

تدريبات حركية حرة لليدين خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو

لتنمية القدرة العزفيه لدي الطلاب

أ.م.د. طارق احمد فؤاد زكي*

المقدمة:

تعددت كتب التقنية التي تساعد العازف علي تنمية حركة وأداء اليدين واكتساب الليونة والمرونة والقوة لليدين والتي تعتمد في المقام الأول علي الأداء علي لوحة المفاتيح والتي تمكنها من الأداء الجيد، ويبحث الجميع عن تدريبات خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو كتدريبات حرة تساعد في تقوية الأصابع واكتساب المرونة والليونة لليدين والجهاز العزفي (الأصابع - الرسغ - الساعد - المفاصل - الخ) للوصول إلي الأداء الجيد علي آلة البيانو، كما أن هناك بعض الكتب والمراجع تتحدث عن تدريبات خارج نطاق لوحة المفاتيح منها:

١- أيدين جاكسون Edwin Ward Jackson (1865-1935) وكتابة تدريبات للأصابع والرسغ عام ١٨٦٤.

٢- كوبران François Couperin (١٧٣٣-١٦٦٨) في كتابة العزف علي اله الكلافيسان ١٧١٧.

٣- بيكريلي. piccrelli e في كتابة تدريبات عضلية ومساج لليدين .

٤- برنتيس Ridley Prentice (١٨٤٢-١٨٩٥) في كتابة تدريبات عضلية لليد .

٥- ألبرتو جوناكس alberto jonas في كتابة المكون من ٧ أجزاء Master School of Modern Piano.

٦-- جوزيف جات Gat Josef (١٩١٣-١٩٧٦) في كتابة تقنيات عزف البيانو.

لذا رأي الباحث الاستعانة بالتدريبات الحركية الحرة خارج نطاق لوحة المفاتيح لتحسين القدرة العزفية مع تقليل الفترة الزمنية للتدريبات التكنيكية وتقصير مدة التدريب علي اله البيانو.

مشكلة البحث :

لاحظ الباحث أن اغلب طلاب قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية جامعة المنصورة لديهم صلابة وعدم مرونة وليونة بالجهاز العزفي نتيجة عدم ممارسة العزف علي اله البيانو قبل الالتحاق بالمرحلة الجامعية ويتضح ذلك عند أداء المناهج الدراسية لآله البيانو مما جعل هذا الموضوع مجالاً للبحث من خلال استخدام تدريبات جاكسون وبرينتس وجوناكس.

*أ.م.د/طارق احمد فؤاد بقسم التربية الموسيقية .جامعة المنصورة.

أهداف البحث :

- ١- التعرف علي التدريبات الحركية الحرة خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو كوسائل مساعدة للمرونة والليونة العزفية .تحسين مستوي أداء الجهاز العزفي علي اله البيانو .
- ٢- كيفية أداء التدريبات من خلال تدريبات جاكسون وبرينتس وجوناس لاكتساب المرونة والليونة والقوة .
- ٣- تقصير الفترة الزمنية من الجلوس علي اله البيانو لأداء هذه التدريبات .
- ٤- ترغيب الدارسين علي أداء التدريبات قبل الجلوس أمام لوحة المفاتيح كوسيلة لتحسين الأداء
- ٥- تذليل الصعوبات العزفية من خلال التدريبات الحركية الحرة للجهاز العزفي.
- ٦- تحليل لحركة وإمكانات الجهاز العزفي والتي تساعد في السيطرة علي لوحة المفاتيح .
- ٧- التعرف علي الجهاز العزفي علي اله البيانو .

أهمية البحث :

- ١- اكتساب المرونة للجهاز العزفي والتي تساعد علي السيطرة علي لوحة المفاتيح.
- ٢- تنمية القدرات العزفية من خلال اكتساب مرونة وليونة للجهاز العزفي عند أداء التدريبات الحركية الحرة.
- ٣- تحليل لحركة وإمكانات الجهاز العزفي والتي تساعد في السيطرة علي لوحة المفاتيح.

منهج البحث :

المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يحاول الإجابة علي الظاهرة موضوع البحث ويشمل تحليل بنيتها وبيان العلاقات بين مكوناتها .

حدود البحث :

تدريبات جاكسون وبرينتس وجوناس.

عينة البحث :

بعض التدريبات المستخدمة من خلال كتب جاكسون وبرينتس وجوناس.

فروض البحث :

يفترض الباحث أن استخدام التدريبات الحركية الحرة من خلال كتب جاكسون وبرينتس وجوناس تساعد الطلاب في اكتساب الليونة والمرونة والقوة لليدين .

وينقسم البحث إلى مبحثين :

المبحث الأول: الإطار النظري ويشمل

١- نبذة مختصرة عن عظام وعضلات الجهاز العزفي.

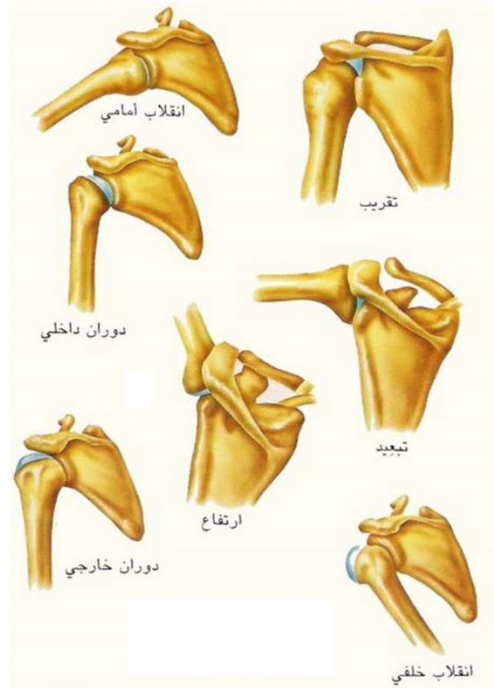
٢- نبذة عن نشأة التدريبات .

المبحث الثاني: الإطار التطبيقي

١- التدريبات الحركية الحرة لعينة البحث.

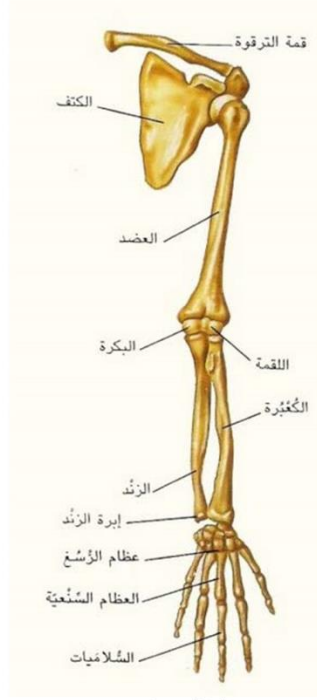
المبحث الأول: الإطار النظري: نبذة مختصرة عن الجهاز العزفي العظمي والعضلي

الجهاز العزفي والذي يتكون من الكتف The shoulder والعضد Hummers والساعد The forearm واليد The hands، ويقع الكتف، في الجزء العلوي من الصدر، وتتألف من عظمتين هما عظم الكتف من الخلف وعظم الترقوة The clavicle من الأمام. وعظم الكتف عظم مسطح مثلث الشكل تتصل به عضلات وأربطة هامة، وتقوم بعدة حركات للأمام والخلف والحركات الدائرية والتقريب والتباعد والانقلاب الأمامي والخلفي والارتفاع أيأنة يتمتع بحرية كبيرة في الحركة والشكل التالي يوضح حركات عظام الكتف كما هو مبين بالشكل رقم (١)



شكل رقم ١

والعضد عظم وحيد، وهو عظم طويل أنبوبي الشكل ويرتبط بمفصل مع عظم الكتف والكعبرة والزند. والساعد يحتوي على عظمي طويلين متوازيين هما الكعبرة والزند، أما اليد فتتكون من ٢٧ عظما صغيرا ابتداء بالرسغ وانتهاء بأطراف الأصابع، من: العظام الرسغية والعظام السنعية والسلاميات. كما هو مبين بالشكل رقم (٢)



شكل رقم ٢

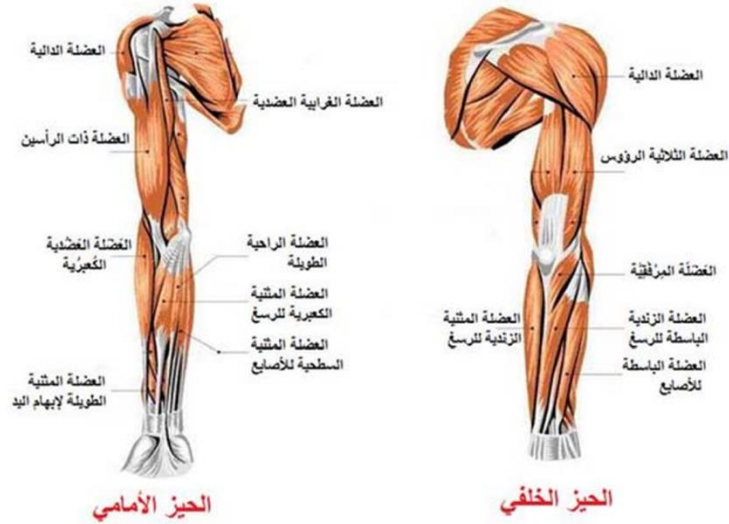
حركات الساعد :

يستطيع الساعد ان يتحرك للخارج والداخل بمساعدة تكوينه العظمي كما هو مبين بالشكل رقم (٢)٣



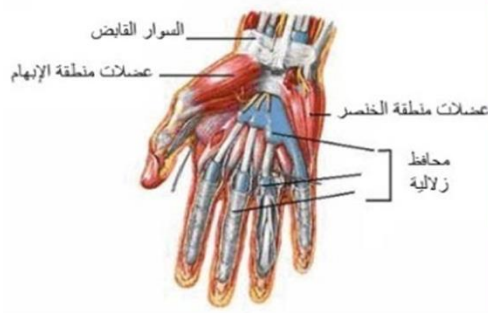
شكل رقم ٣

أما عضلات الجهاز العزفي على اله البيانوي تكون من مجموعة عضلات ، فالعضلات **deltoid muscle** هي عبارة عن مجموعة من العضلات أهمها العضلة الدالية **deltoid muscle** للكتف والعضلة ذات الرأسين **biceps** ووظيفتها قبض وبسط الساعد علي العضد والعضلة ذات الرؤوس الثلاث **triceps** ووظيفتها بسط الساعد علي العضد للأمام والخلف ، وعضلات الكتف والعضد والساعد كما هو مبين بالشكل رقم ٤(٣)

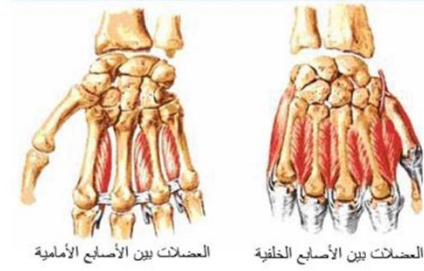


شكل رقم ٤

وتوجد براحة اليد ثلاثة مجموعات عضلية يقع كل منها في منطقه من مناطق راحة اليد ، منطقه الإبهام thenar eminence ومنطقه الخنصر hypothenar eminence والمنطقة ألتوسطه بينهما intermediate compartment. يوجد ثلاث عضلات قابضة flexor pollicis brevis ومبعدة abductor pollicis brevis ومقابلة opponens pollicis للإبهام وتساهم هذه العضلات مع بعض العضلات الموجودة في منطقة الساعد في حركات الإبهام. وبواسطة هذه العضلات يمكن لإبهام اليد مقابلة ومواجهه أي من الأصابع الأخرى وهى ميزة لإبهام الإنسان دون غيره من الكائنات مع وجود المحافظ الزلاليه ، أما منطقة الخنصر وبها ثلاثة عضلات، عضلة قابضة flexor digiti minimi للخنصر وعضلة مبعدة abductor digiti minimi والعضلة الثالثة وهى مقابلة الخنصر opponens digiti minimi وتعمل على إكساب الخنصر ميزة مقابله الأصابع الأخرى أما المنطقة الوسطي العضلات بين العظام interosseous muscles وعددها ثمانية يوجد كل اثنين منها بين عظمتين متجاورتين من عظام مشط اليد واحده أمامية والأخرى خلفية. والأمامية palmar ineterossei منها تضم الأصابع بعضها إلى بعض للإصبع الوسطى. وتقبضها على عظام المشط كما تبسط السلاميات الثلاث أما الخلفية dorsal interossei فتباعد الأصابع بعضها عن بعض وتبسطها. كما هو مبين بالشكل رقم ٥ وشكل رقم ٦ (١)



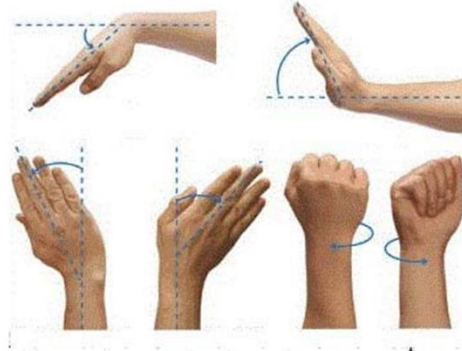
شكل رقم ٥



شكل رقم ٦

حركات الرسغ :

يستطيع الرسغ أن يتحرك إلى الأعلى والأسفل والي اليمين واليسار وبحركة دائرية للخارج كنصف دائرة وللداخل كربع دائرة كما هو مبين بالشكل رقم ٧.(٢)



شكل رقم ٧

حركات الأصابع:

تتحرك الأصابع في حركات عديدة منها حركات راسية وأفقية وتباعديه للخارج وتقاربيه للداخل ودائرية .

المبحث الثاني : نشأة التدريبات الحركية الحرة

إن أهم غاية يريد بها عازف البيانو علي مر العصور هو اكتساب المهارة العزفيه الكاملة، وهذه المشكلة يعاني منها اغلب الطلاب وذلك لالتحاقهم بالدراسة في سن متأخر لتعلم الموسيقى مما اكسبهم صلابة وعدم مرونة في الأصابع ، ولقد أشار فرانسوا كوبران François Couperin في كتابه (طريقة العزف علي الهاربسيكود) The Art of Playing the Harpsichord ١٧١٧ إلى أهمية تحريك الأصابع في مختلف الاتجاهات قبل البدء في العزف علي آلة البيانو كجزء من الاستعداد قبل الجلوس أمام لوحة مفاتيح البيانو للتغلب علي صلابة اليد، كما دعا اودويندبليو جاكسون EDWIN W. JACKSON باستخدام تدريبات لليد في عزف الدراسات الموسيقية حيث القي محاضرات في بريطانيا والمجر كما وضع كتاب تدريبات الاصابع والرسغ (312-4) GYMNASTICS FOR THE FINGERS AND WRIST عام ١٨٦٤، كما نشرت انا لوكا تشيك Anna Lukács-Schuk كتابها إصلاح

تقنيه البيانو في ١٨٩٧م واشاد فرانز ليست بالتدريبات والتي اخترعها جوزيف فيشر ونقلتها عنة انا لوكاس في كتابها والذي اقتنع بها ليست وشهد لها بتحسن مهاراتها العزفية، Stein ثم نشر توبياس ماثاي Tobias Matthay عام ١٩٠٨م كتابة الاسترخاء والعضلات Relaxation Studies in the Muscular والذي اشار فيه عدة تدريبات بعيدا عن لوحة مفاتيح البيانو وتقوية ومرونة الاصابع ، ثم نشر ديفيد ف. كمبف David F. Kempf كتابة التحكم الطبيعي للأصابع Automatic Finger Control ، ثم نشر رادلي برينتس Ridley Prentice كتاب تدريبات عضلية لليد بعنوان Hand Gymnastics وأخيرا نشر جوزيف جات Jozsef Gát في كتابة تقنية العزف علي البيانو The Technique of Piano Playing فصل خاص بالتدريبات الحركية المأخوذة من جاكسون وبرينتس والتي تهدف إلي اكتساب المهارات العزفيه وتقوية وليونة الأصابع. (١)(٢٤٩-١)

المبحث الثاني : الإطار التطبيقي

التدريبات الحركية الحرة هي تدريبات تؤدي خارج نطاق لوحة مفاتيح البيانو لأعضاء الجهاز العزفي والتي تعتبر وسيلة مساعدة لتأهيل وتقوية وليونة الأصابع وأعضاء الجهاز العزفي وتنشيط الدورة الدموية مما يجعلها تهدف إلي تحسين المهارة العزفية علي مفاتيح اله البيانو ، ويستعرض الباحث التدريبات التي جاءت في كتب جاكسون وبرينتس وجوناس.

أولا : بعض تدريبات كتاب جاكسون

التدريب رقم ١

يقوم المتدرب بتمديد وفرد الأصابع قدر الإمكان علي أن يكونوا بعيدا عن بعضهما البعض ثم ضمهم تجاه عضلة الإبهام ثم الضغط بقوة علي عضلة الإبهام مع بقاء إصبع الإبهام مفردا ويكرر التدريب ٤٠ مرة صعودا وهبوطا كما هو مبين بالشكل التالي



الهدف من التدريب :

- تدريب وتقوية عضلات الأصابع من المفاصل الأولى حتى عضلة الإبهام .

التدريب رقم ٢

يقوم المتدرب بتمديد الأصابع كما قبل في التمرين السابق ولكن بدلا من ضمهم تجاه عضلة الإبهام الكبيرة يقوم المتدرب بضمهم إلى منتصف تجويف اليد (راحة اليد)، ويقوم بالضغط عليها وتكرر ذلك حتى ٤٠ مرة كما هو مبين بالشكل التالي:



الهدف من التدريب

- تدريب وتقوية عضلات الأصابع من المفاصل الأولى حتى منتصف راحة اليد.

التدريب رقم ٣

التدريب التالي مخصص تحديداً للمفاصل الصغيرة بالأصابع . هو تدريب فعال لكنه صعب يقوم المتدرب بتمديد الأصابع وبقائهم بالقرب من بعضهم بشكل محكم. ويقوم المتدرب بثني أول مفصلين من الأربع أصابع وهم متقاربين مع بعضهم البعض، ثم تحريكهم لأعلى ولأسفل بشدة والضغط عليهم دون تحريك المفاصل الكبيرة. مع التكرار حتى يحس المتدرب بالإجهاد وهكذا فإننا نثبت عملياً ضعف المفاصل الغير مدربة. ويعتبر هذا التدريب أيضاً تدريباً ممتازاً للإبهام بشرط أن يتم تنفيذه ببطء وبقوة ويكرر التدريب ٤٠ مرة ويمكن أن يتم هذا التدريب أيضاً عن طريق الأصابع الممدودة كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب:

- تدريب وتقوية عضلات الأصابع والإبهام و المفاصل الصغيرة الغير مدربة .

التدريب رقم ٤

تدريب حر يوصى به المؤلف ويشمل تحريك جميع الأصابع والإبهام مع بعضهم البعض في نفس الوقت وجعل الأصابع تتحرك في اتجاه الإبهام مع تكوير اليد مثل المخالب وعمل كل الحركات في أي اتجاه يفضله المتدرب طالما يستطيع و على حسب مقدرة المتدرب . كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب:

- تدريب وتقوية عضلات الأصابع والإبهام.

- تحريك جميع أصابع اليد والإبهام في اتجاه واحد .

التدريب رقم ٥

نفس التدريب السابق رقم ٢ ولكن مع اختلاف وضعية إصبع الإبهام ويكرر التمرين بالفتح والغلق ٤٠ مرة للخارج والداخل كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب:

- تدريب وتقوية الأصابع والإبهام أسفل الأصابع.

التدريب رقم ٦

يقوم المتدرب بفرد اليد مع تقارب الأصابع وتحريك الإبهام لداخل راحة اليد بشكل دائري بعدد ٢٠ ثم تغيير دوران الإبهام للخارج بعدد ٢٠ مرة كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب:

- تقوية إصبع الإبهام وتحريكه للداخل بحركة دائرية ثم للخارج بنفس الحركة الدائرية .

التدريب رقم ٧

يقوم المتدرب بإمساك طرف إصبع إبهام باليد الأخرى وتحريك الإبهام من بداية المفصل المتصل براحة اليد للخارج ثم للداخل كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب:

- تقوية الإبهام.

التدريب رقم ٨

يقوم المتدرب بتحريك مفصل الرسغ مع حرية حركة الساعد وفرد الاصابع برفع الرسغ الي اعلي والنزول الي اسفل بحركة بطيئة مع ثبات الساعد كما هو مبين بالشكل التالي :



ثم يقوم المتدرب بتحريك مفصل الرسغ مع حرية حركة الساعد بتحريك الرسغ الي اليسار ثم الي اليمين او للخارج والداخل كما هو مبين بالشكل التالي :



يقوم المتدرب مع قبض الأصابع بتكرار التدريبات السابقة كما هو مبين بالشكل التالي :



الهدف من التدريب :

- ليونة مفصل الرسغ وتقويته لأعلي ولأسفل ولليمين والي اليسار وبحركة دائرية في جميع الاتجاهات .

التدريب رقم ٩

ابتكر جاكسون تدريبات بمساعدة أدواتأخري تضاف إليالأصابع بعنوان تدريبات ميكانيكية للأصابع mechanical finger exercises فقام بصنع اسطوانات خشبية بطول ثلاث أرباع بوصة وبقطر من نصف إلي واحد بوصة حسب حجم أصابع المتدرب نفسه ووضعها بين أطراف الأصابع وتحديدا ثلاث اسطوانات ويقوم المتدرب بانحناء الأصابع للداخل كما هو مبين بالشكل التالي:



ثم جعل الاسطوانات الثلاثة في داخل بداية الاصابع من راحة اليد وتكرار التدريب السابق من مرتين الي ثلاثة فقط يوميا كما هو مبين بالشكل التالي :



ثم قام المؤلف بعمل اسطوانة اخري كبيرة الحجم لتناسب المسافة بين الابهام والسبابة وتكرار التدرسي بالسابق كما هو مبين بالشكل التالي :



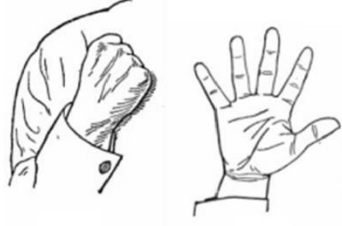
الهدف من التدريب :

- تقوية جميع الاصابع وتوسيع المسافة بينهم .

ثانيا: تدريبات كتاب رادلي برينتس

التدريب رقم ١٠

يقوم المتدرب بالوقوف مستقيما وأصابع القدمين إلي الخارج وانضمام الكعبين وفرد الذراع بجانب الجسم ثم ثني الذراع إلياتجاه الكتف مع قبض اليد للداخل مع تلامس بسيط من الأصابع للكتف وفردها حسب العد برقم ١ ثم ٢ ثم ٣ بالعد البطئ فيقوم المتدرب بالقبض ثلاث عدات ثم فرد الأصابع بثلاث عداتمع ضغط قوي من الأصابع في القبض والمد، ويمكن أن تقوم اليدين بنفس التمرين في وقت واحد وبزمن لا يتعدى ٦٠ ثانية ويكرر التدريب والذراع إليالأسفل بنفس طريقة العد البطئ ولكن المرة الأولىواتجاه اليد والأصابع إلي جهة الكتف ثم الي خارج الكتف ثم الوضع العادي كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ١١

يقوم المتدرب بثني الأصابع مع وضع الساعد أفقياً (راحة اليد إلى اعلي) ثم ثني الرسغ إلى الاتجاه لأعلي مع الحفاظ علي الشكل المنحني للأصابع ثم العودة لوضع اليد الطبيعي كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ١٢

يقوم المتدرب بقلب اليد عكس التدريب السابق أي ظهر اليد إلى اعلي ثم شد الأصابع إلى الداخل ثم العودة لوضع اليد الطبيعي ويكرر التمرين ١٢ مرة كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ١٣

يقوم المتدرب بوضع اليد في شكلها الطبيعي وتحريكها إلى اعلي والي أسفل بالحركة البطيئة دون شد الأصابع ويكرر التمرين ١٢ مرة كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ١٤

يقوم المتدرب بنفس التدريب السابق ولكن مع انحناء الأصابع ويكرر لمدة ٨ عدات فقط والعكس ٨ مرات مع الاسترخاء الكامل لليدين :

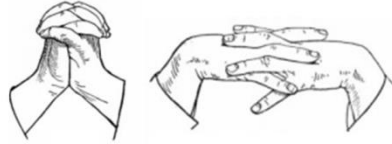
التدريب رقم ١٥

يقوم المتدرب بوضع اليد الطبيعي مع وضع الأصابع بشكل منحنى ثم إدارة الرسغ بنفس وضع الأصابع للاعلي وإعادتها مرة أخرى مع تكرارها ٤ مرات ببطئ ثم تكرارها ٨ مرات بسرعة كما هو مبين بالشكل التالي :



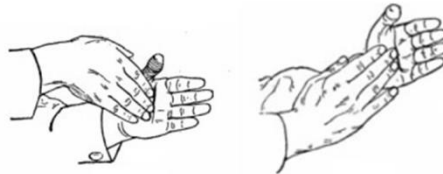
التدريب رقم ١٦

يقوم المتدرب بتشبيك الأصابع مع وضع إبهام اليد اليمني للخارج أي علي إبهام اليد اليسري بالقبض والفرد بمساعدة الرسغ ويكرر ١٢ مرة، وتكرار نفس التدريب ولكن مع وجود إبهام اليد اليسري اعلي من إبهام اليد اليمني كما هو مبين بالشكل التالي :



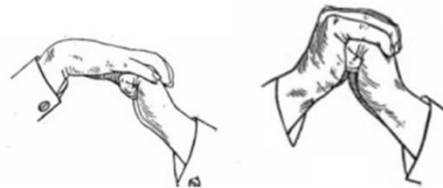
التدريب رقم ١٧

يقوم المتدرب بوضع اليد اليسري والإبهام إلي اعلي ووضع الإصبع الأوسط في اليد اليمني في منتصف راحة اليد أي جعلها مركز للحركة لأعلي ولأسفل بالنسبة لليد اليمني ورفع وخفض اليد اليمني ٤ مرات ببطئ شديد ثم ٨ مرات بشكل سريع مع ملاحظة أن الساعد يكون مرتفعا وقائم علي اليد اليسري كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ١٨

يقوم المتدرب بغلق اليد اليسري تماما ووضع اليد اليمني عليها مع وضع إبهام اليد اليسري علي إبهام اليد اليمني ثم فرد اليد اليمني مع تثبيت الأصابع ورفع الرسغ إلي اعلي وجعلها مستقيمة مع الأصابع ويكرر التمرين ١٠ مرات مع التبديل بين اليدين كما هو مبين بالشكل التالي :



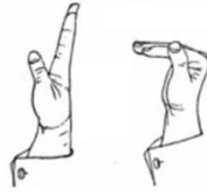
التدريب رقم ١٩

يقوم المتدرب بوضع اليدين أمام بعض من الداخل وفرد الأصابع مع تلاحم من أسفل راحة اليدين وتحريك اليدين بحركة نصف دائرية حيث أن اليد اليسرى تكون للأعلي واليد اليمنى تكون للأسفل مع التكرار لعدد ٦ مرات كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ٢٠

يقوم المتدرب بفرد الأصابع مستقيمة مع الساعد مع وضع حر للإبهام ثم ثني الأصابع بالكامل من المفصل الرئيسي بشكل عامودي وتكرر لمدة ٤ مرات بشكل بطئ ويكرر نفس الشيء لليد الأخرى كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ٢١

يقوم المتدرب بفرد كف اليد اليمنى وضم الإصبعين السبابة والوسطى معا والإصبعين الخنصر والبنصر معا وفتح المسافة وضمها وتكرر ٦ مرات وتكرر بين الأصابع كلها كما هو مبين بالشكل التالي :



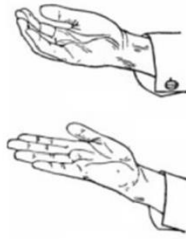
التدريب رقم ٢٢

يقوم المتدرب بوضع الكفين تجاه بعضهم وأصابع اليدين أيضا في اتجاه بعض ومتلامسين من الأطراف مع ضغط الأصابع ثم ثني الأصابع لأسفل ببطء والرجوع للوضع الأصلي وتكرر ٦ مرات كما هو مبين بالشكل التالي :



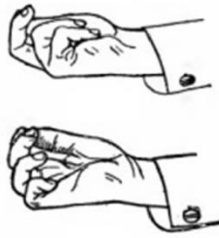
التدريب رقم ٢٣

يقوم المتدرب بوضع اليد بحيث يكون راحة اليد لأعلي وبحالة استرخاء تام ثم يقوم بفرد الأصابع بقوة شديدة لمدة ٣ عادات ثم الرجوع لوضع الاسترخاء وتكرر ٦ مرات وكذلك اليد اليسري كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ٢٤

يقوم المتدرب بوضع اليد بحيث يكون راحة اليد لأعلي وبحالة استرخاء تام ثم يقوم بتمديد البنصر ومحاولة الوصول إلي اقرب نقطة للرسغ والرجوع ويكرر ٦ مرات وكذلك مع كل إصبع علي حدي وكذلك لليد اليسري كما هو مبين بالشكل التالي



ثالثاً: تدريبات كتاب ألبيرتوجوناس

التدريب رقم ٢٥

يقوم المتدرب بتوسيع المسافة بين الأصابع عن طريق ضم أصابع اليد اليسري وإدخالها بين الأصابع المطلوب توسيع المسافة بينهما وفتح أصابع اليد اليسري لتكبير المسافة بين الإصبعين وتكرر بين الأصابع الأخرى كما هو مبين بالأشكال التالية :



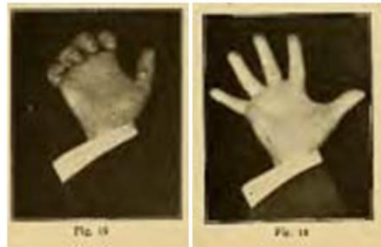
التدريب رقم ٢٦

يقوم المتدرب بوضع يده اليميني علي منضدة أو علي ركبته واستخدام الإصبع الثالث من اليد اليسري للضغط علي الخنصر مع مقاومة من اليد اليميني (مفاصل الإصبع) والتكرار مع جميع الأصابع لتعزيز قوتها كما هو مبين بالشكل التالي :



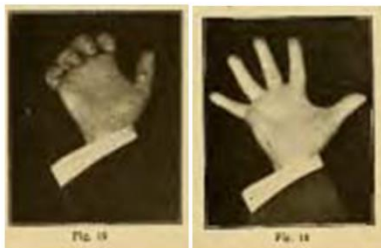
التدريب رقم ٢٧

يقوم المتدرب بفتح كف اليد والأصابع مبتعدة عن بعضها ثم يقوم بثني أصابعه الأربعة حتى تلمس أطراف الأصابع المفصل الرئيسي لليد ثم فرد الأصابع وتكرارها ١٠ مرات ثم تكرر باليد اليسري ثم تكرر باليدين معا كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ٢٨

يقوم المتدرب بفتح أصابع اليد اليميني ثم لمس طرف إصبع الإبهام مع طرف إصبع الخنصر ثم ضم الأصابع الأربعة وتكرار حركة الإبهام لداخل راحة اليد مع لمس نهاية طرف البنصر كما هو مبين بالشكل التالي :



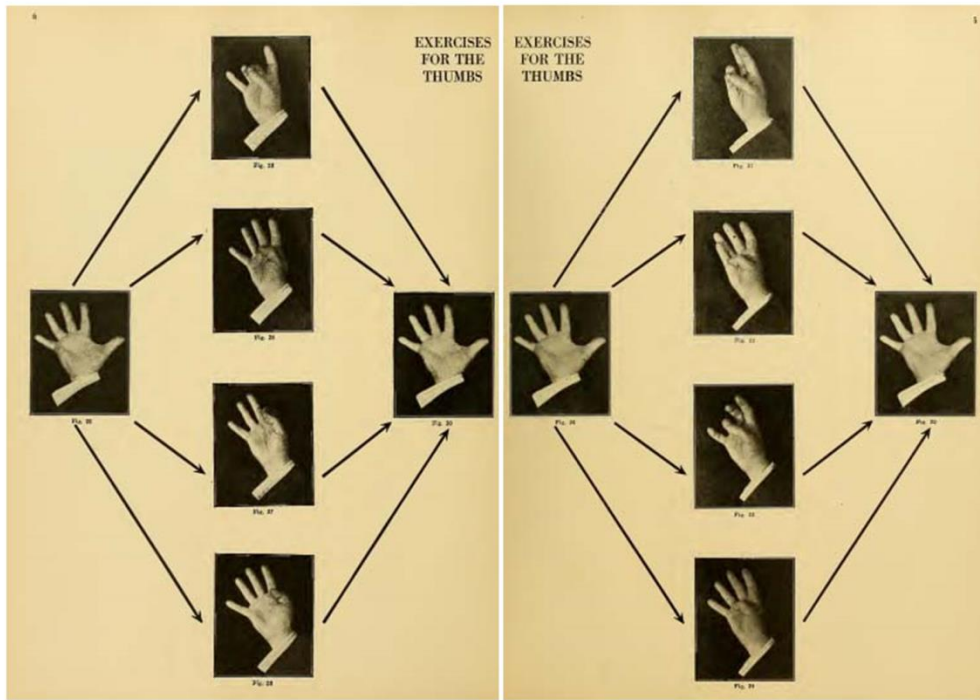
التدريب رقم ٢٩

يقوم المتدرب بفتح أصابع اليد مع ابتعادها عن بعض ثم يقوم بتحريك الإبهام بحركة دائرية للداخل ثم لأسفل وتكرر ١٠ مرات ثم دوران الإبهام بحركة دائرية للخارج وتكرر ١٠ مرات أيضا ثم تكرر مع اليد اليسرى ثم كلتا اليدين ، ويكرر نفس التمرين ولكن بضم الأصابع لكل يد علي حدي ثم اليدين معا كما هو مبين بالشكل التالي :



التدريب رقم ٣٠

يقوم المتدرب بفرد اليد والأصابع ثم تحريك الإبهام للداخل للمس طرف الإصبع الخامس ثم فرد الأصابع مرة أخرى ثم تحريك الإبهام للمس نهاية الإصبع الخامس من راحة اليد ثم تكرر التدريب مع جميع الأصابع كما هو مبين بالشكل التالي



نتائج البحث :

- بعد استعراض التدريبات الحركية لكل من جاكسون وبريننتس وجوناس توصل الباحث إلي :
- ١- أن جميع التدريبات متشابه الأهداف وهي ليونة ومرونة وقوة الأصابع والرسغ خارج نطاق لوحة المفاتيح .
 - ٢- جميع التدريبات تساعد بقدر كبير إكساب المرونة والليونة والقوة إذاماتم التدريب عليها بتركيز تام دون زيادة في التدريب لعدم الإجهاد ولتجنب إصابة الأصابع .
 - ٣- هذه التدريبات تساعد في تحسين الدورة الدموية للأصابع والرسغ.
 - ٤- هذه التدريبات تساعد في تقوية سلميات الأصابع .
 - ٥- هذه التدريبات تزيد من مقدرة وقوة وتناسق الأصابع .
 - ٦- هذه التدريبات تساعد في تنمية الأداء عند العزف السريع والسيطرة علي الأصابع والرسغ .
 - ٧- تقوية إصبع الإبهام بشكل خاص مع تجنب الشد العضلي والسيطرة علي الأداءات المختلفة .
 - ٨- هذه التدريبات تساعد الطالب المبتدئ علي مواجهه لوحة مفاتيح البيانو بشكل صحيح ودون خوف أو قلق أو رهبة بعد فهمة للجهاز العزفي وطريقة السيطرة عليه .
 - ٩- هذه التدريبات تقلل من رتابة التمارين والدراسات التكنيكية الخالية من الإلحان .
 - ١٠- هذه التدريبات تقلل من وقت الجلوس علي اله البيانو لاداء التمارين والدراسات التكنيكية .

التوصيات

- ١- يوصي الباحث باستخدام التدريبات الحركية الحرة لليدين خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو لأنها تساعد بقدر كبير علي اكتساب المرونة والليونة والقوة لليدين .
- ٢- تحسين الدورة الدموية للأصابع والرسغ وتقليل نسبة القلق التي تواجه الطالب عند مواجهة لوحة مفاتيح اله البيانو .
- ٣- الخروج من الرتابة في التدريب علي اله البيانو من خلال استخدام هذه التدريبات الحركية الحرة خارج نطاق لوحة المفاتيح .
- ٤- تقليل رتابة تمارين التكنيك وطبيعتها الجافة .

- 1- Gat:the technique of piano playing .
- 2- JACKSON'S :GYMNASTICS FOR THE FINGERS AND WRIST
- 3- RIDLEY PRENTICE :in playing- the PianoforteHAND GYMNASTICS
- 4- selva blanche: l enseignemant musical de la technique livrepreparatoire : partie 11

مواقع الانترنت

<https://www.almrsal.com/post/287661>

<https://www.health.harvard.edu/pain/5-exercises-to-improve-hand-mobility-and-reduce-pain>

<http://www.deansmithmd.com/Hand--and-Wrist-Rehabilitation>

<http://www.carpal-tunnel-symptoms.com/nerve-glide-exercises.html>

<https://www.health.harvard.edu/pain/5-exercises-to-improve-hand-mobility-and-reduce-pain>

<https://healthy.kaiserpermanente.org/health/care/consumer/health-wellness/conditions-diseases/he2/!ut/p/a1/hdFNb4JAEAbg3-KBo-ys6BZ7Q1sRqV->

تدريبات حركية حرة لليدين خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو لتنمية القدرة العزفيه لدي الطلاب

أ.م.د. طارق احمد فؤاد زكي *

ملخص البحث

تعددت كتب التقنية التي تساعد العازف علي تنمية حركة وأداء اليدين واكتساب الليونة والمرونة والقوة لليدين والتي تعتمد في المقام الأول علي الأداء علي لوحة المفاتيح والتي تمكنها من الأداء الجيد، ويبحث الجميع عن تدريبات خارج نطاق لوحة مفاتيح اله البيانو كتدريبات حرة تساعد في تقوية الأصابع واكتساب المرونة والليونة لليدين والجهاز العزفي (الأصابع - الرسغ - الساعد - المفاصل - الخ) للوصول إلي الأداء الجيد علي آلة البيانو، كما أن هناك بعض الكتب والمراجع تتحدث عن تدريبات خارج نطاق لوحة المفاتيح .

وينقسم البحث إلي مبحثين:

المبحث الأول: الإطار النظري ويشمل

١-نبذة مختصرة عن عظام وعضلات الجهاز العزفي.

٢-نبذة عن نشأة التدريبات.

المبحث الثاني: الإطار التطبيقي ثم عرض لأهم النتائج والتي توصل لها الباحث واختتم البحث بالتوصيات والمراجع العربية والأجنبية وملخص البحث.