

الفصل الخامس

العلاقات المختلفة للتمرينات الحديثة

- * العلاقة بين الايقاع والحركة والموسيقى •
- * العلاقة بين اختيار الموسيقى وأهمية التعاون بين المدرسة واللاعبين وعازفة الموسيقى •
- * العلاقة بين التمرينات والموسيقى المصاحبة •
- * العلاقة بين الايقاع الحركي والتمرينات الحديثة •
- * العلاقة بين التمرينات الحديثة وفن الرقص •
- * العلاقة بين المهارات الرياضية المختلفة والتمرينات الحديثة ومدى الاستفادة منها •

العلاقات المختلفة للتمرينات الحديثة

١ - العلاقة بين الايقاع والحركة والموسيقى :

ان الايقاع يعتبر من الظواهر الطبيعية فى الحياة فاذا ما نظرنا حولنا نسمع ونرى ايقاعات مختلفة مثل الامواج والنهار والليل ودقات قلب الانسان ... الخ . نجد أنها تتبع ايقاعات معينة هى من صنع الله . ولقد كان للفيلسوف الالماني «ماكس فان بونا» رأيه فى ذلك فقد ذكر أن الايقاع يرجع فى الاصل الى جسم الانسان ووظائفه الحيوية وفى نبضات قلبه وتنفسه وأجهزته اللاارادية فى جسمه ، ومن هنا كانت حركات مشية وجريه تتبع ايقاع لا ارادى فى الجسم ويطلق عليه الايقاع الاتوماتيكي .

أما الفيلسوف الفرنسى «ساران» فكان له الرأى المخالف . فقد ذكر أن المشى والجري لا يتم الا بعد التفكير ، وشبه ايقاع جسم الانسان بالموسيقى .

ومن المعروف أن كل الشعوب قد مارست الرقص بايقاعات مختلفة لتعبر عما يجيش فيها من مشاعر فى الحرب والعبادة والسلام ... الخ .

وإذا نظرنا حولنا نجد أن الطفل منذ ولادته يدرك الحركة من الايقاعات التى تعطيها له أمه بصورة اهتزازات لمهده فاذا ما تغير ايقاع هذا الاهتزاز نجده يصرخ مما يدل على احساسه بالحركة من خلال

الايقاع • مما يؤكد لنا بأن الحركة وليدة الايقاع وهي الدعامة التي يركز عليها الرقص والتمرينات • وللحركات ايقاعات مختلفة فبعضها يمتاز بالقوة والسرعة وبعضها بالسلاسة والتراخي أو المزج بين القوة والتراخي وغيرهما من التركيبات العديدة حيث الجهد المبذول في زمن معين ومكان معين مما يعطيها صفات مميزة ومتغيرة • ويجب أن تؤدى الحركات بطريقتها الايقاعية حتى يتحقق لها صفاتها والا بعدت عن تحقيق أغراضها وأصبحت حركات متكررة توقيفية (بتقسيم متساو للسير الزمني للحركة) إذا ما أديت بايقاع موحد ومتشابه •

ولقد درس الفيلسوف اليونانى « أرسطو » الايقاع وكيف بدأ عند الانسان وساعد على الاهتمام به على أساس أنه هو الذى ينظم الحركة • كما دعى الى ضرورة الرقص والنشاط مما أثر فى حياة الشعب اليونانى القديم • وكان للايقاع أهمية كبيرة فى حياتهم وفى تقييمهم للأشخاص • وكما ذكرنا نجد أن الايقاع هو أصل الفنون المختلفة بما فيها الموسيقى وبدون الايقاع لا يوجد موسيقى • وتتركب الموسيقى بوصفها العلم الشامل من ألحان ونغمات تعبر عن سمات الموسيقى التى تحدد بدورها سمات الحركات المصاحبة • فاذا كان اللحن المختار لا ذوق فيه واتصف بالرتابة تبعته الحركات فى نفس الصفات •

ومن هنا نجد أن الاختيار الجيد للموسيقى أمر هام سواء كان للتمرينات الحديثة أو للرقص لان الموسيقى بالحنائها الايقاعية تدل على السرعة والبطء لتعطى الحركات المعادلة لها نفس السرعة والبطء فى حياة ونشاط مما يثير فى النفس مشاعر كثيرة • وتعطى الالحن الجيدة الافكار والتصورات العديدة اللانهائية ، كما تساعد على التعلم الحركى

وتبث القوة الدافعة لبذل الجهد المطلوب وتؤخر من ظهور التعب • وقد وصفها الفيلسوف «نيتشه» بأنها حديث يصل الى القلب مباشرة وأنها اللغة التي يفهمها العالم كله •

٢ — العلاقة بين اختيار الموسيقى وأهمية التعاون بين المدرسة واللاعب وعازفة الموسيقى :

يتكون اللحن الموسيقي من جمل موسيقية • وتتألف كل جملة من عدة نغمات ، ولاختيار الالحن أهمية جوهرية عند مصاحبته للاداء الحركي • يجب أن تتفق عدات الجملة الموسيقية مع الجملة الحركية بحيث تتمكن كل منها من بدء جملة تالية بحركات ونغمات جديدة يتناسب كل منهما مع الاخرى للوصول الى انتكاف التام بين الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي •

ويعنى الايقاع الموسيقي بالاجمال (كما ذكره الدكتور محمود الحفنى) « تنظيم الحركة وتقسيم الازمنة في الالحن تقسيما منظما » •

ومن السابق نجد أن مدرسة التمرينات التي لا تلم بالموسيقى سوف تسيء تجزئة الالحن ولن تدرك روحها وطبيعتها • ولن تستطيع بعد ذلك ضبط الحركات مع الاوزان الموسيقية بنفس الدقة والقوة الا اذا كانت تتمتع بادراك مرهف فى أعضاء الحس • والفطرة هنا تلعب دورا كبيرا تفوق بكثير ما قد يكتسبه الانسان بالتمرين والمزاولة ، كما تلعب مدرسة الموسيقى دورا رئيسيا باحساسها بما تتطلبه المواقف المختلفة منذ بداية التدريب حتى نهايته • فهي تساعد على اختيار القطع المناسبة وعلى ذلك ليست كل عازفة تستطيع أن تصاحب هذا العمل • فقد تكون العازفة ممتازة من ناحية الاداء الموسيقي واكن تسقط من الناحية الفنية للتمرينات • وما

ثم تدرك كل من المدرسة والعاظمة أن الايقاع واللحن الموسيقى تتعادل معهما الحركة السريعة والبطيئة وان في تتابع هاتين الحركتين يكمن ما في التمرينات من روح ونشاط اتصف العمل بالرتابة والملل •

فمثلا الوثبات والشد في الحركة السريعة تتطلب في الحال أن يتبعها تراخى بالحركة البطيئة لاطهار قدرة العضلات في الانقباض والتراخى بطريقة انسيابية مشوقة •

ومن السابق يمكننا استخلاص الاتى :

١ - دور المدرسة كموجهة للتوفيق بين الحركة والموسيقى :

أ) مساعدة اللاعب على تذوق الحركات الموسيقية المختلفة والاحساس بها •

ب) معاونة اللاعب على كيفية الانفعال بالموسيقى المتغيرة واطهار هذا الانفعال على شكل حركات متوافقة لها أصولها وقواعدها •

ج) مراعاة الفروق الفردية واختلافات الافراد فى انفعالاتهم • فقد يترأى لبعض اللاعبين تلائم خطوة ما مع سكتة موسيقية أو العكس • ذلك •

٢ - دور مدرسة الموسيقى كقائدة للموسيقى المصاحبة :

أ) التعاون التام مع مدرسة التمرينات عن طريق الانتباه وقوة الملاحظة •

(ب) الالهام بالحركات ونوعها وما تتطلبه من قوة وارتخاء وسرعة وبطء

(ج) معرفة مجموعة الحركات التي تقودها موسيقاها •

(د) الاحاطة باللعبة أو الجماعة وما بها من صفات خاصة مميزة

حتى توفق بين الدق للوحدات الزمنية وبين اللحن •

بعض العوامل المؤثرة على اختبار الموسيقى :

يختلف الاحساس الموسيقى من فرد الى آخر حيث يختلف الانفعال والالهام أيضا من فرد الى آخر مما يعطى اختيار العمل الموسيقى أهمية كبرى في التمرينات الحديثة من مرحلة التعلم الاولى الى مرحلة الاتقان والتنافس والعرض • وإذا كنا نبحث عن الروح الوطنية عند اختيارنا للموسيقى فى بعض القطع الفلكلورية يجب الاتطعى على القواعد العامة للحركة •

٣ — العلاقة بين التمرينات والموسيقى المصاحبة :

لكل من الحركة والموسيقى ايقاعات مختلفة تتبعها وتظهرها فى الصورة التى نشاهدها أو نسمعها • والايقاع الموسيقى يمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الايقاع على هيئة مسافات محدودة (مازورة) كما يمكن أيضا تقسيم الايقاع الحركى بما يشمل من أجزاء مختلفة من الجسم نتيجة للشد والارتخاء فى العضلات المكونة للحركة • ولكل حركة أساسية فى التمرينات الحديثة ايقاع خاص بها • ويجب أن تؤدى هذه الحركة بطريقة سليمة من الناحية الفنية وفقا لايقاعها والافقدت صفاتها الخاصة بها وبعدت عن تحقيق أغراضها •

ومن هنا نجد أن الايقاع الموسيقى يجب أن يتمشى مع ايقاع الحركة من حيث القوة والشد والارتخاء أى من حيث القوة المبذولة. ومما لاشك فيه أنه يمكن توفيق حركة ما مع ايقاع موسيقى فى المراحل التعليمية المختلفة بهدف الابتكار والتغير بعد انتقاز الحركات الاساسية .

وخلصا للقول نجد أن حسن اختيار الموسيقى أمر هام بالنسبة للتمرينات الحديثة فى كل مراحلها لان حركات وسمات الموسيقى هى التى تحدد سمات الحركات الايقاعية المطلوبة. بمعنى أنه اذا اختيرت موسيقى بايقاع موحد متشابه تصبح الحركات توقيتية وهذا غير مرغوب فيه . وزيادة فى الايضاح يجب اختيار الموسيقى التى تبنى على وحدات قوية وأخرى خفيفة . . سريعة وبطيئة . . حتى تعطى الالهام للابتكار والربط فى الحركات . .

وبما أن الحركات تقوم على تخطيط ايقاعى موسيقى بطريقة متألفة لذا وجب التعاون الوثيق بين الموسيقى والحركات المصاحبة حتى يتم التماسق التام بينهما .

ويتأثر الانسان بالايقاع الموسيقى من ناحيتين :

١ - الموازين .

٢ - سرعة حركة الالخان .

٤ - العلاقة بين الايقاع الحركى والتمرينات الحديثة :

الايقاع الحركى : هو النظام الديناميكي الزمنى للجهد المبذول فى الحركة . وهذا يعنى التقسيم الزمنى بين الشد والارتخاء المسببان

للحركة • فكل حركة تستلزم قدرا معينا من القوة أو الطاقة أو الجهد
قد تختلف داخلها بين أجزاء الجسم بما يتناسب معها • ويعتبر التكوين
الديناميكي فى أعلى صوره اذا ماكان الانتقال من الشد والارتخاء فى
الحركة الواحدة انسيابيا • وهذا يتطلب من الفرد الاحساس الكافى بما
تتطلبه أجزاء الحركة من مجهود وخط سير وتركيب أجزائها ومقدار الجهد
الذى يتطلبه كل جزء على حده وأى من هذه الأجزاء يكون الجزء الرئيسى
بين باقى أجزاء الحركة ، وسرعة أداء الحركة ككل • وكل جزء من الأجزاء
المتعاقبة للحركة الواحدة والزمن الواقع بين هذه الأجزاء ومايتعلق باتجاه
الحركة ومداها من حيث المسافة أو المساحة التى يقطعها العضو المتحرك
واتجاهه • وشكل الحركة ككل • أى أن لكل حركة شكل خاص بها • ولا
يتحقق الغرض منها من الناحية الجسمية أو الوظيفية الا اذا كانت أوضاع
الجسم أثناء الحركة صحيحة بما يتناسب مع نوع الحركة وشكلها الفنى
السليم • فدقة الحركة وسلامتها وضبط شكلها الحركى من الناحية الفنية
من مستلزمات الايقاع الحركى • والتمرينات الحديثة بطابعها الجمالى
الابتكارى التربوى ما هى الا ايقاعات متعددة ومتغيرة نراها فى مضمونها
الحركى ونشعر بها وننفعل تجاهها •

ومن السابق يتضح لنا ضرورة معرفة ايقاع الحركة الاساسية فى
التمرينات الحديثة حتى يسهل التدريب عليها • ومجرد الاحساس به
يعطى النفس راحة تبعث على تنظيم ما يؤديه الفرد من حركات كما يسهل
معه اداء واتقان الحركات الصعبة حيث أن أداء الحركات بايقاعها
الصحيح له أثره على الجهاز العصبى •

والعمل الايقاعى وسيلة للتحرر من التوتر العصبى مما يزيد من مقدرة

الفرد وبلوغه الهدف بطريقة أسرع وبأسلوب سلس واقتصادي الجهد
بالإضافة الى أنه يؤخر من ظهور التعب •

٥ - العلاقة بين التمرينات الحديدية وذن الرقص (أوجه التشابه والخلاف بينهما) :

قبل الحديث عن تلك العلاقة يجدر بنا الاشارة الى أصل كل من
الرقص والتمرينات الحديدية • فاذا نظرنا الى الرقص نجد أنه وليد
الحركة اللازمة للروح وقد مارسه الوثنيون الاوائل للتعبير به من خلال
شعائر دينية عما يجيش في نفوسهم للطبيعة • ثم أصبح بعد ذلك مقرونا
بالشعائر الدينية • وفى عهد الاغريق لم تغفل الناحية الجمالية فى جسم
الإنسان حيث عبر به من خلال الحرية فى التفكير والادراك ، أما فى
الشرق فقد استلهم الانسان الطبيعة فى خطواته وبعد ذلك جاء الرقص
الكلاسيكى الذى رفع المرأة على أطراف قدميها فى القرن الثامن عشر
ثم تطورت حركاته الى ما هو عليه فى القرن التاسع عشر منتميا الى
الفنون الجميلة لما فيه من شفافية وأحاسيس تعبر عن مشاعر من خلال
أجزاء الجسم المختلفة التى يستعملها كسيمفونية موسيقية بديعة •

وبنتبع التاريخ كما سبق ذكره نجد أن الرقص الحديث ثم التمرينات
الحديثة قد ظهرت من خلال التمرد على صرامة حركات الباليه • ونشأ
هذا التطور من خلال المفكرين والمهتمين بفن الحركة وقد بدأت التمرينات
الحديثة فى تحديد شكلها داخل الاطار التربوى بعد المباراة الدولية سنة
١٩٦٣ فى المجر ، حيث كانت هذه التمرينات الايقاعية تعرض بجانب
الجمباز فى بعض الدورات الاولمبية السابقة • وترى الكاتبة أنها فن
بتساوى مع الفنون الاخرى فى أهميته لما فيها من توافقات حركية

تتم وفقا لانفعالات ايقاعية موسيقية متغيرة تنم عن براعة التناسق
فى الاشكال والخطوط داخل مكان الاداء بهارمونية بديعة سواء كانت
فردية أو جماعية حرة أو بأداة •

ومن هنا نستطيع ايجاد أوجه الاختلاف والتشابه بين التمرينات
الحديثة والرقص فى الاتى :

١ (الهدف :

الرقص يهدف الى فن العرض المسرحى حيث يعبر فيه الراقص عن
المعنى الحقيقى الصادق لما يقدمه من حب ، لكرامية ، لفخر ، لالم •• الخ
ولذا كان من الضرورى أن يتلائم نوع العمل مع ميوله وقدراته حتى
يصل الى قلب الحركة والجمهور ليثير فيه الالهام والاحاسيس عن طريق
الحركة المعبرة بكل جزء من أجزاء جسمه • ويساعد الراقص فى ذلك الموسيقى
والملابس والديكورات والاضواء ••• الخ • والغرض اذا هو اسعاد
المتفرج والترويح عنه بما يقدمه الراقص من مضمون تعبيرى لفكرة ما أو
قصة ما فى أشكال متناسقة وبتوافق تام •

أما التمرينات الحديثة بالاضافة الى أنها تبحث أيضا عن الجمال فى
تناسق الحركات والاشكال لأجزاء الجسم البشرى بكل طاقاته وامكانياته
ومشاعره من خلال نعمات موسيقية متعددة ، لتظهر مضمونها وأهدافها
التربوية والروحية والرياضية • فهى تعد وسيلة لعرض قدرات جسمية
تعبر عن ماوصلت اليه البشرية من تطور فى فن الحركة المنبثقة من سائر
الفنون الاخرى وذلك على أسس علمية وتربوية • وبالتالى نجد أن
مايمكن أن يمس مشاعر المتفرج عن طريق العرض ليس هو الهدف
الاساسى كما هو فى الرقص •

ب) الاحساس الداخلى للحركة :

ان لاعبة التمرينات الحديثة وراقصة الباليه لا يمكن أن يكفيها الاحساس بالحركة من خلال أجزاء الجسم ولكن يجب أن تكون فى داخلها بادراكها للايقاع وتشربها للموسيقى بازمقتها وحركاتها وتأهبها الداخلى للحركة حتى تستطيع أن تعطى لحركاتها التعبير والجمال الروحى •

ج) تعبير الوجه :

تعبير الوجه له أهميته فى فن الرقص لانه أحد مظاهر التعبير الشكلى للمضمون التعبيرى • أما فى التمرينات الحديثة فالجو المحيط والموسيقى يعطى الراحة والبساطة لتعبير الوجه فى شكل يختلف عن الرقص •

د) الملابس :

ان العمل فى التمرينات والرقص يتصف بالحرية والانطلاق الحركى ويتطلب مهارات حركية مختلفة بدرجات توافقية عالية ولذا فان حسن اختيار الملابس له أهمية فى الرقص والتمرينات • ويجب أن تكون الملابس بسيطة وخفيفة لتظهر الخط التشكىلى الذى يصوره الجسم فى الرقص والتمرينات فحسن اختيار الملابس يؤثر بنسبة ٥٠٪ على حسن أداء المضمون الشكلى للحركة •

هـ) الموسيقى :

هى احدى الوسائل المستعملة فى كلا النوعين ، فيها يصل المضمون للمتفرج من خلال السمع والرؤية ولا يمكن الاستغناء عنها •

(و) التكنيك :

يعتبر التكنيك من الامور الصعبة لكلا النوعين من ناحية الالم والتمكن منه ويجب دراسته من كل الجوانب حتى نصل الى تدريب متكامل ولهدف محدد والى تعميمات لحركات تعبر عن دقة الاداء والترابط من خلال الاحساس الداخلى له فى كلا النوعين .

وبخصوص الرقص الواقعى (الحديث) فينتمى الى الفن الواقعى الذى يعطى اهتماما خاصا بتجاوب الشكل والمضمون فى قالب واحد . حيث يعتمد اعتمادا كليا على حركات تعبر عما يشعر به الفرد داخليا نتيجة تعامله مع ما يحيط به من أحداث وظواهر فى الحياة . فهو يعبر عن المشاكل الدقيقة فى الانسان حيث يقترب من الحقيقة .

وللتمرينات الحديثة علاقة بهذا الفن الحديث حيث نجد فيها تجاوب الشكل والمضمون فى اطار واحد فى الجمل الحرة .

(ز) الادوات المستخدمة :

عند استعمال الادوات يراعى اختيار الحركات والموسيقى التى تتجاوب مع نوع الاداء سواء فى الرقص أو فى التمرينات الحديثة ولكل أدواته الخاصة به وقد يختلفا أو يتفقا فى بعض منهم .

(ح) وسائل التعبير عن المضمون الشكلى :

يتم التعبير عن طريق تأدية مضمون الحركة فى كل من الرقص والتمرينات الحديثة كما يلى :

١ - تقسم المادة الى أجزاء أساسية لاتجزء عند أدائها وهى الحركة والعناصر .

٢ — يعتبر الجسد والروح وحدة واحدة لا يمكن فصلهما عن الحركة المتطورة فهما رمز الحياة •

٣ — تصميم الحركات فى التمرينات الحديثة والرقص وطريقة تنفيذها بشكل جيد له أهمية فى كل منهما •

٤ — فهم المضمون عن طريق الرسم • ولذا كان لرسم الحركات والتكوينات ضرورة لكليهما •

٦ — العلاقة بين لاعبة التمرينات الحديثة واللعبة الرياضية (فى أنواع الرياضات الأخرى) :

تحتاج لاعبة التمرينات الحديثة الى بذل الجهد المستمر الى حد كبير، لمقاومة الجاذبية الارضية ، والاتزان ضد عادات الانسان وسلوكه فى الحياة العادية •

والفرق الواضح بين الملاعبة فى الرياضات المختلفة ولعبة التمرينات هو أن فى الرياضات تستطيع الملاعبة أن تظهر تعبها وجهدها بحركات وجهها أحيانا أما لاعبة التمرينات يجب أن تحتفظ بابتسامتها حتى وهى فى قمة مجهودها ، لان الاهتمام بالجمال الحركى يسير جنباً الى جنب مع بذل الجهد •

عند لاعبة الرياضات المختلفة نجد أن الصفات الجسمانية والرياضية موضوعة فى خدمة العمل الرياضى ذاته ، أما لاعبة التمرينات الحديثة نجد أن مجهوداتها السابقة موضوعة فى خدمة التعبير الجسمانى الجمالى •
والاثنان يواجهان نفس القواعد والاطار •

وإذا نظرنا لكليهما وجدنا أن المظهر الناجح لك منهما هو نتيجة
رجيم رياضى ونظام خاص فى الحياة وأهم من هذا الجهاز العصبى وحالة
العقل والروح المثالية والثقة بالنفس •

٧ - العلاقة بين المهارات الرياضية المختلفة والتمرينات الحديثة ومدى الاستفادة منها :

تتضمن كثير من الانشطة الرياضية المختلفة مهارات وحركات متعددة
تشابه الى حد كبير بمثيلاتها فى التمرينات الحديثة وعلى سبيل المثال
لهذا التشابه فى بعض الانشطة الرياضية ما يلى :

رياضة كرة السلة :

بعض القفزات التى تشبه القفزات الطائرة فى التمرينات وحركات
الأذرع عند تمرير الكرة وأشكال المهارات والايقاعات الخاصة بتغير
الاتجاهات والسرعة والبطء... الخ •

كرة القدم : حركة الرياضى وهو يشوط الكرة برجل ممتدة للامام
وأخرى للخلف وهو طائر عاليا •

العاب القوى : حركة الرياضى لحظة المروق على الحاجز ، الطيران
فى الوثب الطويل وبعض المهارات الأخرى •

الغطس : بعض القفزات فى مرحلة الطيران •

وهناك العديد من الحركات والمهارات المتشابهة فى هذه الانشطة
الرياضية وفى أنشطة أخرى • وهناك أيضا أنشطة فنية عديدة أخرى

يمكن تقليدها وذلك يحتاج الى قوة الملاحظة والتخيل والادراك حتى يمكن الاقتباس منها. وصياغتها صياغة فنية ايقاعية جمالية تربوية .

ومن هنا نجد أن الالتقاء الحركى بين التمرينات والرياضات الاخرى رغم اختلافها ما هو الا تعبير عن تطور فن الحركة واتجاهاتها المرتبطة بأهدافها . كما تؤكد أن التمرينات الحديثة ما هى الا وليدة احتياجات العصر الحديث لما يجب أن تكون عليه التمرينات النسائية كوسيلة هامة لتربية النشء . كما تؤكد أنها خلق حركى يركز على الابداع الفكرى الدارك لما يحيط الانسان من جمال يحسه ويشاهده ويسمعه .

ومن هنا كان من الضرورى على كل المهتمين بهذا المجال أن يسعوا الى بذل الجهد فى تذوق الجمال الايقاعى الذى يحيط بهم فى الطبيعة وفى الفنون الاخرى . كما يحتاج ذلك أيضا الى اثاره النشء فى انفعاله الموجه نحو الرقى بالاحاسيس التى تدرك القيم الجمالية فى الحياة . ولن نصل الى ذلك الا بالمجهودات الدائمة الهادفة للوصول الى التكامل والتطور على أسس تكنولوجى سليم يتفق بالاهداف الجمالية للتمرينات الحديثة نظرا لاهميتها للاعمار السنوية المختلفة .