

## **الفصل الثانى**

### **القراءات النظرية والدراسات المرتبطة**

**أولاً: القراءات النظرية.**

**ثانياً: الدراسات المرتبطة.**

## الإيقاع : Rhythm

إن أول من استخدم مفهوم ومصطلح الإيقاع Rhythm هم اليونانيون القدماء تحت مصطلح Rhythmos والذي كان يعنى لديهم فى ذلك الوقت الإنسياب المقنن ، حيث أخذوا هذا المفهوم من الحركة المنتظمة والمستمرة لأمواج البحر وكان " إميل جاك دالكروز Emil Jack Dalcroze " الذى يرجع الفضل له فى ظهور أهمية الإيقاع فى المجال الحركى عامه والمجال الموسيقى خاصة ، وهو واحد من الموسيقيين المشهورين فى عصره ، حيث أنشأ معهده المعروف باسمه فى سويسرا وجعل منه مادة للدراسة .  
( ١١ : ٢٢٠ )

وتضيف " عايدة رضا " " عنايات لبيب " بأنه ألف العديد من الموسيقى وذاعت شهرته فى معظم أنحاء العالم بأغانيه الشعبية وأناشيده المشهورة ذات الأنغام الجميلة المبتكرة للأطفال . وجدير بالذكر أن " دالكروز Dalcroze " لا يعتبر فقط مؤسس ومخترع الإيقاع الحركى بل عمت ألحانه الفلكلورية وتغنى بها سكان الجزء الفرنسى من سويسرا المعروف باسم Swiss Romand . وإلى جانب هذا قام بتأليف أربع أوبرات وبعض السيمفونيات والمؤلفات للمناسبات المختلفة . ( ١٧ : ٨ )

\* وقد هدف " دالكروز Dalcroze " من دراسة الإيقاع عن طريق:-

- ١- تمارين تكسب القدرة على اليقظة والانتباه وتساعد على سرعة التفكير والنقطة بالنفس .
- ٢- تمارين تقوى الذاكرة الموسيقية .
- ٣- تمارين تفيد فى مرونة الجسم وتنظيم حركاته .
- ٤- تمارين لتنمية حاسة السمع والقدرة على التحصيل الموسيقى للتمرين المؤدى .
- ٥- تمارين جماعية للحركات المنتظمة .
- ٦- تمارين ارتجالية شخصية .
- ٧- تمارين تقوم على الأغاني الشعبية والرقص الشعبى .

وقد وضع العديد من التمارين لتحقيق أهدافه وهى :

تمرين (١) تتبع الموسيقى والتعبير عنها :

### Following the music , Expressing Tempo and Tone .

يقوم المدرس بعمل الإيقاع حيث يقوم التلاميذ بالمشى وعادة يكون فى دائرة ، ويقومون بعمل الزمن بأذرعهم كما يفعل قائد الأوركسترا ، بينما يقومون بالمشى على ربع الزمن الكامل والجرى على ثمن الزمن ، ويتم تغيير سرعة الأداء حسب سرعة الإيقاع المسموع أو الموسيقى السمعية .

### \* تمرين (٢) الإقدام والإحجام Attention and inhibition

وفى هذا التمرين لابد من تحكم العقل للتفكير فى الحركة فيقوم التلميذ بالمشى وعند سماع Hopp يأخذ خطوة للخلف ثم يستمر فى المشى وكلما جاءت هذه الكلمة يكرر ما سبق فعله وعليه الاستماع جيداً والاستعداد للاستجابة السريعة الصحيحة . كما يدرّب التلاميذ على المشى بمصاحبة الموسيقى ثم عندما تقف الموسيقى عند وقفة زمنية عليهم تكلمة الجملة بالعد فى سرية ثم عليهم أن يبدأ أو معاودة الحركة عند بداية الجملة وهذا التمرين ينمى التركيز والتوافق .

### \* تمرين (٣) حركات الأذرع لتشير للميزان :

#### Arms Movement to Indicate Measure :

تقوم الأيدي بعمل الإشارات الخاصة بالموازين فى ميزان  $(\frac{2}{4})$  تتحرك الذراعان إلى أسفل وعلى " العدة " الأولى ثم لأعلى على " العدة " الثانية ، وفى ميزان  $(\frac{3}{4})$  تتحرك اليدين أسفل ثم جانباً عالياً على كل " عدة " وفى ميزان  $(\frac{4}{4})$  تتحرك الذراعين أسفل ثم تتقاطع أمام الجسم ثم تفتح جانباً ثم بعد ذلك تتحرك عالياً .

### \* تمرين (٤) اضطراب الزمن عند وضعه الأصلي : Note Values syncopation

يقوم التلميذ بالمشى بأخذ خطوة لكل خبطة بينما يقوم المدرس بعمل  $(\frac{1}{4})$  الزمن الأصلي ثم يمشى التلميذ خطوتين لكل خبطة فى  $(\frac{1}{8})$  الزمن الكامل . وهكذا . والتمارين فى السينكوب Syncop وتتطلب المزيد من التدريب ، وعندما يقول المدرس أنه سيعمل إيقاع معين أى يقول للتلميذ  $(\frac{1}{4})$  الزمن الكامل  $(\frac{4}{4})$  يقوم التلميذ عند سماع الأمر

بالمشى مسافة مازورة أو أكثر بأخذ خطوة مباشرة أما قبل الخبطة أو بعدها وبمجرد أن تبدأ الأقدام فى الخطو يوقف الخبط بينما تقوم الذراعين بمواصلة " خبط " الإيقاع بانتظام . وهذا التمرين ينمى التركيز والتوافق العضلى العصبى ويساعد على فهم الأساس الموسيقى لتعدد الإيقاعات واضطراب الزمن عن وضعه الأصلي .

#### \* تمرين (٥) القيادة : Conductiong

فى هذا التمرين يتقدم أحد تلاميذ المجموعة ويقودهم كقائد الأوركسترا فى السرعة والبطء فى الثقل والخفه . وعموما فإن هذا التمرين وقبل كل شئ هو تمرين على التحكم فى الذات والابتكار الذاتى فى الحركات الإيقاعية .

#### \* تمرين (٦) الإحساس بالجملة : Phrasing

يجب أن يعلم الجميع أن الموسيقى مثل " الخبطة " تنقسم إلى جمل وكما أن المغنى يأخذ نفساً فى بداية كل جملة نجد أنه فى الحركة يمكن أن نستدل على بداية الجملة بعدة طرق مثل تغيير اتجاه المجموعة فى بداية كل جملة ، أو تغيير اتجاه الذراع العاملة من ذراع لآخر . وهذا التمرين يعد تمريناً لتدريب الأذن والانتباه وابتكار طرق جديدة للتعبير عن بدايات الجملة " ارتجال "

#### \* تمرين (٧) تحقيق الإيقاع : Realization of Rhythm

وفى هذا التمرين يتم التعبير بالجسم عن الإيقاع بعد إدراكه فيقوم المدرس بعمل إيقاع أو عدة إيقاعات وعلى التلاميذ التعبير بالحركة عن الإيقاع ، سرعته أو بطئه ضعفه أو قوته ... إلخ . وهذا التمرين يشتمل على مجموعة من عناصر داللكروز فى الإيقاع الحركى : تدريب الأذن ، التحليل الموسيقى للإيقاع ، التذكر ، التركيز والاستجابة البدنية مهمة لتوظيف الإيقاع فى الحركة .

#### \* تمرين (٨) Exercise in canon

ويحتوى هذا التمرين على المبادئ التى يقوم عليها تمارين : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ وفى هذا التمرين يبدأ التلميذ أو مجموعة بالتحرك مازوره كاملة . ثم يبدأ الثانى المازوره الثانية ... وهكذا بما يتفق مع بناء القطعة الموسيقية .

#### \* تمرين (٩) Independence of control

وهذا التمرين يعد من تمارين الإيقاعات حيث يقوم التلميذ بعمل (  $\frac{3}{4}$  ) بالذراع الأيسر وإيقاع (  $\frac{4}{4}$  ) بالذراع الأيمن وفى نفس الوقت يمشى (  $\frac{12}{8}$  ) وقد يؤدى بشكل آخر

بأن يمشى التلاميذ " مازوره " بينما " يخبطون " ميزان مازوره أخرى . وفى البداية يؤدى التلاميذ هذا التمرين فى غير دقة ولكنه بمجرد أن ينموا إحساسهم العضلى والعقلى فإن الإيقاعين يحدثا فى " تزامن " أى فى وقت واحد .

#### \* تمرين (١٠) Rhythmic counter point

وهذه التمرين لإدراك " الخبطات " غير المعروفة . يرتجل المدرس كفاً صغيراً مثل (  $\frac{5}{4}$  ) وهنا يقوم التلاميذ بأخذ خطوة فى العدة الثانية بدلاً من الأولى والثالثة والخامسة وهذا التمرين يعد أساساً لتعلمي التحليل الدقيق للزمن ، ولتصعيب هذا التمرين يقوم التلاميذ بتعلم لحد معين ثم يقومون بغنائه فى نفس الوقت الذى تعمل فيه الأرجل " الكونتر بوينت الإيقاعى " ( ٤ : ٢٥-٢٨ ) .

وقد أخذ الإيقاع بعد ذلك أبعاداً أخرى فى مجال الحركة عندما استخدم بعد ذلك تحت مصطلح الوزن الحركى حيث كان يستخدم فى الموسيقى ، وفى مجال العلوم التربوية أخذ الإيقاع بعد ذلك بعداً فلسفياً عندما ارتبط بالحياة ارتباطاً وثيقاً فى جميع مجالاتها ، ويضيف " بسطويسى أحمد " نقلاً عن " ماتى لوتس Maty Lots " أن الإيقاع هو الحياة والحياة هى الإيقاع والحياة مملوءة بالإيقاعات وبذلك الحياة ما هى إلا إيقاعات مختلفة متباينة . ( ١١ : ٢٢٠ )

ويوضح " عزيز رشوان " أن الإيقاع هو النبض الزمنى المنتظم الذى يقاس به زمن الموسيقى . ( ١٩ : ١١٠ ) .

وقد اتفق كل من " ليلى زهران ، ونى شاكر ، وأميمة فهمى ، وسيلة مهران " على أن الإيقاع هو تنسيق النسب بشكل منظم فى المسافة والزمن .

( ٣٠ : ١٠٧ ) ( ٤٦ : ٦ ) ( ٤٤ : ١٢ )

ويذكر " فؤاد زكريا " أن الإيقاع هو مجموع من اللحظات الزمانية الموزعة وفقاً لترتيب معين . ( ١٨ : ٥٤ )

ويقول " إيرون سبكتور Irwin Sector " أن الإيقاع هو الإحساس بالتناسق والانسجام ( هارمونى ) والاتزان فى الحركات وكذلك تنظيم العادات الحركية .

( ٥٠ : ١١٦ ) .

ويشير " بفرلى نيوكولاس" Beverly Nichols " أن الإيقاع هو الأساس الموسيقى للرقص فالإيقاع فى الرقص هو بساطة الحركة التعبيرية المؤداة بالموسيقى أو بدونها ، فكل الحركات الجسمانية تميل إلى أن تكون إيقاعية بمصاحبة الموسيقى حيث يخلق تركيز كبير للحركة بالإضافة إلى عنصرى المشاركة لوقت أطول ، والتشويق مع زيادة المتعة (٤٨ : ٢٩٧) .

ويذكر " شريف على حمدى " أن أفضل وسيلة لتعريف الإيقاع هى تلك التى تجمع بين عنصرى الحركة والتنظيم معاً بحيث تكون الحركة تعبيراً عن العنصر المادى أو الحيوى فى الإيقاع والتنظيم تعبيراً عن عنصره الذهنى أو الروحى . وهذا المعنى يكون الإيقاع جامعاً بين المادة والروح فى مركب واحد معاً . (١٥ : ٣٩)

ويضيف أحمد بيومى بأن الإيقاع هو " الإيقاع " عنصر هام وأساسى فى جميع الفنون وخاصة فن الموسيقى وله صلة وثيقة بحركة الجسم فى الشهيق والزفير وفى نبض قلوبنا ، وفى الموسيقى يعنى الإيقاع الزمنى المنتظم . (٣ : ٣٤٨)

أما " عبد المعطى نمر وآخرون " عرفوا الإيقاع بأن : الفترة الزمنية المتسقة والمتتابعة والمتساوية ، التى تختلف من حيث طولها أو قصرها أثناء إصدار الأصوات الموسيقية المختلفة الناتجة عن الآلة أو الأداة الموسيقية . (١٨ : ٦٨)

هذا وتتفق الباحثة مع ما تقدم من آراء فى تعريفها للإيقاع ، من أنه الحركة والإنسيابية ورتم الموسيقى نفسها وأنه منظم الحركة وعلى ذلك فإن الإنسان لا يستطيع أداء حركته إلا بالإيقاع .

#### \* الإيقاع الموسيقى :-

اتفق معظم المؤرخين على أن نشأة الموسيقى بدأت بالإيقاع فقد سبقت الآلات الإيقاعية الآلات الموسيقية فتذكر " ونى شاكر وأميمة أمين " أن الإنسان البدائى استخدم الطبول بمختلف أشكالها واستخدم إيقاعاً خاصاً لكل مظهر من مظاهر حياتهم الدينية والدنيوية. (٤٦ : ٧)

وتضيف الباحثة أن الإيقاع الموسيقى عامل هام فى تكوين الجملة الموسيقية وإعطائها طابعها الخاص بها والمميز لها ، كما أن سرعة الإيقاع تتغير تبعاً للحالة النفسية للفرد ، فالخوف والسرور والقلق والتعب كلها عوامل تؤثر على انتظام الإيقاع لدى الإنسان .

ويذكر " فؤاد زكريا " أن إيقاع السرعة يختلف تبعاً للأمم : فالألماني أبطأ من الفرنسي أو الفرنسي أبطأ من الإيطالي ، وهكذا ... وعلى أية حال فإن المثل الأعلى فى هذا المضممار هو أن يندمج القائم بالأداء فى روح العمل إلى الحد الذى تكون فيه ذاتيته وذاتية العمل شيئاً واحداً ، وإن كان الاختلاف بينهما يضى ، فى أحيان غير قليلة ، أبعاداً جديدة على العمل الفنى. ( ٢٨ : ٥٧ ، ٥٨ ) .

وتذكر " ونى شاكر ، أميمة أمين " ان الإيقاع يمثل أحد شقى الموسيقى حيث أن الموسيقى تتكون من شقين هامين هما :-  
١ - الشق الزمنى : ويطلق عليه الإيقاع  
٢ - الشق الصوتى : ويطلق عليه اللحن . ( ٤٦ : ٦ )

ويقصد باللحن الموسيقى : تلك النغمات المنتظمة والمنسجمة والمتتابعة والمختلفة فى درجة صوتها . وأن اللحن له تأثير كبير على شكل الحركة وأدائها ، حيث الارتفاع أو الانخفاض فى قوة النغمة ينبغى أن يتفق مع الحركات التى تتصف بالقوة يجب أن يتصف اللحن أيضاً بالقوة فى النغمة ، أما بالنسبة للحركات المستمرة والأوضاع الثابتة فيجب أن يتصف بالسلاسة وانخفاض النغمة ( ١١ : ٢٤٤ ) .

وتشبه " فاطمة العزب " الإيقاع بأنه : عجلة لها ثلاثة أجزاء هى :-

- ١ - الانسياب : وهو عبارة عن تدفق منتظم للطاقة وتناسب فى الفترة الزمنية والكثافة .
- ٢ - التتابع : وهو تتابع زمنى يؤدى إلى توازن ووحدة وإنسجام .
- ٣ - التكرار : وهو تكرار مجموعة منسقة ومنسجمة ومنتظمة تكفى لتشكيل نمط ومعنى هذا أنه إذا ما وجد الإيقاع فإنه يوجد تتابع مرتب واضح وتتضمن هذه العجلة ذات الجوانب الثلاثة إعداداً ودفعاً وبذلاً للجهد المثمر الممتع ، وفى النهاية استعادة وراحة

، ويعقب فترة الراحة حدوث تكرار ، وأثناء حالة الاسترخاء يعاد توليد الطاقة والتوازن الجيد بين التوتر والاسترخاء يحدد الدرجة التى تستخدم فيها الطاقة بصورة منسقة ومنسجمة (٢٤ : ٦٧ ، ٦٨)

وللإيقاع الموسيقى العديد من التعريفات توجزها الباحثة فى الآتى بما يحقق إيضاح مفهومه .

فتذكر " عطيات خطاب " نقلاً عن الحنفى بأن الإيقاع الموسيقى هو تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة فى الألحان تقسيماً منتظماً . ( ٢١ : ٨ ) .

ويتفق كل من " ونى شاكر ، وأميمة أمين " و " شريف على حمدى " على أن الإيقاع الموسيقى هو : كل ما يتعلق بالشق الزمنى للصوت الموسيقى ويمكن أن يقال أنه تقسيم الأصوات الموسيقية المكونة لأى لحن إلى وحدات زمنية متساوية وقد تنقسم هذه الوحدات بدورها إلى أجزاء متساوية أو مختلفة من حيث الطول والقصر .

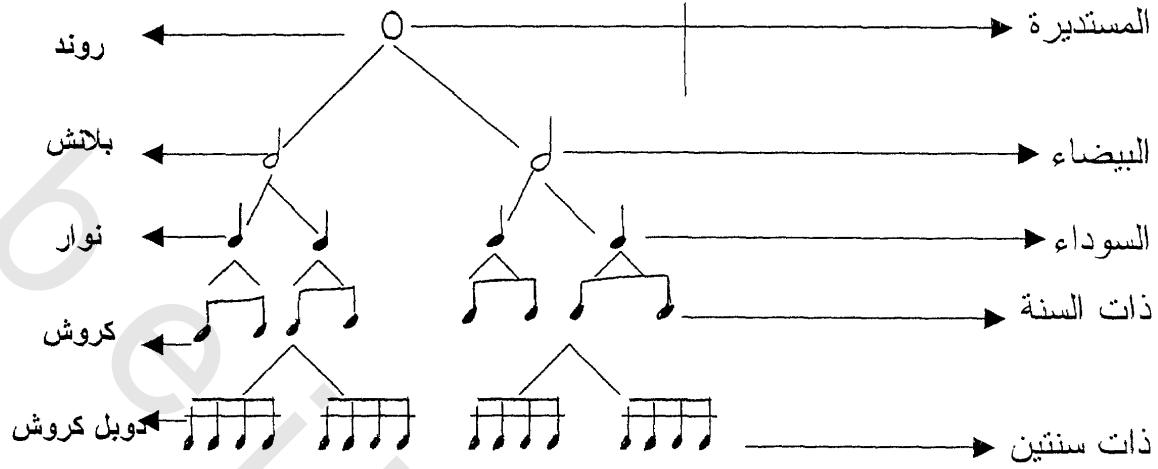
(٤٦ : ٦٠) (١٥ : ٤٠)

ولسهولة قراءة القطعة الموسيقية تقسم إلى خانات تسمى موازير أو حقول تشتمل كل واحدة منها على عدد متساوى من الوحدات الزمنية يحددها الميزان الذى يوضع فى أول المازوره على يمين المفتاح فى شكل كسر اعتيادي بدون شرطة كسر ، والرقم الأعلى (البسيط) يدل على عدد الوحدات فى كل حقل ، بينما يرمز الرقم الأسفل (المقام) إلى نوع الوحدة المستعملة. (٤٦ : ٦٠)

#### \* اللوحة الإيقاعية :-

تعرف "أميرة فرج وآخرون " اللوحة الإيقاعية بأنها : إحدى الوسائل التى تستخدم فى الموقف التعليمى لتدريب الفرد قراءة العلامات الإيقاعية وهذه العلامات أساس لكتابة أى نوته موسيقية شكل (١) (٧:١٣٦)

## اللوحة الإيقاعية



شكل (١)

## اللوحة الإيقاعية

(٢٦٤ : ٤٩)

### العلامات الأساسية على اللوحة الإيقاعية :-

|  |             |   |              |
|--|-------------|---|--------------|
|  | ٢ بلانش     | = | علامة الروند |
|  | ٢ نوار      | = | كل بلانش     |
|  | ٢ كروش      | = | كل نوار      |
|  | ٢ دوبل كروش | = | كل كروش      |

أى أن الروند = ٢ بلانش ، ٤ نوار ، ٨ كروش ، ١٦ دوبل كروش .

وتعتبر علامة ( ) النوار فى مجالنا الرياضى مناسبة لعملية البدء فى دراسة الإيقاع الحركى حيث تؤدى على هذه العلامة خطوة المشى الأساسية التى يبنى عليها جميع الحركات الرياضية ، ثم تتدرج بعد ذلك إلى أجزاء تلك الوحدة وهى ( ) الكروش ثم دوبل كروش ( ) وهكذا .... وقد استخدمت الباحثة الإشارة بأصابع اليد لتعليم المجموعة التجريبية الإيقاع وعليهن الأداء عند مشاهدة هذه العلامة ثم الصقف أو العمل بالرجلين .



شكل (٢)

إشارات أصابع اليد الدالة على الإيقاع

### \* طريقة إيمى بارى :- Amie Paris

" إيمى بارى " هو مربي فرنسى ابتكر طريقة لتسهيل قراءة الفرد للأشكال الإيقاعية فى زمنها . وتعتبر هذه الطريقة من أهم الطرق التى اعترف بها عالميا فى تدريس الإيقاع لما ثبت لها من فائدة واضحة فى هذا المجال وطريقة " إيمى بارى " تحول الأشكال الإيقاعية إلى مقاطع لفظية ، وبذلك يسهل قراءتها والإحساس بأزمنتها إحساسا دقيقا وفى الناحية الموسيقية يبدأ " إيمى بارى " بما هو سهل ومحسوس بالنسبة للفرد وهى الوحدة الموسيقية ( تال ) ثم يندرج بعد ذلك إلى أجزاء هذه الوحدة مضاعفاتها ، مع قرائتها بالمقاطع اللفظية الخاصة بها ، وقد ابتكر " إيمى بارى " أسماء إيقاعية للوحدة وتقسيماته ومضاعفاتها سواء فى الميزان البسيط أو الميزان المركب ( ٧ : ١٣٤ )

مثال لذلك :

|                 |   |                   |                    |
|-----------------|---|-------------------|--------------------|
| O               | → | Ta - a - a - a    | تأ آ آ آ           |
| l               | → | Ta - a            | تا آ               |
| ♩               | → | Ta                | تا                 |
| ♪               | → | Ta - Te           | ت ت                |
| ♫               | → | Ta - fa - Te - fe | ت ف ت ف            |
| ( y, y, -, -, ) | → | Sa أو S           | السكتات ( ٦ : ٥٠ ) |

### \* الميزان :- Meter

يكتب الميزان على شكل كسر  $\frac{5}{8} \frac{3}{4} \frac{2}{4}$  إلخ ... وفى هذا الكسر يمثل المقام الوحدة الزمنية الكبرى وتساوى أربعة أزمنة أى أربعة خبطات قدم على الأرض أو تقسيمات تلك الأزمنة أو مضاعفاتها أما البسط فيمثل عدد الجزيئات الزمنية من هذه الوحدة الكبيرة التى تتكرر فى إطار كل مازورة . ( ٢٠ : ١١٠ )

### أنواع الموازين :-

تنقسم الموازين إلى نوعين :-

\* موازين منتظمة ( بسيطة ومركبة )

\* موازين عرجاء

### - الموازين المنتظمة :-

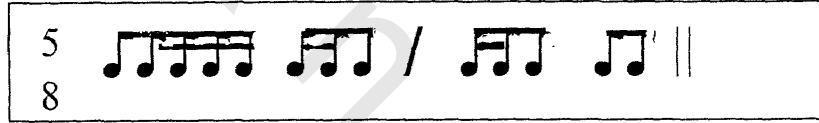
معناها أن الوحدة المستخدمة في المازوره الواحدة متماثلة ، وتتنحصر دائماً في تجميعات ثنائية  $(\frac{2}{4})$  أو ثلاثية  $(\frac{3}{4})$  أو رباعية  $(\frac{4}{4})$  أو مضاعفات هذه الأعداد على سبيل المثال :



شكل (٣)  
الموازين المنتظمة

### - الموازين العرجاء :-

معناها إن المازورة تشتمل على وحدات مختلفة القيمة أو وحدات غير متساوية مثل ميزان  $(\frac{5}{8})$  ،  $(\frac{7}{8})$  وعلى سبيل المثال :-



شكل (٤)  
الموازين العرجاء

وفى المثال السابق ، نجد أن الموازين العرجاء تشتمل على نوعين من الوحدات هما وحدة النوار والنور المنقوط . وكان توالى هاتين الوحدتين سبباً للعرج داخل المازورة. (٦ : ٤٦ ، ٤٧)

وفيما يلى سيتم عرض الموازين المستخدمة فى المحاضرات العملية وذكر بعض التطبيقات الحركية عليها:-

- ميزان  $(\frac{2}{4})$  وبعض تطبيقاته الحركية :-

يمتاز هذا الميزان بالتوقيت السريع والقصير المدى فى الحركة المصاحبة له ، وتؤدى عليه حركات سريعة سهلة معروفة ومألوفة لا تحتاج إلى جهد ، وغالباً ما تؤدى هذه الحركات فى بداية دروس التعبير الحركى والإيقاع الحركى والجمباز الإيقاعى والجمباز ، بهدف تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات وأجهزه المختلفة للعمل المطلوب منها ، يمكن أن تؤدى على هذا الميزان معظم أنواع الحركات الأساسية .

\* الانتقالية :- مشى - جرى - حبل - وثب - انزلاق - قفز .

\* غير الانتقالية :- دوران - امتداد - انحناء - دفع - جذب - اهتزاز . ( ٣٠ : ١١٥ )

- ميزان  $(\frac{3}{4})$  وبعض تطبيقاته الحركية :-

تتميز حركات هذا الميزان بالحركات ذات الدى الواسع والانسيابية والسلاسة ، لذلك فهى تتمشى مع بعض الحركات الأساسية الانتقالية المشى الثلاثى ... والجرى الثلاثى وغير الانتقالية كالمرجحات والتمويجات ... وغيرها .

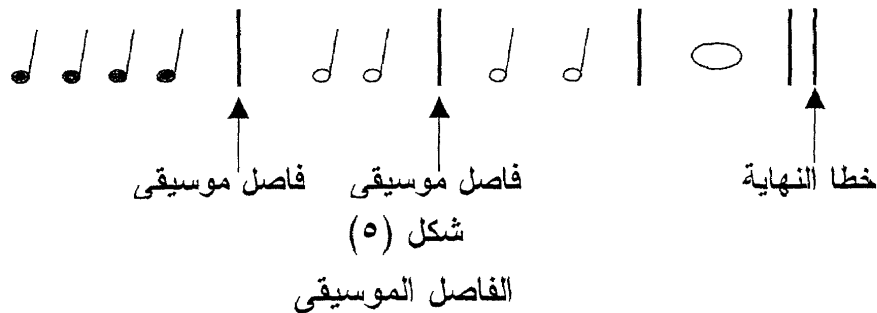
وتشير " ليلى زهران " إلى أن هذا الميزان يتناسب مع تمرينات الأطواق التى تسمح بحركات انسيابية مع اتساع مدى الحركات ، وكذلك يتناسب مع حركات رمى الكرة لأعلى والذى يسبقه دائما المرجحة ، وخاصة عند استعمال الكرات الكبيرة . ( ٣٠ : ١١٥ )  
- ميزان  $(\frac{4}{4})$  وبعض تطبيقاته الحركية :-

يعتبر هذا الميزان تقريبا من ميزان  $(\frac{4}{4})$  ولكن المازورة فى هذا الميزان هى ضعف ما تحتويه مازورة الميزان الثنائى ، لذلك تودى عليه خطوات عديدة ومتنوعة ، وجمال حركية تستمل على جميع الحركات الأساسية وتشير " ليلى زهران " أن إذا كانت الجملة متنوعة فى المهارات أو التمرينات متنوعة يجب اختيار قطعة موسيقية مناسبة لربط هذه التمرينات بطريقة سريعة متناسبة . ( ٣٠ : ١١٥ )

\* الخط الفاصل :- Barline

وتذكر " منال الجندى " نقلا عن " آرثر جاكوبين " أن بناءً عن معرفة الميزان يكون وضع خط المازورة Barline وأنها عبارة عن خط رأس يفصل بين كل مازورة وأخرى بغرض تقسيم الموسيقى إلى موازير متساوية من ناحية ولتوضيح الميزان من ناحية أخرى ( ٣٥ : ٣٤ )

ويسمى هذا الخط بالفاصل الموسيقى ، ونتيجة لذلك يصبح عندنا موازير موسيقية ، ولكن نهاية القطعة يكون الفاصل مزدوجاً .



### الجملة الموسيقية :-

تتكون من ٨ موازير وتسمى جملة فردية ( صغيرة ) أو جملة مزدوجة تتكون من ١٦ مازوة . وفيما يلي سنوضح نموذج لجملة فردية من ٨ موازير شكل (٦)



شكل (٦)

### نموذج لجملة موسيقية فردية

العبارة :- تحتوى على أربعة موازير

الجزء :- يحتوى على مازورتين

الجملة :- تحتوى على ثمانى موازير

### الجملة الموسيقية المزدوجة :-

وهى تتكون من ١٦ مازوره وتتكون من جملتين متشابهتين تنتهى الأولى بقفلة غير تامة وتنتهى الثانية بقفلة تامة ويوضح ذلك شكل (٧)



شكل (٧)

### نموذج لجملة موسيقية مزدوجة

(١٧ : ٩٧ ، ٩٨)

## السكتات الموسيقية :

\* سكتة النوار تكتب مثل الطائر الذى يطير



\* سكتة البلانسن مثل الحقيبة الخفيفة تستقر على الخط الثالث وتأخذ عدتين .



\* سكتة الروند فهي الأخرى مثل الحقيبة الثقيلة فتعلق تحت السطر الرابع وتأخذ ٤ عدات



\* سكتة الكروس وهى مثل حرف ( y ) بالغة الإنجليزية وقيمتها ٨ عدات وتكتب على الثلاث سطور من المدرج الموسيقى .



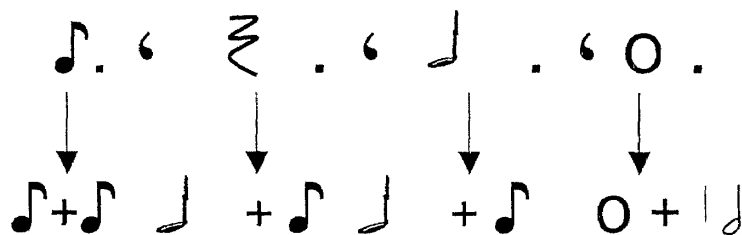
\* سكتة الدوبل كروس وهى مثل سكتة الكروس ولكن بمضاعفة السن مرتين وقيمتها ١٦ عدة وتكتب على الثلاث سطور من المدرج الموسيقى .



( ٨ : ٢٨ ، ٢٩ )

## النقطة : point

إذا وضعت نقطة يمين العلامة أو السكتة الزمنية الموسيقية زاد منها بمقدار النصف .  
مثال :



## الإيقاع الحركي : -

إن الإيقاع الحركي الذى وضع أساسه " إميل جاك دالكورز Emil Gaques Dolqroze " إن كان يشترك فى بنائه كل من التربية الرياضية ورقص البالية فى الاعتماد على الحركة إلا إنه ليس تربية رياضية كما إنه ليس رقصا كما قد يظن البعض إذ أن الحركة فى الإيقاع مرتبطة بما توحيه الموسيقى وبالتالي الحركة فى الإيقاع تعتمد على التعبير الشخصى الذى يعطى الفرصة للارتجال الحركى الصادر عن الإحساس (٤٦ : ٩)

فنعرف " مونيكا دال جونسون Monica Dale Johnson " الإيقاع الحركي بأنه هو نظام التدريس الموسيقى يعتمد على دراسة الإيقاعات الموسيقية من خلال حركات الجسم . ( ٥٢ : Home page on the internet )

وتعرف كلا من " ونى شاكر و وأميمة أمين " الإيقاع الحركي بأنه علم وفن فى أن واحد مبنى على الإحساس والإدراك والأداء يخلق اندماجاً تاماً بين أعضاء الجسم. (٤٦ : ٨)

ويتفق كل من " السيد عبد المقصود " و " تراجى عبد الرحمن " و " نائرة العبد " على أن الإيقاع الحركي هو النظام الديناميكي الزمنى للجهد المبذول فى الحركة . هذا يعنى التقسيم الزمنى بين الشدة والارتخاء المسببان للحركة ، فكل حركة تستلزم قدراً من القوة أو الطاقة أو الجهد قد يختلف داخلها بين أجزاء الجسم بما يتناسب معها ، فدراسة الإيقاع المصاحب للحركة نظرياً وتطبيقها عملياً يعمل على تنمية الإحساس ، يؤدى إلى توضيح الحركة ورسم صورة صادقة لها فى ذهن المؤدية وبالتالي يؤدى إلى الأداء السليم المتمم بالسهولة والانسيابية والاقتصاد فى بذل الجهد. (٥ : ١٦٦ ، ١٦٧) ( ١٢ : ٢٤٨ ) ( ٣٦ : ٨٨ ، ٨٩ ) .

ويؤكد " أمين أنور الخولى ، عدلى حسين بيومى " أن أداء الإيقاع الحركي يتطلب الإحساس بمدى توزيع العمل العضلى فى مختلف مراحل أداء المهارات الحركية وهذا العمل العضلى يجمع بين درجات مختلفة من الانقباض العضلى فى مجموعات

خاصة وانبساط مجموعات عضلية أخرى وتثبيت لمجموعات ثالثة ويتم كل ذلك فى توافق وانسجام وانسيابية من أجل تحقيق الهدف الحركى (١٠ : ١٨٠) .

وترى الباحثة أنه من الضرورى أن نشير إلى إمكانية الحكم على نوعية وطبيعة ومدى إتقان مختلف أنواع المهارات الحركية فى جميع الأنشطة الرياضية .

وقد أشارت " مارى لور باتشمان Marie loure Bachman " إلى أن الإيقاع الحركى يمكن الفرد من أن يتحكم فى جسمه بكل تفاعلات هذا الجسم من عقل ومشاعر بالإضافة إلى حصوله على أقصى فائدة من قدراته الذهنية والبدنية وطاقاته الشعورية (٥١ : ١٣٧) .

وتضيفا كل من " ونى شاكر ، وأميمة أمين " بأن الهدف الأساسى للإيقاع الحركى هو إيجاد تيار مستمر متصل ومتجانس بين الشخصية والمزاج والذكاء لتحقيق نمو متزن للفرد ، وإنه ينمى الناحية الموسيقية والسمعية كما ينمى ملكة تذوق الجمال الموسيقى والإحساس بالتناسب والتناسق (٤٦ : ٩)

وتستنبط الباحثة تعريف الإيقاع الحركى بأنه علم وفن يعتمد على الإيقاعات الموسيقية والإحساس بها وإدراكها بكل الحواس وترجمتها بطريقة انسيابية عن طريق حركات الجسم طبقا لقدرة كل فرد على الاستجابة .

وترى الباحثة أن الإيقاع بنوعية الموسيقى والحركى يسهم فى العملية التربوية إسهاما كبيرا فإدراك الإيقاع والإحساس به يسرع فى عملية التعليم . ويؤدى إلى الإقلال من الجهد المبذول فيه حيث أن المهارات الحركية المختلفة لها إيقاعا يميز كل منها عن الأخرى ، هذا الإيقاع يضمن توزيع القوى أو تركيزها فى اللحظة المناسبة مما يسهم فى رفع مستوى الأداء الحركى لهذه المهارات .

## أهداف الإيقاع الحركي :

إن ربط الإيقاع الحركي باللحن حيث تكتمل العناصر الأساسية المكونة للموسيقى وهى من أقرب الفنون إلى الطبيعة البشرية ولها تأثيرها المباشر على الإنسان من ثلاث نواحي : -

١- العاطفة : فالموسيقى فى استطاعتها أن تؤثر على الشخص فتجعله مسروراً أو حزيناً.

٢- العقل : فهو الذى يهديننا إلى شكل القطعة الموسيقية أو القالب الموسيقى .

٣- الجسم : فالموسيقى لها أثرها فى تهدئة الشخص أو إثارته (٤٦ : ٩)

ويلزم لإتقان الإيقاع الحركي عدد من التمرينات الأساسية وهى :

وتذكر : زينب احمد حسام الدين " أن العمل على الموسيقى يتطلب الإحساس بالإيقاع الذى يعتبر عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية ولاكتساب الإيقاع الحركي الذى يساعد على إيجاد القدرة على التعبير الحركي فيصل بالمؤدى إلى مستوى التحكم فى أداء الحركة (١٣ : ١١٨)

ومن العرض السابق لطبيعة كل من الإيقاع الموسيقى والإيقاع الحركي يتضمن الارتباط الوثيق بينهما ، تستخلص الباحثة هذه العلاقة فى النقاط التالية :

\* الإيقاع الموسيقى عبارة عن وسيلة على جانب كبير من الأهمية لتنظيم وتعليم الإيقاع الحركي

\* الإيقاع الموسيقى يظهر الإيقاع الحركي بصورة واضحة ، خاصة فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والعروض الرياضية الجماعية .

\* الإيقاع الموسيقى أسلوب للارتقاء بالإيقاع الحركي .

\* الإيقاع الحركي ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقى .

## إيقاع الحركة :-

معناه الأوضاع المختلفة المتتالية فى الحركة ، والوقت اللازم لها والقوة المبذولة فيها شدة وارتقاء ، والمدى الذى تشغله الحركة فى المكان أى إنه لكل حركة أيضاً توقيت ( زمن ) وإيقاع ( ٣٠ : ١١٠ ) .

" والتوقيت takt " هو التقسيم الزمني للحركة . وعرفه آخرون أنه عبارة عن الوقت اللازم لتنفيذ قطعة موسيقية . ويمكن لهذا التوقيت إما أن يكون سريعاً ويرمز له Allegro أو متوسط Medeto أو بطيء Adegio . (١٧ : ١٥)

ولا شك أن الإيقاع مهم جداً للتدريب على المهارات الحركية والرقى بها حيث يساعد على تنمية الأداء الجيد ، وأن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تخيل الحركة وبنائها وتكوينها هذا بجانب الإبصار الذي تعتبر حاسة هامة في طريقة التعلم بجانب حاسة السمع حيث أن لها أهمية كبرى في تعلم المهارات الحركية وصورة جيدة وسلمية . (١٧ : ٤٠ ، ٤١) .

ومن هنا ترى الباحثة ضرورة سلامة حاستي السمع والبصر لما لهما من أهمية كبرى في تعلم المهارة الحركية وإدراك تقسيم الحركة بالنسبة لزمانها وموضع القوة فيها وكذلك التدريب على تنمية إيقاع الحركة .

وعليه يتضح لنا أن إيقاع الحركة له تأثيراً قوياً كإيقاع الموسيقى فالإنسان يشعر بإيقاع الحركة عندما يراها واضحة ذات إيقاع جيد كما هو واضح في الرقص والتمرينات والتعبير الحركي ويزداد هذا الشعور عند الإنسان إذا ما وجدت موسيقى جيدة مصاحبة تعطي التعبير المطلوب للحركة .

وترى الباحثة أن الإيقاع يعتبر عنصر هام يعمل على تنظيم الحركة وتعويضها وإعطائها الدفع وتوضح مسارها كما يعمل على توحيد الأداء وخاصة في المجموعات الكبيرة فهو يعمل على تنمية الإحساس وبالتالي يؤدي إلى توضيح الحركة ورسم صورته صادقة في ذهن الطالبة وهذا يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء والانسحاب والاقتصاد في بذل الجهد .

### أهمية إيقاع الحركة :-

إن التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي إلى فقد طاقة ثم تعويضها ، وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة ، ولهذا

، فإن جميع أعضاء الجسم بما فى ذلك ألياف العضلة والخلايا تعمل بإيقاع ، ففى المشى العادى مثلا تعمل العضلات المشتركة بالتبادل فيعمل بعضها بينما يستريح البعض الآخر ، وهكذا ... ومرحلة الراحة تكون عادة أطول بعض الشيء من مرحلة المجهود ، وإذا فترات راحة كثيرة لمدة قصيرة جدا تتراوح ما بين ثانية وتسع ثوان تقريبا يمكن أداء الحركة وقتا أطول .

ولكن يظهر إيقاع الحركة بصورة تامة يجب أن يعمل الجهاز العصبى والجهاز العضلى معاً بطريقة اقتصادية ، فإنّقان الحركة يكون بواسطة السمع والبصر وحواس اللمس كالأيدى والأرجل ، وتختلف القدرة على إيقاع الحركة باختلاف السن والجنس فنجد أن المرأة تتميز بإيقاع حركى أكثر من الرجل وخاصة فى الحركات المرتبطة بالموسيقى ونجد الحركات انسيابية رشيقة وجميلة . (٣٠ : ١١٣)

### **الإيقاع الحركى وعلاقته بالتعبير الحركى :**

الإيقاع صفة عامة لدى كل الفنون ، والفن بلا إيقاع والتعبير الحركى فن رفيع له أثره على جسم الإنسان وتفكيره وعلى نشاط الفرد وقوامه وعلى سلوكه وذوقه ، وهو يعتبر جزءاً مكماً لطريقة الإيقاع الحركى . (٢٤ : ٦٩) (٢٣ : ١٤)

ونتيجة الارتباط الوثيق بين التعبير الحركى والإيقاع كان الأقرب إلى الصواب أن يوصف بأنه من مختلط مشترك يجمع بين التعاقب الزمانى ، والتشكيل الزمانى حيث يعد التعبير الحركى من الفنون التى يحتل فيها الإيقاع الأهمية الأولى والمعروف أن أبسط مبادئ التعلم الحركى هو الإحساس بالإيقاع والتجاوب معه والإنفعال به (٢٨ : ٧١ ، ٧٢) .

فترى الباحثة أن التعبير الحركى هو الحركة الجسمية ذات الأنماط الإيقاعية المتتابعة والتى تنفذ فى الغالب والأعم بمصاحبة الموسيقى التى تملك قوة محرّكة لا تقاوم وتدفع الجسم بفضل إيقاعها إلى الحركة كما أكدت النقوش المصرية فى آثارها القديمة أن الراقص المصرى كان يعرض مجموعة واسعة من الحركات على إيقاعات بسيطة وسريعة مما يدل على ان التفوق فى الحركة لا يكون إلا بمصاحبة الموسيقى والإيقاع .

ولقد ارتبط التعبير الحركى فالموسيقى منذ أقدم العصور حيث أشار كبير فلاسفة اليونان ( أفلاطون ) إلى أن الموسيقى غذاء النفس ، وأنه علم يجب معالجته كالرياضة البدنية ، الأولى تهذيب النفس والأخرى تقوى الجسد ( ٢٥ : ٣٥ ) ( ٢٧ : ٩ )

ولقد عبر " دالكروز Dalqros " عن هذا الارتباط فقال : إن التدريب على التعبير الحركى يضيف على مجال التعبير الحركى مزيدا من التجانس والتجميل كما يسمو بالوضاع والخطوات المختلفة عن طريق الحذف الناجح لكل ما يشوب هذه الأوضاع والخطوات. ( ٢٤ : ١٤ ، ١٥ )

مما سبق يتضح لنا الإيقاع الحركى المباشر للتعبير الحركى والبالية كفرع من فروعه ومدى أهمية دراسته لتحسين مستوى أداء المهارات بتوافق وانسجام وانسيابية من أجل تحقيق الهدف الحركى .

### التعبير الحركى : -

وتذكر " نجاح التهامى " أن الرقص يتطور تبعاً للوقت والمكان ويتغير كلما غير الإنسان أسلوب حياته . كما أن كثيرا من الرقصات اليوم تدين بالكثير لطقوس وعمل الماضى وكذلك للقصور ، وصلات الرقص ، وأغلب الرقصات استعيرت من الفلاحين غير المتقنين وتم تطويرها لتلائم أسلوب القصور ، وأصبحت الرقصات أكثر حشمة وازداد جمال جماعة الرقص ( ٤٠ : ١١ )

وتشير " نفيسة الغمرواى " بأن الرقص لغة عالمية استغنت عن كل الألفاظ بالحركة " فالكلمات خاصة ببيئتها لا يفهمها إلا واضعوها ، أما الحركة فأداة سهلة للتعبير يفهمها الناس جميعاً صغيرهم وكبيرهم ، ومن أجل هذا كان محالا واسعاً ووسيلة من أنجح الوسائل للدعاية المختلفة التى تلجأ إليها الدول فى الإعلان عن نهضتها فى شتى الميادين ( ٤٢ : ٢٣ ) . وفى برامج التربية البدنية فى دول العالم يحتل التعبير الحركى جزءا هاما فى المرحلة التعليمية الأولى حتى نهاية المرحلة الجامعية بما له من قيم تربوية واجتماعية وترويحية وثقافية ( ٣٤ : ٢٢ ) .

وترى الباحثة أن برامج الرقص والتعبير الحركى أصبح يحتل مكانه متآلفة بين الفنون الحركية . تسعى جميع الدول لتكوين فرق خاصة ، وارتبط به الإيقاع ارتباطاً وثيقاً ويعتبر أقوى الفنون ارتباطاً وثيقاً وتعتبر من أكثر الفنون ارتباطاً بالإيقاع وأن أبسط مبادئ تعلم التعبير الحركى هو الإحساس بالإيقاع والتجاذب معه .

وترى كل من " إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش " أن التعبير الحركى له أنواع متعددة يختلف كل منها فى فلسفته وطبيعته وأهدافه ، فمنه القديم والحديث ، والفردى والثنائى والرباعى والسهل الممكن لأى فرد ممارسته ، والصعب يحتاج إلى مهارات حركية خاصة وتختلف أنواع الرقص فمنها : -

### ١ - الرقص الشعبى FOLK DANCE

وهو أقدم أنواع الرقص لأنه وجد منذ وجود الإنسان ليعبر عن فرحه وحزنه وهو من الفنون الشعبية التى تتوارثها الأجيال ، ويرقصه جميع أفراد الشعب على اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم .

### ٢ - الرقص الاجتماعى SOCIAL DANCE

الرقص الاجتماعى الذى تؤديه طبقة معينة من الشعب ويكون بواسطة شخصين رجل وامرأة فى الحفلات العامة والسهرات وله خطوات معينة تأتى من بلدان العالم المختلفة وتحكمها نوع من الموسيقى الخاصة بها .

### ٣ - الرقص الرباعى SQAURE DANCE

هو نوع من انواع الرقص الذى مارسه رعاة البقر الأمريكيين والفرنسيين ومعظم أوروبا وتؤدى هذه الرقصة فى مربع ناقص ضلع يمثل كل ضلع من أضلاعه شخصين ، ويتحرك المشتركون داخل وخارج المربع بدون تغيير فى شكل المربع ، ويتطلب التركيز وقوة الملاحظة والتوافق العضلى العصبى وذلك لوجود شخص ينادى فى مكبر الصوت على الرقصة وتسلسل خطواتها وعلى الأفراد التنفيذ مع الموسيقى .

#### ٤- البالية BALLET

فن من أرقى الفنون المسرحية القديمة التي اعتمدت على فكرة تبرزها الموسيقى والديكور ويحتاج إلى مهارة فائقة ومقاييس معينة للأجسام كما يخضع لتكنيك معين .

#### ٥- الرقص الحديث MODERN DANCE

هو نوع من أنواع الرقص الذى لا يميل إلى التقليد ويتصف بالحدثة والابتكار ويعطى حرية التحرك للتعبير عن المشاعر وما يوجد فى الأعماق فى حدود الإمكانيات الطبيعية للفرد .

#### ٦- الرقص التربوى EDUCATION DANCE

حركات من الرقص الشعبى أو البالية أو الرقص الابتكارى الحديث وضعت فى إطار تربوى منظم وأضيف لهما من التسهيلات أو الصعوبات حتى تناسب السن أو المرحلة التعليمية التى وضعت من أجلها وتدرس بالمعاهد أو الكليات المتخصصة والهدف من تدريس هذا النوع من الرقص إعداد تربويين مدربين يمكنهم الرقص مع معرفة البيئات المختلفة وعادات وتقاليده الشعوب بجانب الفائدة النفسية الترويحية التى تعود على المؤدى والسعادة التى تغمره من الإحساس بالموسيقى والشعور بالحركة .

#### ٧- الرقص التخصصى PROFESSIONAL DANCE

وينطبق هذا الاسم على معظم أنواع الرقص إذا ما وضعت فى إطار تخصص على مستوى مرتفع من الأداء لا يمكن للفرد العادى الوصول إليه ويؤديه متخصصون محترفون يحتاجوا إلى أوقات كافية للتدريب ليصلوا إلى مستوى عالى من الكفاءة والمهارة مثل الفرق العالمية التى تؤدى البالية أو الرقص الشعبى أو الرقص الابتكارى الحديث . وهو يعتمد أساساً على المسرح المعد إعداداً كاملاً بالديكورات اللازمة لكل نوع من أنواع الرقص المقدمة عليه ( ١ : ٤٩ - ٥٢ ) .

أما " نجاح التهامى " فقد تعرضت لأنواع الرقص الأكثر شيوعاً وانتشاراً سواء على المستوى المحلى أو العالمى وهى :

١- البالية BALLET

٢- الرقص الشعبى FOLK DANCE

٣- الرقص الحديث MODERN DANCE

٤- الرقص الاجتماعى SOCIAL DANCE

و يرجع تعدد أنواع الرقص إلى الهدف من الممارسة . فقد يكون الهدف ترويحيا ، وقد يكون تربويا من أجل الاحتراف ، ويحتل الخيال جانبا كبيرا منه ، ومنه ما يتجه أكثر ناحية الواقعية ، ناحية العواطف الإنسان ، انفعالاته ، وأفكاره .

وسوف نتناول الباحثة البالية وهو ( موضوع البحث ) من حيث تعريفه - أهميته - أهدافه - أنواعه - مكوناته .

## **البالية BALLET**

البالية هو الصبغة الحية للفن المسرحي ، لامع نابض بالحياة عصري ، تتجسم فيه السمات الثلاث التي يتميز بها عصرنا وهما : الكم ، والسرعة ، والانطلاق ( ٢٦ : ٢٦ )

وتعرفه " نجاح التهامي " بأنه فن متكامل يؤدي بحركات معينة في مكان محدود وبواسطة أشخاص مدربين ليعبروا عن فكرة أو قصة أو موضوع معين ( ٤٠ : ٢٧ ، ٥٩ )

وتذكر كل من " إجلال محمد إبراهيم ، ونادية درويش " أن فن البالية تكون فيه الحركة مرسومة بتوجيه المصمم الذي يحدد دور كل فرد في العرض ويتدخل تدخلا مباشرا في رسم خطواته . وطريقه إبراز المشاعر والأحاسيس حتى تظهر الفكرة أو الموضوع الذي يراد تقديمه بالصورة التي ترضيه ( ١ : ٥٣ )

وترى الباحثة أن البالية فن كبقية الفنون له قواعد وأصول يستعان بها على الأداء السليم في التعبير عما تحويه النفس البشرية عما بداخلها أو عما يتأثر بها من مظاهر محيطية أو من فكرة معينة عن طريق الحركة السليمة والحركة التعبيرية الصادقة ملتزما بالموسيقى عند الأداء محققا هدفا حركيا بدرجة تتناسب مع الفكرة .

## **أهمية البالية :**

وتنحصر أهمية البالية في النقاط الآتية :

- ١- إنه أحد الفنون التربوية التي تسعد من يؤديها ، ولقد كان في مختلف أطوار نموه من الصياغات المسرحية المحببة لدى الجماهير .

- ٢- يحتل البالية من حيث أنه أحد أنواع الأنشطة الحركية مكانة عالية نظرا لأهميته الكبرى ، لما يعطيه للجسم من القدرة والقوة على التحرك بالسهولة والمرونة التي يتطلبها التعبير الحركي كما يدرّب الأطراف على الحركة في جميع الاتجاهات والوصول إلى أقصى مداها .
- ٣- تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والاحتفاظ بالصحة ، والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية للجسم .
- ٤- إعطاء الراقص إتقان التكنيك ، والسمو بالروح الفنية ، وجسم رياضي بديع التركيب ، وشخصية جذابة مؤثرة تشع لهيبا وعاطفة فياضة .
- ٥- يسهم إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية ، وله أهمية كبرى بالنسبة للمستويات الرياضية العالية ، إذ يشكل الإعداد البدني العام والخاص للتمرينات والجمباز والتعبير الحركي .
- ٦- يمكن لجميع مراحل التعليم المختلفة ممارسة تمارين البالية لتعدد حركاته وتسلسله الذي يتناسب مع كل سن ومع خصائص كل مرحلة .
- ٧- يعود الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة حتى يؤدي تدريباته بصورة جماعية وبتوقيت واحد .
- ٨- لا يحتاج تمارين البالية إلى إمكانيات أو أدوات خاصة غير العارضة الخشبية التي تساعد على حفظ التوازن ، ويمكن الاستغناء عنها بالسند على الحائط أو على أي شئ ثابت في الملعب أو الصالة . ( ٢٦ : ٢٦ ، ٢٧ )
- وترى الباحثة أن للبالية أهمية كبرى فهو يعتبر قاعدة في تعليم كل أنواع الرقص الأخرى .

### أهداف البالية :

يمكن حصر أهداف البالية في ثلاث أهداف رئيسية هي :

- ١- أهداف بدنية .
- ٢- أهداف نفسية .
- ٣- أهداف ترويحوية .

## ١ - أهداف بدنية :

بالدراسات التحليلية والبحوث التي تمت في مجال البالية وجد ان تمريناته تساعد على تنمية الصفات الآتية : - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوازن - التوازن العضلي العصبي - سرعة رد الفعل - الجلد النفسي - والجلد العضلي .

## ٢ - أهداف نفسية :

- ١- إعطاء الثقة بالنفس .
- ٢- تطوير قوة الإرادة وقوة الملاحظة .
- ٣- الرغبة للوصول إلى المستوى المرتفع في الأداء .
- ٤- إشباع غريزة حب الرقص، الطبيعة الكامنة داخل الإنسان .

## ٣ - أهداف ترويحية :

أن البالية مرتبط في أذهان كثير من الناس بالجمال ، وهذه حقيقة يدركها المشاهد بروعة الإحساس الفني الذي يحققه له مجال التصميم ، والحركة ، والأداء البالية ، ولو أخذنا الأركان الثلاثة لمعرفة ارتباطها بتوفير الناحية الترويحوية للمشاهد سنجد أن : -

### ١ - جمال التصميم :

ويقصد به المجال الهندسي للصورة والراقص يشكل جزء من الصورة بطريقة تجعلها جميلة ويعطى الإحساس بالسمو والرفعة والإحساس بالمجال .

### ٢ - جمال الحركات :-

وهي عبارة عن الجمال الفني للإيقاع ودقة توازن التوقيت والمكان والحركة ، فالراقص يدور ويثب ويندفع كالسهم ، فنرى في هذه الحركة الجمال الطبيعي للمرح ونشعر بالجمال الروحي الرقيق .

### ٣ - جمال ودقة الأداء :-

وهو جمال دقة وأحكام تنفيذ القوانين والنظم المنظمة لفن البالية فالراقص يجاهد دائما ليجعل حركاته دقيقة ومنظمة لحظة إخراج الصورة ، وهو يضيف على المشاهد الاحساس بالمثل العليا التي تنبعث منه . ( ٢٦ : ٢٨ - ٣١ )

## أنواع البالية :-

يمكن أداء البالية من خلال أنواع ثلاثة هي :-

١- الرقص المنفرد .

٢- الرقص الثنائي .

٣- الرقص الجماعي .

### (١) الرقص المنفرد :-

ويؤدى هذا النوع عادة الراقصة الأولى للفرقة ( الباليرينا ) أو الراقص الأول ، ويتميز هذا النوع بأنه يتكون من أصعب الحركات التى يعرض فيها الراقص أو الراقصة كل مهارته ومواهبه وحماسه وذلك بانطلاق كل ما عنده من قوة وإمكانات حيث أنه يدرب على التعبير بالوجه لتجسيد الشخصية بلامح وجهه من خلال تدريب عضلات الوجه .

### (٢) الرقص الثنائي :-

ويؤديه عادة الراقصة الأولى والراقص الأول للفرقة ، ويتميز بالحركات التى تتطلب كثيرا من التركيز والتوازن وفى هذا يحمل الراقص زميله فى أوضاع وأشكال رائعة سواء من الثبات أو الحركة الهادئة الهرمونية .

### (٣) الرقص الجماعى :-

يشرك كل أعضاء الفرقة ( جميع الراقصين والراقصات ) الذى اشتركوا من أول الرقصة ، وعادة ما تكون هى الخاتمة وتمتاز بالحركات السريعة المعبرة تمثل لوحة تشكيلية مكتملة ، ويشعر المتفرج بجمال الصورة وبقوة الإخراج حتى تترك الصورة النهائية للرقصة بما يتناسب وما بذل من جهد فى تكوين هذا العمل . ( ٢٦ : ٥٥ - ٥٧ )

## مكونات البالية :-

للبالية عدة مكونات أساسية حتى يصل إلى الجمهور أما على المسرح أو على شاشات التلفزيون ومن أهم هذه المكونات ما يلى :-

### ١- الفكرة أو الموضوع :-

لابد من وجود قصة أو فكرة أو موضوع وهذه القصة أو الفكرة تبرزها الموسيقى والديكور والإخراج .

## ٢- مصمم الرقصات :-

وهو الشخص الذى يقوم بتصميم كل حركة يقوم بها أى راقص على المسرح ، ويجب أن تكون هذه الحركة معبرة حتى تستطيع أن تنتقل الفكرة إلى المتفرج وتجعله يعيش معها ، وعادة يكون المصمم راقص قديم احترف الرقص لمدة طويلة ومر بخبرات كثيرة .

## ٣- الموسيقى :-

وهى قطعة مؤلفة خصيصا لموضوع أو لفكرة للبالية وصممت عليها الحركات ولها مؤلفيها المتخصصين .

## ٤- الديكور :-

ويشمل تصميم الملابس والمكياج والإضاءة واللوحات الخلفية المكملة للموسيقى والحركات فى إعطاء الجو المناسب للفكرة ، وهو جزء هام ملازمه لأى من اعمال البالية.

## ٥- الراقصون :-

وهم العناصر المباشرة والأساسية التى تنتقل الصورة أو الفكرة من خلال حركات الجسم وتعابير الوجه ويساعد فى ذلك الموسيقى والديكور .

## ٦- المهارات الأساسية :-

وهى من أهم مكونات البالية نظراً لصعوبتها واحتياجها إلى فترة طويلة ومقدرة عالية من الإتقان وهذه المهارات الفنية تنقسم إلى :-

- |            |                        |          |
|------------|------------------------|----------|
| ١- الثنى   | ٢- المد                | ٣- الرفع |
| ٤- الزحف   | ٥- الانطلاق أو التحليق | ٦- الوثب |
| ٧- الدوران |                        |          |

وكل قسم من هذه الأقسام تتدرج تحته مجموعة من المهارات بالإضافة إلى أوضاع القدمين - أوضاع الذراعين - أوضاع الجسم - خطوات الربط من حركة لأخرى. (٤٠ : ٥٩ - ٦٥)

وهنا سوف نتناول الباحثة الوثب وتقسيمه وذلك لأنه من بعض المهارات الأساسية التى تناولتها الباحثة ( قيد البحث )

## الوثب : Jete -

الوثب مجموعة من الحركات التى تتطلب مهارة فائقة للتحكم فى عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة . ولذلك فهو يعتبر من أهم الأركان الأساسية ، وعند ذكر كلمة الوثب يتبادر لنا الارتفاع وإنما يكفى فرد الجسم كله لأعلى حتى تلامس اطراف أصابع القدمين الأرض ، أى أن الوثب يتقسم قسمان :-

(١) الوثب مع عدم الارتفاع عن الأرض .

(٢) الوثب مع الارتفاع لأعلى وهو ثلاثة أنواع .

أ- الوثب بالرجلين معاً ثم الهبوط عليها ويؤدى عادة من الوضع الخامس للقدمين مثل

وثبة *Changement de pieds Les pas Echappe*

ب- الوثب بالرجلين معاً ثم الهبوط على قدم واحدة مثل وثبة *Sissonne Fefmee* .

ج- الوثب مع قذف احدى الرجلين ثم الهبوط عليها أو على الأخرى مثل وثبة *Les pas*

*Grand Jete chat* .

وفيما يلى أهم ما يجب مراعاته للتحكم فى أداء الوثب بطريقة صحيحة :-

١- ثنى الركبتين قبل وبعد الوثب بدون أى فترة راحة للعضلات إذا أن البعض يميل إلى

الارتخاء عند الهبوط بما يسبب مشقة بعد ذلك للارتفاع .

٢- يجب فرد مفصلي الركبة والقدم فرداً كاملاً مع دوران الفخذ بقوة للخارج أثناء الوثب

لأعلى بالرجلين معاً .

٣- يراعى أن تحتفظ رجل الدفع بالامتداد الكامل للركبة والقدم إذا كان الوثب على رجل

واحدة والأخرى مفرودة جانباً .

٤- كلما زاد الارتفاع لأعلى إزداد الثنى لأسفل .

٥- يحتفظ الحوض بوضعه الطبيعى أثناء الارتفاع أو الهبوط .

٦- يبدأ الارتفاع برفع عقب القدم ويلى ذلك باطن القدم وأخيراً الأصابع ، ويبدأ الهبوط

علامة الأصبع الكبير للأرض يليه وسط القدم وأخيراً الكعب .

٧- عند الوصول لأقصى نقطة فى الارتفاع يحاول المتمرن الاحتفاظ بجسمه فترة زمنية

بسيطة قبل الهبوط فيظهر المتمرن كما لو كان معلقاً فى الهواء.(٤٠ : ١٢٨ - ١٢٩)

## ثانيا : الدراسات المرتبطة :-

١- قامت "تراجى عبد الرحمن" (١٩٨٥) (١٢) بدراسة عنوانها "أثر معرفة إيقاع الحركة نظرياً على تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام إيقاع الحركة نظرياً على تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى (البالية- إغريقى- شعبى)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد إشتملت العينة على (٦٠) طالبة من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً وذلك لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على مدى فاعلية طريقة التعلم باستخدام إيقاع الحركة نظرياً أفضل من الطريقة التقليدية، ومن أهم التوصيات ضرورة استخدام إيقاع الحركة كإسلوب لتعلم المهارات الحركية المختلفة فى التعبير الحركى.

٢- قامت "نبيله محمد على الشرقبالي" (١٩٩٠ م) (٣٩) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام الإيقاع الحركى على مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقة قذف القرص بمصاحبة الإيقاع ومعرفة تأثير ذلك على المستوى المهارى والرقمى لمسابقة قذف القرص واشتملت عينه البحث على (٥٠) طالبة من طالبات الصف الدارسى الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت النتائج عن تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقة قذف القرص ومن أهم توصيات البحث هو استخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة فى تعليم المهارات المختلفة.

٣- قامت "سلوى عز الدين فكرى" (١٩٩١م) (١٤) بدراسة عنوانها "أثر التعلم بالإيقاع على مستوى أداء التصويب بالوثب للمبتدئات فى كرة اليد" وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر الإيقاع الحركى الموسيقى لخطوات الاقتراب خلال الانتقال من المرحلة التمهيديّة إلى المرحلة الأساسيّة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأسفرت النتائج إلى أن التدريب بمصاحبة الإيقاع الحركى والموسيقى له تأثيره الإيجابى على سرعة التعلم والتقدم للأداء الفنى وإتقان المهارات الحركية لما أنه يساعد على خلق بيئة إيجابية تجعل

المبتدئات يستمتعن بالموقف التعليمي مما يدفعهن على المثابرة على مجهود التدريبات الشاقة خلال مراحل اكتساب الخبرة التعليمية الجديدة ومن أهم التوصيات أن تضاف إلى خطة قسم الألعاب ساعة تعليمية لتدريس الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي والاهتمام بتنمية الإيقاع الحركي لممارسة كرة اليد .

٤- قامت " عفاف محمد خطابي " (١٩٩٣م) (٢٢) بدراسة عنوانها :- " تأثير الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم وتحسين المستوى المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة والصفات البدنية الخاصة بها " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الاستخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم ورفع مستوى الأداء المهارى لكل من الضربة الساحقة وحائط الصد ، وكذلك بعض الصفات البدنية الخاصة بهما ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد اشتملت عينة البحث على (٨٤) طالبة للفرقة الثانية وقد أسفرت النتائج إلى أن استخدام الإيقاع الحركي له تأثير على تعلم المهارتين ( قيد البحث ) ويؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما . ومن أهم توصيات استخدام الإيقاع الحركي فى تعلم المهارات الحركية لما له أثر على سرعة التعلم وتحسين مستوى الأداء المهارى والبدنى .

٥- قامت " صفاء محمد جابر " ( ١٩٩٤ م ) (١٦) بدراسة عنوانها :- " تأثير الإيقاع على التذكر الحركي المباشر والمصاحبة الموسيقية ومستوى الأداء فى التمرينات " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ( البرنامج المقترح ) للإيقاع الحركي على التذكر الحركي المباشر فى التمرينات وعلى المصاحبة الموسيقية فى أداء التمرينات وعلى مستوى الأداء فى التمرينات وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد اشتملت عينة البحث على (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية فى كل من ( التذكر الحركي المباشر - المصاحبة الموسيقية - ومستوى الأداء ) وهذا يوضح التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح ، ومن أهم التوصيات تطبيق برنامج الإيقاع الحركي المقترح على طالبات الفرقة الأولى ، وذلك لتحسين قدرتهن على التذكر الحركي المباشر ، والمصاحبة الموسيقية ومستوى الأداء فى التمرينات .

٦- قامت " نجلاء محمد مهدى " ( ١٩٩٧ م ) (٤١) بدراسة عنوانها :- " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية " وتهدف هذه الدراسة إلى تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية وعلى بعض المهارات العقلية مثل ( القدرة على الاستقصاء - التصور العقلى - وتركيز الانتباه ) وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد اشتملت العينة (٥٩) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة المنوفية ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة فى الإيقاع الحركى ويعزو هذا الفرق المعنوى لصالح المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى الانتظام فى التدريب للبرنامج الإيقاعى الموضوع وأنه قد ساهم فى تطوير الإيقاع العقلى عند تدريس مادة التمرينات الفنية حيث له دور فعال فى تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء الذى يعتبر معيار نجاح الطالبة فى الاختبار العملى .

٧- قام " أحمد السيد لطفى " ( ١٩٩٨ م ) (٢) بدراسة عنوانها :- " أثر استخدام الإيقاع على تقنين المسافات لتحسين المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الثلاثية " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الإيقاع لتقنين المسافات لتحسين المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الثلاثية للمبتدئين وعلى العلاقة بين تقنين مسافة الاقتراب والمستوى الرقوى للوثبة الثلاثية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد اشتملت العينة على (٥٦) طالب من طالبات الفرقة الثالثة لكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية وأن أفراد المجموعة التجريبية أدركوا تقسيم الحركة من خلال الإيقاع المصاحب لأدائهم وقدرتهم على مسايرة الإيقاع ، أن استخدام الإيقاع لتقنين المسافة ( الحجلة والخطوة والوثبة ) يؤدى إلى تحسن المستوى الرقوى لمسابقة الوثبة الثلاثية الأمر الذى أدى إلى تحسن المستوى الرقوى للوثبة الثلاثية ، ومن أهم التوصيات هو ضرورة استخدام الإيقاع عند تعليم وتدريب مسابقة الوثبة الثلاثية وضبط وتقنين سرعة الاقتراب وربطها بمراحل الوثبة الثلاثية .

قامت " هاتم إبراهيم أحمد عبد الحميد " (١٩٩٨م) (٤٣) بدراسة عنوانها: - " تأثير استخدام الأتقال والإيقاع الحركى المصاحب للتعلم على الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة المصاحب للتعلم على الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الأتقال والإيقاع الحركى على تحسين وإرتقاء مستوى أداء مهارة التصويب الطويل من الجانبين . وكذلك على بعض الصفات البدنية الخاصة بها ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأربع مجموعتا غيرمتساوية واحدة ضابطة وثلاث تجريبية ، وكانت عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أسفرت النتائج إلى أن استخدام الأتقال والإيقاع الحركى يؤثر بطريقة إيجابية واضحة على تنمية الأداء المهارى للتدريب من الجانبين وكذلك على بعض الصفات البدنية الخاصة بالمهارة ، ومن أهم التوصيات استخدام الوسائل المساعدة من الأتقال أو الإيقاع الحركى أثناء التدرج التعليمى مراحل التعلم كذلك زيادة ساعات تدريس المقررات العلمية الخاصة بكرة اليد .

## التعليق على الدراسات المرتبطة :-

من خلال استعراض الدراسات والبحوث التي استعانت بها الباحثة كدراسات سابقة فقد توصلت إلى ما يلي :-

تعرضت البحوث السابقة إلى دراسة تأثير الإيقاع الحركي على مختلف المواد والمهارات والتي يهدف إلى تحسين المراحل الفنية التمهيدية والأساسية والنهائية مع تحسين المستوى الرقمي والمهاري ، وأيضاً يعمل على تنمية العناصر البدنية المساعدة على تحسين هذه المهارات المختارة .

استفادت الباحثة إلى حد كبير من إجراءات هذه الدراسات في اختيار عينة البحث ، والمنهج العلمي المناسب في مثل هذه البحوث ، وطرق جمع البيانات والإسلوب الإحصائي المناسب الغالب استخدامه وعلى ذلك فقد اختارت الباحثة المنهج التجريبي كمنهج علمي لهذا البحث ، كما استخدمت الباحثة الإسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة بيانات البحث والاسترشاد عن طريق هذه الدراسات إلى بعض المراجع العلمية في مجال البحث مما ساعد كثيراً في تحديد مشكلة البحث الحالية وجوانبها المختلفة .

وقد تراوحت حجم عينات هذه البحوث ما بين (٥٠) إلى (٨٤) طالب أو طالبة بالطريقة العمدية وقد راعت الباحثة ذلك في تحديد عينة البحث وطرق اختيارها بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه .

أما بالنسبة للبرامج المصممة والموضوعة في طيات هذه البحوث فقد لاحظت الباحثة في معظم البحوث عدم الاهتمام بوضع إيقاع للحركة أو المهارة المطلوب تحسين أدائها أو رفع مستواها التي يمكن من خلالها تنمية العناصر الأساسية المؤثرة في الأداء وقد يرجع لعدم تخصص القائمين بهذه الأبحاث وأن الاستخدام لكلمة الإيقاع الحركي مجرد استخدام إيقاعات فقط وليس استخدام الإيقاع الحركي بالطريقة التي يجب أن تكون عليه وهي تجزئة الحركة ومعرفة إيقاع كل جزء منها لذلك فقد راعت الباحثة عند وضع البرنامج المقترح لهذا البحث أن يتضمن استخدام إيقاع الحركة على بعض الوثبات الهامة في الباليه والتي يتضمنها المنهج وذلك لتحسين مستوى الأداء .

أما بالنسبة للمنهج المستخدم فقد لاحظت الباحثة أن معظم البحوث قد استخدمت المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وعلى فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد استخدم بحث واحد فقط أربع مجموعات غير متساوية واحدة ضابطة وثلاث تجريبية .

أما بالنسبة لأهم النتائج التي اتفقت عليها هذه الدراسات كانت حول إيجابية تأثير الإيقاع فى تعليم وتحسين مستوى الأداء على بعض المهارات المختلفة لمختلف المواد الدراسية وكذلك أكدت النتائج على العلاقة الارتباطية بين الإيقاع الحركى ورفع مستوى الأداء.

وعلى ذلك فقد استفادت الباحثة بدرجة كبيرة من النتائج والاستخلاصات الخاصة ببعض هذه الأبحاث فى الإطار النظرى لهذا البحث ، وتأكيد نتائج البحث فى ضوء العينات المستخدمة ، والتعرف على طبيعة الصلة بين البرامج الموضوعية فى تلك الأبحاث والمتغيرات التى شملتها والقياسات المختلفة لها .