلى تحسين هذا الذات ، وعندما يستجيب الفرد بما يتفق وذاته فاستجابته تكون مختلفة عن استجابات الآخرين وتكون هذه الاستجابات منفردة مما يجعلها ابتكارية (٢١ : ١٢٦) .

ب- الابتكار كنتاج ابتكاري :

يرى الكثير من الباحثين أن الانتاج الابتكاري أفضل مؤشر للدلالة على الابتكار . فيرى عبد الحلیم محمود (١٩٧١) عن جامبل Gambel (١٩٥٩) أن الابتكار كسمة يقوم على أساس تحديد السلوك الابتكاري وتعريفه ، ولكي يمكن الحكم عليه يجب إخضاعه للملاحظة المباشرة عن طريق فحص الانتاج وتحليله (١٩ : ١٤٥) .

ويرى " جيلفورد " Gullford (١٩٥٩) أن الابتكار هو " تفكير في نسق مفتوح يتميز الانتاج فيه بخاصية فريدة هو تنوع الاجابات المنتجة التي تحدد ها المعلومات المعطاه " (٣٧ : ٣) .

ج- الابتكار كعملية عقلية :

هناك تعاريف تفسر العملية الابتكارية في ضوء عوامل عقلية ، فيرى كل من سميث Smith (١٩٥٩) ، هافل Heafele (١٩٦٢) أن الابتكار هو " القدرة على ايجاد علاقات بين أشياء لم يسبق أن قيل أن بينهما علاقات ، ولقدرة على تكوين تركيبات جديدة " (٢١ : ١٣٣) .

ويعرف " تورانس " Torrance (١٩٦٩) الابتكار بأنه " عملية ادراك الثغرات في مجال معين ، ثم تكوين بعض الأفكار أو الفروض التي تعالج المشكلة ، واختيار صحة الفروض وتوصيل النتائج للآخرين (٧٨ : ١٠٠) .

ويذكر حامد السعيد (١٩٧٦) " أن الابتكار نوع من التفكير الذى يكشف العلاقات الجديدة وينجز حلولاً جديدة للمشكلات ويبتكر طرقاً واستنباطات وأشكالا فنية جديدة " . (٩ : ٢٤٩) .

العوامل العقلية للتفكير الابتكارى :

أكدت الأبحاث التى قام بها علماء النفس وعلى رأسهم جيلفورد Gullford (١٩٥٥) وتورانس Torrance (١٩٦٢) ، تايلور وهولاند Taylor & Holand (١٩٦٢) ، سيد خير الله (١٩٧٥) ، عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٧) على أن العملية الابتكارية تعتمد على ثلاث عوامل رئيسية هى : الطلاقة، المرونة، الأصالة (٢١ : ١٣٢) .

١ - عامل الطلاقة : Fluency Factors

يعرفها مصطفى السويفى (١٩٧٠) بأنها " السهولة أو السرعة التى يتم بها استدعاء تداعيات وفروض مبتكره " (٤١ : ٣٥٨) .

ويذكر فؤاد أبو حطب (١٩٧٣) أن الطلاقة هى " الحل التباعدى للمشكلات تحت ظروف قلة المعلومات ، وتحدد كميًا بعدد الاستجابات التى تصدر عن المفحوص " (٢٨ : ٣٨٦) .

كما عرفها " خليل ميخائيل " (١٩٨١) بأنها " القدرة على انتاج عدد وفير من الأفكار الجيدة ذات القيمة فى وحدة زمنية معينة " (١١ : ٢٢٩) .

وقد توصل جيلفورد Gullford وزملائه الى تقسيم الطلاقة الى أربعة عوامل رئيسية .

الطلاقة اللفظية : Verbal Fluency

يعرفها " عبد السلام عبد الغفار " (١٩٧٧) بأنها "القدرة على انتاج أكبر عدد من الألفاظ التى تحتوى على حرف معين أو على حروف معينة " (٢١ : ١٥٦) .

الطلاقة الارتباطية : Associational Fluency

يعرفها " عبد السلام عبد الغفار " (١٩٧٧) عن جيلفورد Gullford (١٩٥٧) بأنها " القدرة على انتاج أكبر عدد ممكن من المترادفات لكلمة معينة (١٥٦ : ٢١) .

ويوضحها " حلمى المليجى " سرعة توليد وحدات معانى لتعبر عن علاقة ما ، عند اعطاء علاقة معينة مثل علاقة تشابه أو تضاد أو الجزء الى الكل " (١٣٦ : ١٠) .

الطلاقة الفكرية :

يعرفها " عبد السلام عبد الغفار " (١٩٧٥) بأنها " القدرة على انتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار التى تنتمى الى نوع معين ومحدد فى الاختبار ، والعبرة هنا بمعدل الانتاج أى بعدد الأفكار المنتجة فى وحدة زمنية محددة " (١٥٦ : ٢١) .

الطلاقة التعبيرية : Expressional Fluency

يعرفها " جيلفورد Gullford بأنها " القدرة على التفكير السريع فى الكلمات المتصلة الملائمة " (١٥٦ : ٥٧) .

ب- عامل المرونة : Flexibility Factors

وتنقسم المرونة من وجهة نظر جيلفورد Gullford الى :

- المرونة التكيفية : Adaptive Flexibility

يعرفها خليل ميخائيل (١٩٨١) بأنها " القدرة على تغيير التفكير لمواجهة مواقف جديدة ومشكلات متغيرة " (٢٣٠ : ١١) .

Spontaneous Flexibility**- المرونة التلقائية :-**

يعرفها سيد خير الله (١٩٧٥) بأنها " القدرة على انتاج استجابات مناسبة لمشكلة أو مواقف مثيرة ، استجابات تتسم بالتنوع واللامطية ، وبمقدار زيادة الاستجابات الفريدة الجديدة تكون زيادة المرونة التلقائية" (١٤ : ٦) .

ويعرفها خليل ميخائيل (١٩٨١) بأنها " القدرة على تغيير التفكير فسي حرية دون توجيه نحو حل معين ، وامكان تغيير الشخص لمجرى تفكيره في اتجاهات جديدة لانتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المختلفة في سهولة ويسر" (١١ : ٢٣١) .

ج- عامل الأصالة : Originality Factors

لقد كان لهذا العامل من الأهمية ما جعل بعض الباحثين يضعه في المرتبة الأولى بين عوامل القدرات الابتكارية ، بل أن البعض ، ومنهم ميدنك سارنوف S.Medniek يعتبره القدرة الأساسية بل أنه حاول أن يستخدمه مرادفاً للابتكار (٤٠ : ١٧) .

ويعرفها " عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٧) " بأنها " القدرة على انتاج أكبر عدد من الأفكار غير الشائعة أو الماهرة أو ذات الارتباطات البعيدة بالموقف أو المشير" (٢١ : ١٥٧) .

Motor creatvity**- الابتكار الحركي :**

تعرفه " وانين ويرك " Wannen Wyrck بأنه " القدرة على انتاج استجابات حركية مختلفة تبعاً لمشير معين" (٨٠ : ٧٥٦) .

وترى الباحثة كتعريف اجرائي يتفق وموضوع البحث أن " الابتكار الحركي هو قدرة الفرد على اخراج استجابات حركية متنوعه واكتشاف وتكوين علاقات ارتباطية وتركيبات جديدة من هذه الاستجابات الحركية تبعاً لمشير معين " .

والعلاقة بين الابتكار الحركى والجمباز علاقة ارتباطية ، حيث تستخدم اللاعب لغة الحركة فى التعبير عن أفكارها وانفعالاتها فى أداء حركى متميز على الأجهزة المختلفة للجمباز ، ولا بد من تزويد اللاعب بفرض التعود على فهم قدراتها الحركية وتعلم لغة الحركة ، وذلك من خلال الابتكار والابداع سواء للعناصر الحركية مستقلة أو لعناصر الربط والوصلات، ويتطلب أن تتصف اللاعب بصفات الأصالة والطلاقة والمرونة الحركية ، حيث تعتبر الأصالة الحركية من أهم صفات اللاعب المبتكرة ، حيث تنبع الفكرة من داخل اللاعب ومعبرة عن ذاتها وفرديتها ، وتؤدي اللاعب حركات أو روابط جديدة غير معتادة تؤدي لأول مره، ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٧٧) أن النجاح فى ممارسة الجمباز يتطلب توافر قدرات ابتكارية متجددة تنطلق فى اتجاهات متعددة للتفوق فى لعبة الجمباز (٣٦ : ١٠) ، وهناك جزء من الدرجة فى القانون الدولى للجمباز على عملية الابتكار والابداع سواء للعناصر الأكروباتية أو العناصر الجمبازية أو لعناصر الربط والوصلات .

وترى الباحثة أن الرقص الحديث فن يمكن من خلاله أن يدفع اللاعب لاكتشاف قدراتها وامكانياتها الابتكارية وحثها على الميل الى التجديد والابتكار للتعبير عن رغباتها ومشاعرها الداخلية بصدق ، ولتكوين علاقات ارتباطية وتركيبات جديدة من هذه العناصر والوصلات فى الجملة الحركية .

رابعا : أهمية الرقص فى جمباز السيدات :

تصل الحركات الراقصة الى حوالى ٥٠ ٪ من جملة الحركات الأرضية والجملة على عارضة التوازن ، وهو لا يتضمن الحركات على جهازى حسان القفز والمتوازي وهذا يعنى أن الحركات الراقصة تمثل ٢٥ ٪ من الجمباز الفنى للسيدات ليس هذا فقط بل أن الحركات الراقصة تمثل صعوبات ذات قيمة عليا مسجلة بقانون الاتحاد الدولى للجمباز من بين هذه الصعوبات الفجوات - الدورانات - الوثبات التموجات - حركات الاتزان كما أن هذه الحركات الراقصة توجد فى الجملة

الاجبارية بالاتحاد الخاص بكل دولة فمثلا بالنسبة لاتحاد الولايات المتحدة الأمريكية يوجد ١٦ خطوة راقصة فى الاجباريات على جهاز الحركات الأرضية وعارضة التوازن .

ولاعبات الجمباز فى البدايات الأولى المبكره فى التعليم يجب أن تكون خطوات الرقص الأساسية والمهارات المتقدمة هى الأساس فى الخطة التدريبية، ويجب على المدرب وكذلك اللاعبين سواء ال أنفسهم كيفية الوصول الى مستوى أعلى فى أداء هذه المهارات، ويجب أن يقتنعوا تماما بأهمية الحركات الراقصة فى كيفية التحرك المثالى للقدمين والاتجاه السليم للتحرك ، كما أنه عن طريق حركات البلى Plié فى الرقص لها تأثير قوى على حركات الهبوط والنهايات المختلفة سواء للعناصر الجمبازية أو العناصر الأكروباتية . كيف يمكن للاعب أن تحتفظ بثنى الركبتين مع فرد الأرجل عندما يتطلب منها ذلك عن طريق تتابع الحركات الراقصه كيف يمكن أن ننمى تدفق وتتابع الحركات فى أداء اللاعب . الحركات الراقصه تصل باللاعب الى كفاءة تامه سواء فى بذل أقصى قدراتها أو فى وضوح دقيق لشخصيتها أثناء الأداء .

هذا وتأتى أهمية الحركات الراقصه بالنسبة للاعبة الجمباز فى أنها كيف تستطيع أن تستخدم كل أجزاء جسمها فى الحركات خاصة كيفية الاستخدام الكامل للذراعين وهذا مما له علاقة وثيقه فى الأداء الحركى سواء لعناصر القوة أو المهارات المعقدة والتي تسهم بجهد مشترك فى أسلوب الأداء الكلى كما أن الوصول الى الدقة والتتابع فى الأداء يضى على اللاعب موهبه شخصية رائعة المشاهدة ، وبدون الاهتمام بالحركات الراقصه فى الخطة التدريبية نجد أن الأداء الحركى غالبا ما يبدو غير مثالى وغير متمم للنواحي الفنية .

ويعتبر تأثير كيفية التحرك المثالى للذراعين والأرجل وكيفية استخدامها فى الحركات الراقصة تأثير بالغ الأهمية حيث أنه اذا لم يوضع فى الاعتبار تفقد لاعبه الجمباز اتزانها سواء ثابت أو ديناميكى ، كما أن الأوضاع الخاطئة سواء للذراعين

أو الاكتاف أو الأرجل أو الحوض يمكن ان يغير من الوضع التكنيكي للحركات فيؤثر ذلك على هبوط مستوى الأداء أو فقدانه كلية ، كما أن الحركات الراقصة خاصة حركات الذراعين أو الوثبات المتنوعه يمكن أن تؤثر على المدى والارتفاع فى الأداء التكنيكي للعناصر الأكروباتية أو الجمبازية وهذا ما يتفق مع ما ذكرته بيكا Pica (١٩٨٨) .

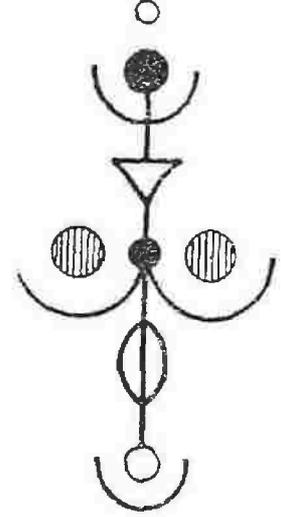
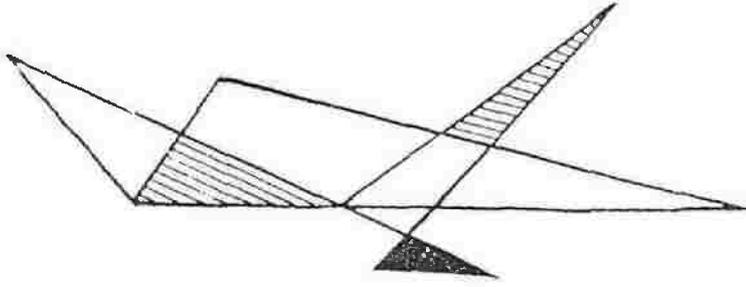
كما أن الحركات الراقصة تنمى العضلات الكبيرة على جانبي العمود الفقري - الظهر والأكتاف والتي تنمى القوام المثالي بدون الانحناءات الغير طبيعية كما أنها المسئولة عن التحكم فى معظم الحركات فى الجمباز سواء فى الانقباض أو الانبساط الى المدى الحركى الكامل ، كما أنها تؤثر أيضا على انسيابيه الحركات مما يؤثر على الأداء الجمالى للاعبه (٧١ : ١-١١ ، ٧٣) .

استخدام الفراغات والاتجاهات والايقاعات المختلفه فى الحركات الراقصة هو من الأساسيات الهامه التى يجب أن يتضمنها البرنامج التدريبى للاعبه الجمباز، والتي تؤثر على الأداء التكنيكي للعناصر الأكروباتية والجمبازية لها والتي ينص عليها جزء كبير من القانون الدولى سواء فى الحركات الأرضية أو الحركات على عارضة التوازن ، كما أن الديناميكية فى الأداء من بداية الجملة الى نهايتها والاحساس بها لن يتأتى الا من خلال الحركات الراقصة المرتبطة بالايقاع والتي تؤثر بجانب ما سبق على الشخصية الفنية للاعبه ، كما أنها تؤثر على الانجاز الكيفى للأداء عامه (٥٥ : ٧٧-٨٢) .

أشكال توضيحيه

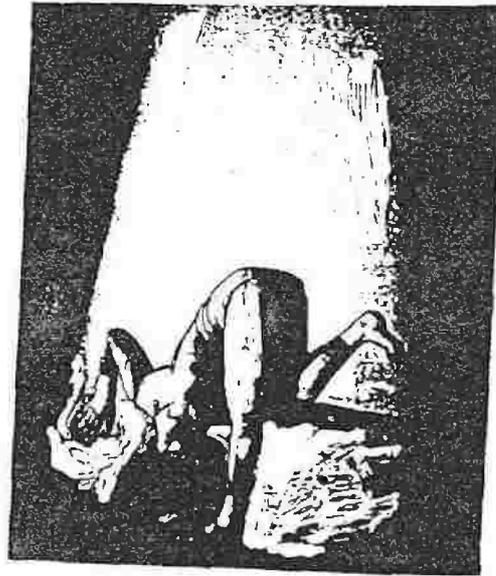
لبعض الحركات المستخدمه فى البرنامج

التدريبي المقترح



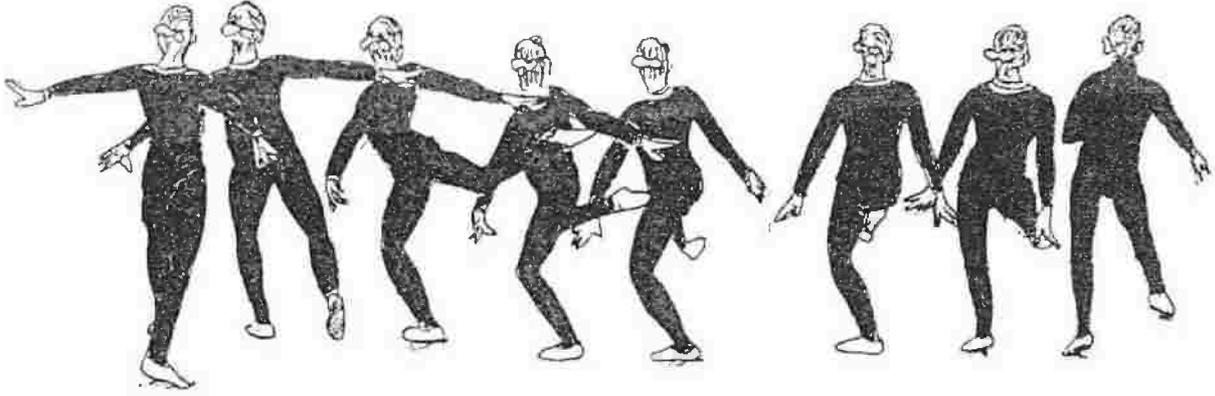
شكل ٢

شكل هندسي يوضح احركات المناسقه
والغير متناسقه

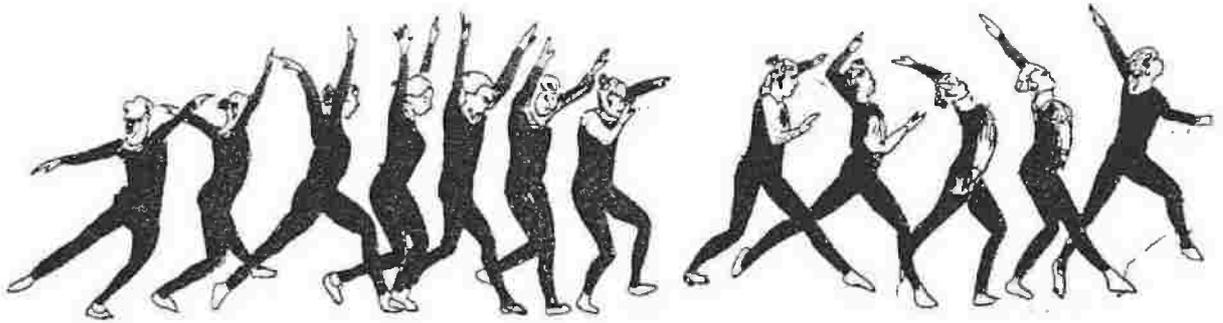


شكل ٣

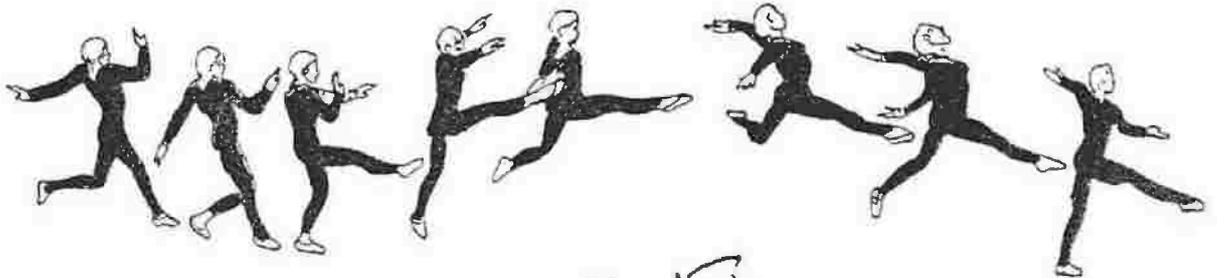
يوضح حركة غير متناسقه



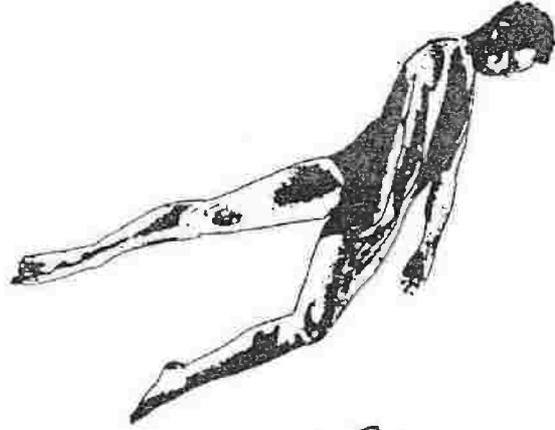
شكل ٤
يوضح نوع من أنواع المشى



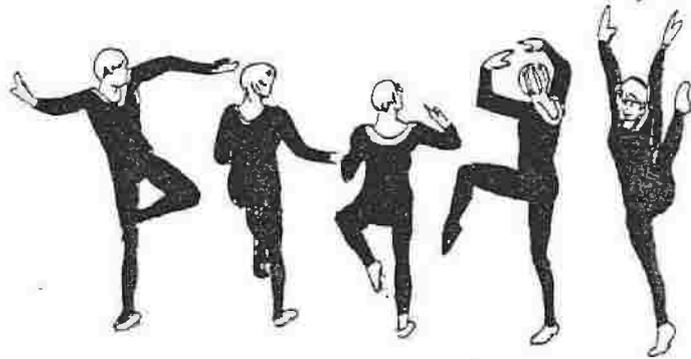
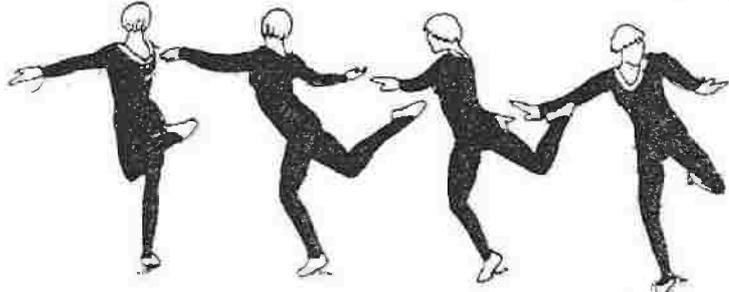
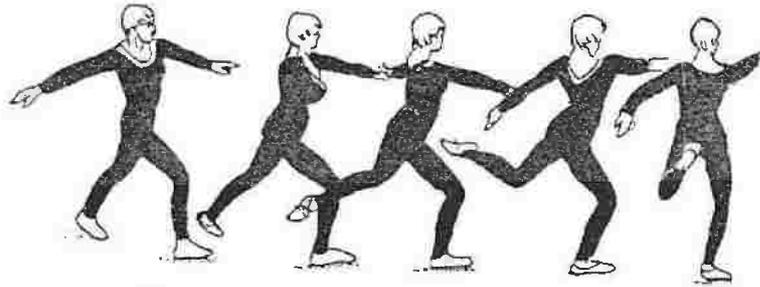
شكل ٥
يوضح نوع من أنواع الجرى



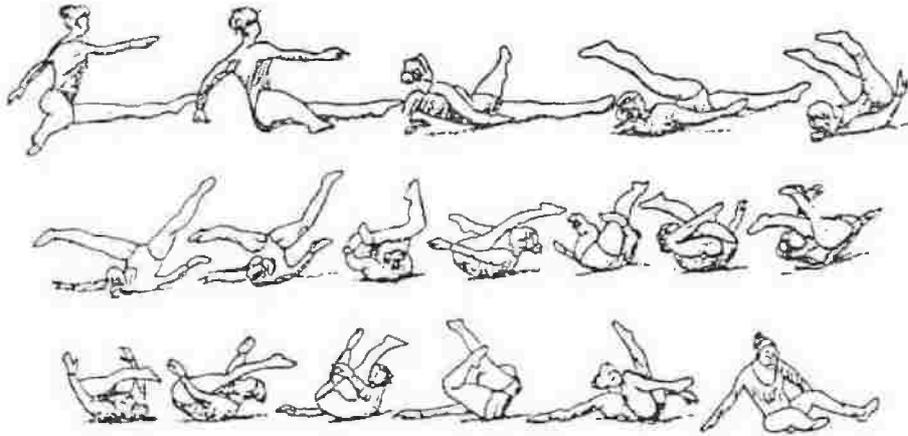
شكل ٦
يوضح نوع من أنواع الحجل



شكل ٧
يوضح نوع من أنواع الفجوات



شكل ٨
يوضح نوع من أنواع الدورانات



شكل ٩
يوضح نوع من أنواع الدورانات



شكل ١٠
يوضح أنواع مختلفة من المرجحات



شكل ١١
يوضح أنواع مختلفة من الأتزان



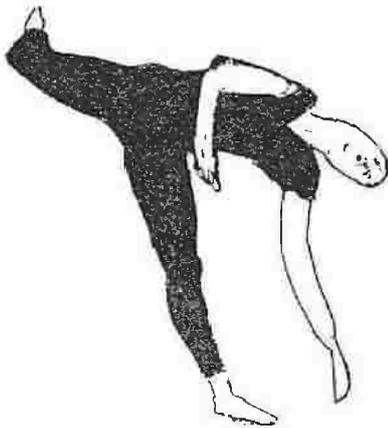
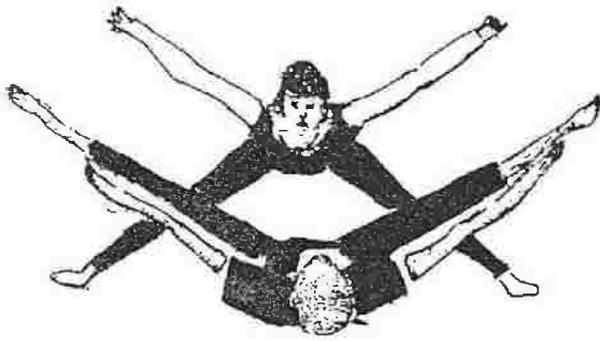
شكل ١٢
يوضح أنواع مختلفة من القبوض



شكل ١٣
يوضح أنواع مختلفة من الحركات المطلقة



شكل ١٤
يوضح حركة فجائية فوسية



شكل ١٥

يوضح تكوين كتل مختلفة بين الجسم والأرض



شكل ١٦

ليعتبر عن بعض الأحاسيس والالتفات