

# الفصل السادس

## الموسيقى والتمرينات



## مقدمة

هناك صلة وثيقة بين الموسيقى والحركة منذ قديم الزمن، إذ مارس المصريون والصينيون القدامى والإغريق الرقص بمصاحبة الموسيقى، وفي العصر الحديث حاول «بستالوتزى» إدخال الإيقاعات الموسيقية فى عملية التربية واستطاع «شبيس» فى حوالى منتصف القرن التاسع عشر اقتباس هذه الفكرة، وقام بإدخال المصاحبة الموسيقية لأول مرة فى دروس التمرينات البدنية بالمدارس. وفى بادئ الأمر كانت عبارة عن موسيقى ترفيهية ذات وتيرة واحدة، واستمرت على هذه الحالة مدة طويلة.

وقبل الحرب العالمية الأولى قام «جاك - دالكروتسه» بإدخال ما يسمى «بالتمرينات الإيقاعية» التى يرتبط فيها الأداء الحركى بالمصاحبة الموسيقية ارتباطاً كبيراً كما يرجع الفضل أيضاً إلى «أجنت برترام» السويدية «بيور كستين» الفنلندية فى الاهتمام بالمصاحبة الموسيقية للتمرينات البدنية ومحاولة تطويرها.

وفى الوقت الحاضر تؤدى التمرينات غالباً بالمصاحبة الموسيقية كما تعتبر المصاحبة الموسيقية عنصراً أساسياً فى تمرينات العروض الرياضية، ويقوم بتأليفها كبار الموسيقيين كما هو الحال فى المصاحبة الموسيقية للعروض الرياضية التى تقدمها ألمانيا الديمقراطية والاتحاد السوفيتى وتشيكوسلوفاكيا.

## أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات

يمكن تلخيص أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات كما يلي:

- ١- لها تأثير انفعالي محبب إلى النفس، إذ تعمل كحافز وكدافع نحو تكرار الأداء.
- ٢- تساعد على سرعة اكتساب الإحساس بالحركة وبالتالي تنمية الإيقاع الحركي الذي يؤدي إلى إتقان الأداء.
- ٣- تساعد المدرسة على ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات المطلوبة أثناء الأداء بدلاً من انشغالها بالنداء والعد على التمرينات وبذلك تسهم في تخفيض العبء عن المدرسة وتتيح لها المزيد من الوقت لمضاعفة الإنتاج.
- ٤- تعتبر من الوسائل المعينة المهمة بالنسبة لتعلم واكتساب التمرينات الجديدة وإتقانها.
- ٥- تسهم في تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية وتنمية المعارف والمعلومات الموسيقية والارتقاء بالحاسة الموسيقية.

## الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي

الإيقاع الموسيقي:

إذا سمعنا كلمة «الإيقاع Rhythmus» فإن تفكيرنا يتجه بصورة عامة لأول وهلة نحو «الإيقاع الموسيقي» نظراً لتداول هذا التعريف منذ زمن بعيد، إذ يتفق معظم المؤرخين على أن نشأة الموسيقى بدأت بالإيقاع. والإيقاع في الموسيقى هو الذي يعطيها المعنى الخاص بتكوينها وحيويتها ولولاه لكانت الموسيقى أشبه بمجرد أصوات متتابعة لا معنى لها.

و«الإيقاع الموسيقي» كما يعرفه الدكتور الحفنى هو: «تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الأخذ تقسيماً منظماً».

ويرى البعض أن أول ما يسهل على الإنسان الإحساس به فى الموسيقى هو «الإيقاع المنتظم»، وربما يرجع ذلك إلى أن «الإيقاع المنتظم» من النواحي الأساسية التى يلمسها الإنسان فى نفسه وفى الطبيعة، فمن أمثلة ذلك دقات القلب - دقة ظاهرة تليها أخرى خافتة - وحركتا التنفس الشهيق القوى يليه الزفير الضعيف - وكذلك المظاهر الكبرى للطبيعة التى تتمثل فى تتابع الليل والنهار وفى تتابع أيام الأسبوع والفصول الأربعة التى تعتبر كلها من المظاهر الواضحة (للإيقاع المنتظم) الذى يحدث بصورة موزونة متكررة.

### الإيقاع الحركى:

هناك فرق واضح بين (الإيقاع الحركى) و(الإيقاع الموسيقى) على الرغم من أن الإيقاع الموسيقى إحدى الوسائل المهمة لتعلم الإيقاع الحركى وتنميته كما أنه يعمل على إظهار الإيقاع الحركى بصورة واضحة كما هو الحال بالنسبة للتمرينات البدنية أو الرقص أو العروض الرياضية الجماعية.

وقد استخدمت كلمة (الإيقاع الحركى) أولاً فى التمرينات البدنية (التمرينات الإيقاعية) ثم عم استخدامها بعد ذلك فى أنواع الأنشطة الأخرى فأصبحنا نسمع عن الإيقاع فى الجرى وإيقاع الاقتراب فى الوثب أو الرمى (رمى الرمح) والإيقاع فى حركات السباحة أو حركات الجمباز.

ويعرف (ماينل) الإيقاع الحركى بأنه «التقسيم الديناميكى الزمنى للحركة - أى التبادل الانسيابى بين الشد والارتخاء».

فمن المعروف أن أى حركة يستغرق أداؤها فترة زمنية معينة، ويحدث فى أثناء هذه الفترة الزمنية المعينة تبادل فى سير القوة فى الحركة - أى تبادل سريان القوة والضعف فى الحركة - . وهذا يعنى تبادل الشد والارتخاء (الانقباض والانبساط) فى العضلات العاملة، وكلما تميز مسار القوة - فى الفترة الزمنية للحركة - بالانسيابية، أى كلما كان التبادل بين الشد والارتخاء (الانقباض والانبساط) انسيابياً كلما زادت جودة التكوين الديناميكى الزمنى للحركة وهذا يعنى زيادة جودة إيقاع الحركة.

ويضيف دكتور سمير رزق الله إلى التعريف السابق عاملاً ثالثاً هو (العامل المكانى) ويقصد به كل ما يتعلق بمدى الحركة وأوضاعها وأشكالها واتجاهاتها الصحيحة، أى أن التكوين الديناميكي الزمنى للحركة لا بد وأن يرتبط بالأداء الصحيح للحركة، وعلى هذا يعرف الإيقاع الحركى بأنه: «التقسيم الديناميكي الزمنى المكانى للحركة».

خلاصة القول أن كل حركة تحتاج فى أدائها لدرجة معينة من القوة (العامل الديناميكي) والوقت (العامل الزمنى) والمدى (العامل المكانى) وتفاعل هذه العوامل الثلاثة بصورة انسيابية يؤدى إلى الإيقاع الحركى.

ويعتبر الإيقاع الحركى من العناصر الرئيسية بالنسبة للأداء الحركى الجيد ويسهم فى الوصول إلى المستوى الرياضى العالى، كما يساعد على أداء الحركات مع الاقتصاد فى بذل الجهد والطاقة، وبذلك يسهم فى تأخير ظهور التعب وبالتالي زيادة القدرة على الأداء لمدة طويلة.

#### تنمية الإيقاع الحركى:

يكتسب الإنسان أثناء تفاعله الإيجابى مع البيئة مختلف الإيقاعات الحركية، فإذا لاحظنا الطفل الصغير وهو يحاول المشى لأول مرة فإننا نجد أن حركاته تتميز بالتصلب وعدم الانسيابية - أى الاقتدار إلى التبادل الانسيابى بين الشد والارتخاء (الانقباض والانبساط) أثناء محاولة المشى، وبمؤالة التدريب على المشى يكتسب الطفل تدريجياً القدرة على تنظيم حركاته بصورة ذات تبادل انسيابى بين الشد والارتخاء وبذلك يكتسب تدريجياً ما نعبر عنه (الإيقاع الحركى) للمشى.

ويستطيع الفرد إدراك (الإيقاع الحركى) واكتسابه عن طريق اللغة (الكلام) وذلك باستخدام العد مثل (١ - ٢ - ٣ - ٤) بما يتناسب مع إيقاع الحركة، ولا يقتصر العد على الأرقام بل قد يكون (بالألفاظ) مثل (شمال يمين أو حجل حجل) وفى هذه الحالة يقع اللفظ فى نفس الوقت مع الحركة ليحل محل الرقم وفى هذه الحالة يجب مراعاة استخدام الألفاظ بما يتناسب مع إيقاع الحركة أثناء الأداء.

كما يمكن أيضاً استخدام بعض التعبيرات الصوتية المعينة التي شاع استخدامها فى التمرينات البدنية مثل ram-tamm-tatam-ta-ta أو مثل ta-jam-ta-tam.

ومن أهم وسائل تعليم وتنمية الإيقاع الحركى استخدام المصاحبة الموسيقية مثل أدوات النقر أو الحبط أو الأدوات اللحنية كالبيانو والأكورديون وغير ذلك.

وعلى ذلك يعتبر استخدام الكلمات (العد الرقمية - العد اللفظي) أو التعبيرات الصوتية أو المصاحبة الموسيقية من الوسائل المهمة المعينة على اكتساب وتنمية الإيقاع الحركى. ويتأسس ذلك كله على المعرفة التامة بخصائص إيقاع كل حركة وما يناسبها من الوسائل المصاحبة مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

## التوقيت

التوقيت (Takt) هو التقسيم المتساوى للسير الزمنى للحركة، وهذا يعنى تقسيم سريان الحركة بصورة رتيبة متشابهة ومتساوية:

فعندما نمشى أو نجرى أو نجدف حسب عدات مثل (واحد - اثنين) مع تكرار الأداء بنفس الطريقة بصورة متتالية ومتساوية فإننا بذلك نمشى أو نجرى أو نجدف بتوقيت معين، أى أن الزمن بين كل عدتين متتاليتين يكون متساوياً ومنتظماً بغض النظر عن سرعة أو بطء الحركة.

ويستخدم التوقيت عند بدائة تعلم الحركات الجديدة كما هو الحال عند تعلم بعض الجمل الجديدة فى التمرينات البدنية أو الرقص حتى تضمن بذلك سرعة فهم واكتساب الإيقاع الحركى لهذه التمرينات الجديدة.

## العلاقة بين الموسيقى والحركة

هناك علاقة بين العناصر الأساسية المكونة للموسيقى وبين العناصر الأساسية للحركة فكلاهما يؤثر فى الآخر ويتأثر به. ومن المعروف أن الموسيقى أربعة عناصر رئيسية هي:

١- الإيقاع Rhythmus

٢- اللحن (الميلوديه) Melodie

٣- الهارموني (الائتلاف الصوتي) Harmonie

٤- الصبغة الموسيقية Form

ولسهولة فهم العلاقة بين الموسيقى والحركة ينبغي علينا أن نعرف العلاقة بين النواحي الحركية وبين العناصر الرئيسية للموسيقى ويمكن تلخيص ذلك فيما يلي:

### ١- الإيقاع:

هناك علاقة وثيقة بين الإيقاع الموسيقى والإيقاع الحركي إذ يتأسس الارتباط المباشر بين الموسيقى والحركة على مدى الارتباط بينهما، فالتبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء الذي يميز الإيقاع الحركي يجب أن يتناسب مع التكوين الديناميكي للإيقاع الموسيقى، إذ يجب على الإيقاع الموسيقى إيضاح وتنظيم مراحل الحركة وأن يبرز ويوضح إيقاع الجزء الرئيسي فيها حتى يمكن القول بأن الإيقاع الموسيقى والإيقاع الحركي يكونان وحدة واحدة.

### ٢- اللحن (الميلوديه):

اللحن فى الموسيقى ما هو إلا عدة نغمات متتابعة منظمة تنظماً خاصاً مع اختلاف فى درجة الصوت، ويمكن للحن أن يؤثر بصورة كبيرة على الحركة، إذ أن الارتفاع أو الانخفاض فى قوة النغمة - أى التلاعب بالنغمات ينبغي أن يتفق مع الحركات المناسبة، فمثلاً الارتفاع بقوة النغمة بالنسبة للحركات التى تتميز بالقوة، أو الانخفاض بقوة النغمة بالنسبة للحركات المستمرة أو الأوضاع الثابتة.

وبصفة عامة يجب أن يكون اللحن المصاحب للحركات بسيطاً وواضحاً بحيث تستوعبه الأذن وتطرب له.

### ٣- الهارموني (الائتلاف الصوتي - التوافق):

الهارموني عبارة عن النغمات التى تصاحب أى نغمة بحيث تسمع جميعها معاً فى لحظة واحدة مع النغمة الأصلية ويتحتم أن تكون هذه النغمات المصاحبة لنغمة ما

منسجمة ومتوافقة معها وبذلك يحدث الائتلاف الصوتى للنغمات المختلفة.

والهارمونى فى الموسيقى يشبه الهارمونى فى الحركة وهو عبارة عن ائتلاف أجزاء الحركة معاً لتصحيح حركة كلية واضحة.

وبذلك يتضح ضرورة مراعاة الهارمونى الموسيقى بارتباطه بالهارمونى الحركى لضمان الانسجام التام لكل من الموسيقى والحركة وللقضاء على النشاز الموسيقى أو الحركى.

#### ٤- الصيغة الموسيقية:

لا بد للقطعة الموسيقية أن تصاغ وتشكل بصورة معينة حتى يمكن تحديد وفهم ما تريد أن تعبر عنه، وحتى يمكن الحصول على أحسن وأنسب تأثير لها.

وبالنسبة للعلاقة بين الصياغة الموسيقية والأداء الحركى فإنه من الممكن أن تمتاز قطعة موسيقية بالألحان المميزة والإيقاع الجيد، والهارمونى الصحيح ولكنها لا تعطى التأثير المناسب لها لعدم ملاءمتها لطبيعة الحركات أو للموضوع الحركى.

وهناك صيغ موسيقية متعددة مثل:

( أ ) الصيغ الغنائية: كالأغاني الشعبية أو الفنية أو الأناشيد.

(ب) الصيغ الغنائية الآلية: أى التى تصلح سواء للغناء أو الأداء على آلة موسيقية.

(ج) الصيغ الآلية: كالمارش والفالس مثلاً.

وهذه الصيغ الموسيقية المتعددة تختلف فيما بينها بالنسبة لتوقيتها الزمنى.

وعلى ذلك ينبغى مراعاة اختيار الصيغة الموسيقية المناسبة التى تتلاءم وتتناسب مع طبيعة الحركات حتى تجبى الألحان فى صورة تجلب من التأثير ما يوحى بمختلف مواقف الموضوع الحركى أو بما يوحى بطبيعة الحركات.

## أدوات المصاحبة الموسيقية

هناك أدوات متعددة، يمكن أن تصاحب الأداء الحركى فى التمرينات ومن أهم هذه الأدوات ما يلى:

### ١- أدوات النقر أو الخبط:

ومن أبرزها «التامبورين» الذى يمكن استخدامه سواء بواسطة النقر عليه باليد أو «بعصا التامبورين» ويتميز بإمكانية تنوع النغمات - أى الارتفاع بحدة النغمة وذلك بالنقر على منتصفه، أو الانخفاض بحدة النغمة وذلك بالنقر على الحواف، كما يمكن تبادل النقر على المنتصف والحواف للارتفاع والانخفاض بحدة النغمة على التبادل.

وهناك أيضاً «الطبله» ويمكن النقر عليها سواء باليد أو باستخدام عصا النقر، كما يمكن أيضاً استخدام «العصا الرنانة»، وتكمن فائدة هذه الأدوات فى إمكانية الطالبات استخدامها بأنفسهن أثناء المشى أو الجرى أو الحجل أو المرجحة كما تسهم أيضاً فى تعليم وتنمية الإيقاع الجماعى.

كما يوجد أيضاً بعض الأدوات الأخرى مثل «الكاستنيت» و«المثلث»... إلخ، والتي يمكن استخدامها أيضاً عند أداء التمرينات المناسبة.

### ٢- الأدوات اللحنية:

إن أدوات النقر والخبط السابقة يمكن استخدامها فى حدود بعض الإيقاعات المعينة، أما الأدوات اللحنية مثل «البيانو» - الذى يعتبر من أحسن أدوات المصاحبة الموسيقية نظراً لما يتميز به من القدرة على إحداث الكثير من النغمات المناسبة للإيقاعات الحركية المختلفة ومثل «الأكورديون» و«الهازونيك» و«الفلاوت» فكلها أدوات لحنية تلعب دوراً مهماً فى المصاحبة الموسيقية للتمرينات ولا يمكن الاستغناء عنها. كما يدخل فى نطاق ذلك أيضاً الموسيقى النحاسية المعروفة.

## اختيار الموسيقى المصاحبة للتمرينات

إن عملية الموسيقى المصاحبة للتمرينات عملية تعاونية يشترك فيها كل من مدرسة التمرينات ومدرسة الموسيقى، وعلى ذلك يجب أن يكون لدى مدرسة التمرينات فكرة عامة عن الموسيقى كما يجب أن يكون لدى مدرسة الموسيقى فكرة واضحة عن التمرينات، حتى يمكن تبادل وجهات النظر والاتفاق على الاختيار السليم للموسيقى التي تناسب الحركات إلى حد كبير، ويمكن اختيار الموسيقى المصاحبة للتمرينات كما يلي:

### ١- اختيار الموسيقى الجاهزة:

والموسيقى الجاهزة عبارة عن الموسيقى الشائعة المعدة من قبل مثل: المارشات والموسيقى الشعبية الشائعة والموسيقى المسرحية الغنائية والأناشيد الوطنية.. إلخ، ويمكن اختيار الأنواع المناسبة من الموسيقى الجاهزة بما يتناسب مع الحركات. وفي حالة عدم المطابقة التامة للإيقاع الحركي للتمرينات مع الإيقاع الموسيقي يمكن تغيير بعض الحركات بما يتناسب مع إيقاع الموسيقى الجاهزة، والموسيقى الجاهزة تناسب غالباً الحركات الأساسية مثل المشى والجري والحجل والوثب والقفز والتمرينات الحرة السهلة غير المعقدة.

### ٢- وضع الموسيقى المناسبة:

من أبرز عيوب الموسيقى الجاهزة عدم مناسبتها لبعض الحركات ذات الإيقاع المعقد أو التمرينات التي تؤدي باستخدام الأدوات اليدوية ما يستلزم وضع موسيقى خاصة مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك إحداث التوافق التام بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي للتمرينات.

### ٣- الموسيقى الارجالية:

وهي عبارة عن الموسيقى التي تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة ارتجالية دون

سابق تحضير أثناء أداء الحركات، وهذا النوع من المصاحبة الموسيقية يعتمد اعتماداً على درجة مهارة وخبرة مُدرسة الموسيقى وحسن تصرفها وقدرتها على اختيار أو تأليف الموسيقى التي تتفق وإيقاع الحركات، وفي هذا النوع من المصاحبة الموسيقية يراعى ضرورة تمكين مدرسة الموسيقى من رؤية أو سماع إرشادات ونداءات مدرسة التمرينات، وكذلك القدرة على رؤية ومتابعة التلميذات أثناء الأداء.

## إرشادات فنية لاختيار الموسيقى المصاحبة

تعدد خبرة التمرينات الموسيقية «شيسكاريوخا» النصائح التالية التي يمكن الاسترشاد بها عند المصاحبة الموسيقية للتمرينات المختلفة:

١- فى الجزء الأول من الدرس الذى يتكون من المشى والجري وتمرينات النظام يراعى اختيار المصاحبة الموسيقية على هيئة «مارش» يتميز بالطابع القوى الذى يسهم فى بث روح الحماس وقوة الإرادة. كما يمكن استخدام الموسيقى الغنائية أو الموسيقى التى تتميز بالحيوية والمرح وخفة الحركة لإيقاظ الدافع للعمل والنشاط.

ويجب مراعاة الإيقاع الموسيقى المناسب لطبيعة الحركات، «فالجرى الناعم» مثلاً يحتاج لموسيقى خفيفة ناعمة انسيابية، فى حين يحتاج «الجرى الحاد» أو «الجرى العالى» (مع رفع الركبة عالياً) إلى موسيقى تعبر عن القوة والحدة، إذ يجب على الموسيقى المختارة أن تعبر عن مواطن القوة والضعف فى الحركات أصدق تعبير حتى يمكن الإحساس بالحركة إحساساً جيداً.

٢- بالنسبة للخطوات الراقصة والحركات الأكروباتية والتمرينات بدون أدوات يمكن اختيار أنواع الموسيقى التالية: الفالس - موسيقى (الشيرزو Scherzo) - موسيقى (الرونو Rondo) - البولكا - الجالوب المازوركا - مقطوعات موسيقية من الباليهات.

٣- عند أداء التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية يجب عند اختيار الموسيقى

المصاحبة مراعاة وزن الأداة وحجمها ونوعها وحركاتها المميزة نظراً لأن ذلك يؤثر بدرجة كبيرة على فن الأداء من حيث الإيقاع والسرعة ومدى المرجحة وشكل الحركة ودرجة الانقباض لعضلات الجسم كله أو لجزء من أجزائه، وينبغي مراعاة ما يلي بالنسبة للتمرينات باستخدام الأدوات اليدوية:

( أ ) تناسب موسيقى «الفالس» و«البولكا» التمرينات باستخدام «الكرة» نظراً لأن هذه التمرينات تتطلب قوة الرمي لأعلى مع الحركة الرجعية على هيئة مرجحة مع ارتباط ذلك ببعض الحركات الهادئة ذات الطابع الانسيابي.

(ب) بالنسبة لتمرينات «الشرايط» تستخدم غالباً موسيقى «الفالس» أو «المازوركا» حتى يمكن أداء المرجحات لأقصى مدى.

(ج) بالنسبة لتمرينات «الجال» تناسبها الموسيقى السريعة المرحية.

(د) أما «الأطواق» فتناسبها الموسيقى التي تسمح بانسيابية الحركات مع أقصى مدى للمرجحات.

(هـ) وفي تمرينات «الإيشارب» ينبغي مناسبة الموسيقى للحركات الرجعية الانسيابية القصيرة ولطول فترة طيران الإيشارب فى الهواء.

(و) أما تمرينات «الزجاجات الخشبية» فيناسبها بصورة خاصة موسيقى «الفالس».

(ز) وتتطلب تمرينات «الأعلام القصيرة» موسيقى حماسية قوية.

بالإضافة إلى النصائح السالفة يراعى عند اختيار المقطوعات الموسيقية المختلفة أعمار اللاعبين ومستوى إعدادهن البدنى والحركى وحالتهم النفسية.