

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 توقيئية ذات وتيرة واحدة ، واستمرت على هذه الحالة مدة طويلة .

وقبيل الحرب العالمية الأولى قام « جاك - دالكروتس » بإدخال ما يسمى « بالتمرينات الإيقاعية » التى يرتبط فيها الأداء الحركى بالمصاحبة الموسيقية ارتباطاً كبيراً^(١) كما يرجع الفضل أيضاً إلى « أجنت برترام » السويدية « بيوركستين » 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^١ 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 بدلا 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 الهامة بالنسبة لتعلم واكتساب التمرينات الجديدة وإيقانها .
- 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 الموسيقي بدأت بالإيقاع . والإيقاع في الموسيقي هو الذي يعطيها المعنى الخاص بتكوينها وحيويتها ولولاه لكانت الموسيقي أشبه بمجرد أصوات متتابعة لا معنى لها .

و « الإيقاع الموسيقي » كما يعرفه الدكتور الحفنى هو : « تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منظماً »^(١) .

ويرى البعض أن أول ما يسهل على الإنسان الإحساس به في الموسيقي هو « الإيقاع المنتظم » . وربما يرجع ذلك إلى أن « الإيقاع المنتظم » من النواحي الأساسية التي يلمسها الإنسان في نفسه وفي الطبيعة . فن أمثلة ذلك دقات القلب - دقة ظاهرة تليها أخرى خافتة - . وحركتنا التنفس -

(١) د . محمود أحمد الحفنى : الموسيقي النظرية ، مكتبة النهضة ، الطبعة الخامسة ١٩٥٨ ص ٨٠ .

الشهيق القوي يليه الزفير الضعيف - ، وكذلك المظاهر الكبرى للطبيعة التي تتمثل في تنابع الليل والنهار وفي تنابع أيام الأسبوع والفصول الأربعة التي تعتبر كلها من المظاهر الواضحة (للإيقاع المنتظم) الذى يحدث بصورة موزونة متكررة^(١).

الإيقاع الحركى :

هناك فرق واضح بين (الإيقاع الحركى) و (الإيقاع الموسيقى) على الرغم من أن الإيقاع الموسيقى لإحدى الوسائل الهامة 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 في التمرينات البدنية (التمرينات الإيقاعية) ثم عم استخدامها بعد ذلك في أنواع الأنشطة الأخرى فأصبحنا نسمع عن الإيقاع في الجرى وإيقاع الاقتراب في الوثب أو الرمي (رمى الرمح) والإيقاع في حركات السباحة أو حركات الجمباز^(٢) :

ويعرف (ماينل) الإيقاع الحركى بأنه « التقسيم الديناميكى الزمنى للحركة - أى التبادل الانسيابى بين الشد والارتخاء »^(٣) .

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

ويضيف دكتور سمير رزق الله^(٤) إلى التعريف السابق عاملاً ثالثاً هو (العامل المكاني) ويقصد به كل ما يتعلق بمدى الحركة وأوضاعها وأشكالها واتجاهاتها الصحيحة . أى أن التكوين الديناميكى الزمنى للحركة لا بد وأن يرتبط بالأداء الصحيح للحركة . وعلى هذا يعرف الإيقاع الحركى بأنه :

(١) صالح عبدون : الثقافة الموسيقية ، دار العالمية للطباعة والنشر (سلسلة الألف كتاب) ص ٤٠ .

(٢) Meinel, K. : Bewegungslehre, Volk u. Wissen Verlag, Berlin, 1960, S. 177.

(٣) المرجع السابق ص ١٧٧ .

(٤) د . سمير رزق الله : الإيقاع الحركى في الجمباز ، رسالة الدكتوراه بمعهد ليبزج للرياضية

عام ١٩٦٤ .

والتقسيم الديناميكي الزمني المكاني للحركة .

خلاصة القول أن كل حركة تحتاج في أدامها لدرجة معينة من القوة (العامل الديناميكي) والوقت (العامل الزمني) والمدى (العامل المكاني) وتفاعل هذه العوامل الثلاثة بصورة انسيابية يؤدي إلى الإيقاع الحركي .

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

تنمية الإيقاع الحركي :

يكتسب الإنسان أثناء تفاعله الإيجابي مع البيئة مختلف الإيقاعات الحركية ، فإذا لاحظنا الطفل الصغير وهو يحاول المشي لأول مرة فإننا نجد أن حركاته تتميز بالصلب وعدم الانسيابية - أي الافتقار إلى التبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء (الانقباض والانبساط) أثناء محاولة المشي . وبمراة التدريب على المشي يكتسب الطفل تدريجياً القدرة على تنظيم حركاته بصورة ذات تبادل انسيابي بين الشد والارتخاء وبذلك يكتسب تدريجياً ما نعب عنه (بالإيقاع الحركي) للمشي .

ويستطيع الفرد إدراك (الإيقاع الحركي) 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) وفي هذه الحالة يقع اللفظ في نفس الوقت مع الحركة ليحل محل الرقم وفي هذه الحالة يجب مراعاة استخدام الألفاظ بما يتناسب مع إيقاع الحركة أثناء الأداء .

كما يمكن أيضاً استخدام بعض التعبيرات الصوتية المعينة التي شاع استخدامها في التمرينات البدنية مثل ram—tamm—tatam—ta—ta أو مثل ta—jam—ta—tam^(١)

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

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

التوقيت

التوقيت (Takt) هو التقسيم المتساوي للسير الزمني للحركة^(١). وهذا يعني تقسيم سريان الحركة بصورة زمنية متشابهة ومتساوية :

فعندما نمشي أو نجرى أو نجدف حسب عدات مثل (واحد - اثنين) مع تكرار الأداء بنفس الطريقة بصورة متتالية ومتساوية فإننا بذلك نمشي 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 بداية تعلم الحركات الجديدة كما هو الحال عند تعلم بعض الجمل الجديدة في التمرينات البدنية أو الرقص حتى نضمن بذلك سرعة فهم واكتساب الإيقاع الحركي لهذه التمرينات الجديدة .

العلاقة بين الموسيقى والحركة

هناك علاقة وثيقة بين العناصر الأساسية المكونة للموسيقى وبين العناصر الأساسية للحركة فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به . ومن المعروف أن للموسيقى أربعة عناصر رئيسية هي^(٢) :

١ - الإيقاع Rhythmus

٢ - اللحن (الميلوديه) Melodie

٣ - الهارموني (الائتلاف الصوتي) Harmonie

٤ - الصيغة 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 الموسيقي والإيقاع الحركي إذ يتأسس الارتباط المباشر بين الموسيقي والحركة على مدى الارتباط بينهما . فالتبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء الذي يميز الإيقاع الحركي يجب أن يتناسب مع التكوين الديناميكي للإيقاع الموسيقي . إذ يجب على الإيقاع الموسيقي

(١) المرجع السابق ص ١٦٣ .

إيضاح وتنظيم مراحل الحركة وأن يبرز ويوضح إيقاع الجزء الرئيسي فيها حتى يمكن القول بأن الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي يكونان وحدة واحدة .

٢ - اللحن (الميلوديه) :

اللحن في الموسيقى ما هو إلا عدة نغمات متتابعة منظمة تنظماً خاصاً مع اختلاف في درجة الصوت^(١) . ويمكن للحن أن يؤثر بصورة كبيرة على الحركة . إذ أن الارتفاع أو الانخفاض في قوة النغمة - أى التلاعب بالنغمات ينبغي أن يتفق مع الحركات المناسبة . فمثلاً الارتفاع بقوة النغمة بالنسبة للحركات التي 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 التي تصاحب أى نغمة بحيث تسمع جميعها معاً في لحظة واحدة مع النغمة الأصلية ويتحتم أن تكون هذه النغمات المصاحبة لنغمة ما منسجمة ومتوافقة معها وبذلك يحدث الائتلاف الصوتي للنغمات المختلفة^(٢) .

والهارموني في الموسيقى يشبه الهارموني في الحركة وهو عبارة عن ائتلاف أجزاء الحركة معاً لتصحيح حركة كلية واضحة^(٣) .

وبذلك يتضح ضرورة مراعاة الهارموني الموسيقي بارتباطه بالهارموني الحركي لضمان الانسجام التام لكل من الموسيقى والحركة وللقضاء على النشاز الموسيقي أو الحركي .

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 الحركي فإنه من الممكن أن تمتاز قطعة موسيقية بالألحان المميزة والإيقاع الجيد والهارموني الصحيح ولكنها لا تعطى التأثير المناسب لها لعدم ملاءمتها

(١) صالح عبدون : نفس المرجع ص ٥٠ .

(٢) المرجع السابق ص ٥٠ .

(٣)

لطبيعة الحركات أو للموضوع الحركى .

وهناك صيغ موسيقية متعددة مثل (١) :

(ا) 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 مثلا .

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 تجمىء 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 « بعضا التامبورين » ويتميز بإمكانية تنويع النغمات - أى الارتفاع بحدة النغمة وذلك بالنقر على منتصفه ، أو الانخفاض بحدة النغمة وذلك بالنقر على الحواف . كما يمكن تبادل النقر على المنتصف والحواف للأرتفاع 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 » « والمثلث » . . . الخ . والتي يمكن استخدامها أيضاً عند أداء التمرينات المناسبة .

٢ - الأدوات اللحنية :

إن أدوات النقر والخطب 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 النعمات المناسبة للإيقاعات الحركية المختلفة ومثل « الأكورديون » و « الهارمونিকা » و « الفلاوت » فكلها أدوات لحنية تلعب دوراً هاماً فى المصاحبة الموسيقية لتمارين ولا يمكن الاستغناء عنها . كما يدخل فى نطاق ذلك أيضاً الموسيقى النحاسية المعروفة .

اختيار الموسيقى المصاحبة للتمارين

إن عملية الموسيقى المصاحبة للتمارين 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 التى تناسب الحركات إلى حد كبير . ويمكن اختيار الموسيقى المصاحبة للتمارين كما يلي :

١ - اختيار الموسيقى للجهاز :

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

٢ - وضع الموسيقى المناسبة :

من أبرز عيوب الموسيقى للجهاز عدم تناسبها لبعض الحركات ذات الإيقاع المعقد أو التمرينات التى تؤدى باطنخدام الأدوات اليدوية مما يستلزم وضع موسيقى خاصة مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك إحداث التوافق التام بين الإيقاع الموسيقى والإيقاع الحركى للتمارين .

٣ - الموسيقى الأرجالية :

وهى عبارة عن الموسيقى التى تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة أرجالية دون سابق تحضير أثناء أداء الحركات . وهذا النوع من المصاحبة الموسيقية يعتمد اعتماداً على درجة مهارة وخبرة مدرسة الموسيقى وحسن تصرفها وقدرتها على اختيار أو تأليف الموسيقى التى تتفق وإيقاع الحركات . وفى 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 للمصاحبة

تعدد خيرة التمرينات السوفيتية « شيسكاريوف »^(١) النصائح التالية التي يمكن الاسترشاد بها عند المصاحبة الموسيقية للتمرينات المختلفة :

١ - في الجزء الأول من الدرس الذي يتكون من المشي والجرى 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 التي تتميز بالحيوية والمرح وخفة الحركة لإيقاظ الدافع للعمل والنشاط .

ويجب مراعاة الإيقاع الموسيقى المناسب لطبيعة الحركات . « فبالجرى 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 (الروندو Rondo) - البولكا - الجالوب المازوركا - مقطوعات موسيقية من الباليات .

٣ - عند أداء التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية يجب عند اختيار الموسيقى المصاحبة مراعاة وزن الأداء 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 . وينبغى مراعاة ما يلى بالنسبة للتمرينات باستخدام الأدوات اليدوية :

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

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

(ج) بالنسبة لتمرينات « الحبال » تناسبها الموسيقى السريعة المرحة .

- (د) أما «الأطواق» فتناسبها الموسيقى التي تسمح بانسيابية الحركات مع أقصى مدى للمرجحات .
- (هـ) وفي تمرينات «الإيشارب» ينبغي مناسبة الموسيقى للحركات الرجعية الإنسيابية القصيرة ولطول فترة طيران الإيشارب في الهواء .
- (و) أما تمرينات «الزجاجات الخشبية» فيناسبها بصورة خاصة موسيقى «الفالس» .
- (ز) وتتطلب تمرينات «الأعلام القصيرة» موسيقى خماسية قوية :
- بالإضافة إلى النصائح السالفة يراعى عند اختيار المقطوعات الموسيقية المختلفة أعمار اللاعبين ومستوى إعدادهم البدني والحركي وحالتهم النفسية