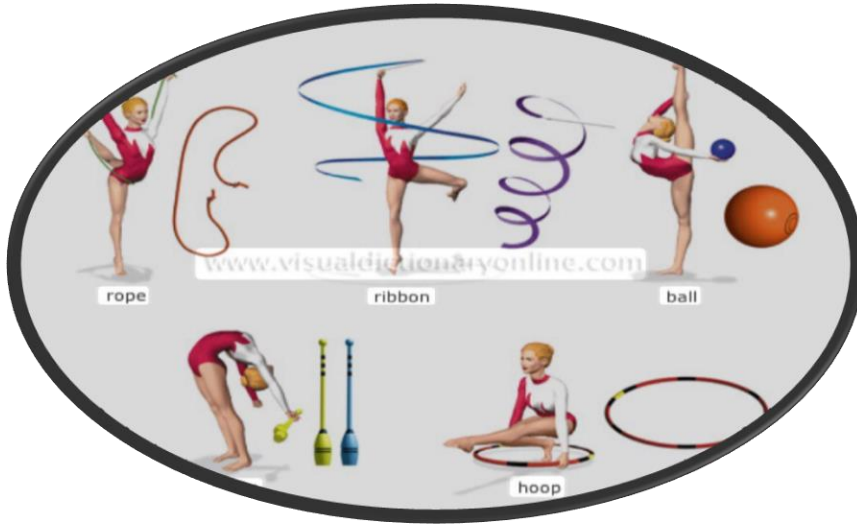


"الجمناستك الابقاعى"

((العلاقة بين الابقاع والمزن المركب))



"المباضرة الراقعة"

المرحلة الثانية/ الدراسة الصباحية

أ.د. منصور ناطق

٢٠٢٥-٢٠٢٦

العلاقة بين فن الرقص والتمرينات الفنية الحديثة (الجمناستك الأيقاعي)

ينتمي الرقص إلى الفنون الجميلة بينما تنتمي التمرينات الفنية إلى الجمباز وكانت الجمباز العالمي حتى عام ١٩٧٠ واصبح لها قانون يحكمها وتؤدي تحت اسم التمرينات الفنية الحديثة أو الجمناستك الحديث.

ويعني الرقص هو التعبير عن فكرة أو موضوع وهو رياضة تعد الراقص والمشاهد وتهدف الى موضع اذ يعرض الراقص بمصاحبة الموسيقى وبمساعدة الملابس التي يرتديها حركات بوجهه وجسمه يعبر بها عن موضوع الرقصة مثل (الحب الكراهية، القوة والضعف والحرب والسلام، الحرية، الصداقة..... وغيرها) بهدف اسعاد نفسة واسعاد المشاهد.

اما التمرينات الفنية فهدفها تربوي في المقام الاول ويتحقق ذلك من خلال تربية جسم اللاعب وتجميله من نواحي الجمال من جهة الشكل وفي اداء الحركات وفيها يمارس اللاعب مجموعه من حركات متتابعة بمصاحبة الموسيقى.

تعبير الوجه من احد مظاهر التعبير الشكلي عن مضمون الرقصة بل له معنى كبير فيها اذا الراقص يجب أن يعبر بوجهه وجسمه عن مختلف مواقف الرقصة بينما لا يمثل هذا التعبير بالوجه في التمرينات الفنية دوراً ذا أهمية.

الملابس تلعب الملابس دورا كبيرا في حسن اداء المضمون الشكلي للحركة وتساعد في الرقص على سرعة استيعاب الموضوع اما في التمرينات الفنية فهي تساعد على

سهولة اداء الحركة واطهارها في شكل موسيقي جميل وهي احدى وسائل التعبير عن المضمون الشكلي وهي هامة جدا لكلاهما.

* يقصد بالمضمون في التمرينات الفنية هي الاساسيات التي تحتويها الجملة الحركية (التموجات - الحركات الراقصة- الدورانات - الوثبات العالية وغيرها)



"الايقاع الموسيقي"

يعتبر الايقاع احد العناصر الاربعة الاساسية التي تكون العمل الموسيقي ويقف في مقدمتها من حيث تسلسل سلم تطور الفن الموسيقي ويليه بعد ذلك اللحن كعنصر ثاني ثم في مطلع الألف الثانية بعد الميلاد عرف الفن الموسيقي التوافقات النفسية الكونترابوينتية ثم الهارمونية كعنصر ثالث ثم جاء الطابع الصوتي كعنصر رابع في فترة متأخرة.

تعريف الايقاع:

يعرف الايقاع لغويا "بأنه الذي يوقع الالحان وبينهما" ويمكن تعريف الايقاع بأنة:

- ❖ حركات متساوية الادوار لها عدات متوالية.
- ❖ الضرب على الدف ونحوه على قانون معروف.
- ❖ النقلة على النغم في ازمنا محددة المقادير.
- ❖ الضابط للمنشدين معا حتى لا يسبق احدهم الآخر.



"العلاقة بين الإيقاع والوزن الحركي"

- ١- الوزن الحركي مبني على اساس الاحساس والشعور الحركي مما يخلق انسجاما وتوافقاً كبيراً بين المخ والسمع والجهاز العضلي والبصري وهو عملية مترابطة لأجهزة الانسان وتفاعله مع المحيط.
- ٢- أن الإيقاع الموسيقي يؤثر في الوزن الحركي وهو طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي.
- ٣- تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً.
- ٤- تسهيل الواجب الحركي وارتفاع مستوى المتعلمين والوصول بهم الى مرحلة ثبات التوافق .
- ٥- يساعد على البهجة والثقة بالنفس والابداع مع اجادة اداء الواجب الحركي .
- ٦- يساعد المعلم على ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء وتخفيف العبء عنه واثاحة المزيد من الوقت لمضاعفة الإنتاج.
- ٧- للإيقاع الموسيقي اثر في العروض الرياضية حيث يعمل على توحيد حركات الرياضيين ويجعلها تمتاز بالطابع الجمالي.



"اثر الايقاع في التعلم الحركي"

١. يعمل الايقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الاداء خاصة في المرحلة الاولى من مراحل التعلم لما له من اثر محبب للنفس.
٢. يساعد المتعلم على سرعة اكتساب الاحساس بالحركة وبالتالي تنمية الوزن الحركي الذي يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالمتعلم الى مرحلة التوافق الجيد.
٣. يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي والعصبي حيث أن التبادل الموزون بين الشد والارتخاء هو الانتقال من العمل الى الراحة ومن تحرر الجسم الى تحميله بالقوة.
٤. تحسين مستوى الاداء الحركي من حيث زمان ومجال وديناميكية الحركة.

((شروط إختيار الموسيقى)) :

- ١- يجب أن تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقي الإيقاعي بما يحتويه من إيقاع ونبرات وجمل حركية (تشكيلية حركية)
- ٢- يجب تأكيد الإيقاع الموسيقي وإظهاره من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حيث يكون هناك وحدة عمل متكاملة
- ٣- يجب العناية بإختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين
- ٤- يجب إختيار الموسيقى المتنوعة من حيث موضع القوة والضعف حيث ان تنوع الموسيقى تساعد على اعطاء القوة والضعف للحركات المصاحبة مما يقلل من الجهد العضلي للجسم كله أو لبعض أجزاءه