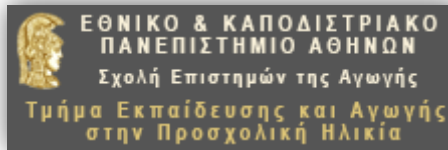


Ολυμπία Αγαλιανού
Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό



Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η έννοια του ρυθμού

Ο ρυθμός εκφράζει ένα πολύ πλατύ φάσμα εννοιών. Σε εκφράσεις, όπως «ρυθμός της ζωής», «ρυθμός ανάπτυξης» κλπ, ο ρυθμός αναφέρεται στην ταχύτητα διαδοχής των φάσεων ενός φαινομένου και την πυκνότητα των συμβάντων. Στην αρχιτεκτονική περιγράφει τη μορφή, στην κοινωνία διάφορα φαινόμενα, ενώ στη φύση, τη βιολογία και την αστρολογία περιγράφει τη συνεχή επανάληψη ορισμένων φαινομένων. Μπορούμε να πούμε ότι ο ρυθμός είναι η περιοδική ακολουθία πάσης φύσεως γεγονότων στο χρόνο. Ως έννοια και ως φαινόμενο, έχει απασχολήσει φιλοσόφους, επιστήμονες και καλλιτέχνες.

Η επιστήμη επιβεβαιώνει ότι ο ρυθμός είναι μια γενική αρχή, άρρηκτα συνδεδεμένη με το φαινόμενο της ζωής η οποία εξασφαλίζει τη συνέχιση της ύπαρξης. Για το λόγο αυτό, αναπόφευκτα, κάθε αναφορά σε αυτόν εμπεριέχει μια φιλοσοφική διάσταση. Το «είναι» κάθε ζωντανού οργανισμού είναι ρυθμικό και η εξέλιξή του κανονίζεται από νόμους που έχουν ρυθμό (Ματέυ, 1992). Για τους λόγους αυτούς, είναι πολλή δύσκολη, αν όχι αδύνατη, η διατύπωση ενός ικανοποιητικού ορισμού για το ρυθμό.

Οι αρχαίοι Έλληνες υποστήριζαν ότι ο ρυθμός είναι η διευθύνουσα αρχή του σύμπαντος. Ο Πλάτωνας ορίζει ως ρυθμό την τάξη της κίνησης. Ο Αριστόξενος, ο οποίος θεωρείται ως πατέρας της μουσικολογίας, κάνει διάκριση μεταξύ ρυθμού και ρυθμιζόμενων. Αναφέρεται στο ρυθμό ως μια αφηρημένη αρχή που ρυθμίζει τα ρυθμιζόμενα τα οποία είναι ο λόγος, η μουσική/ ήχος και η κίνηση.

Ως λέξη ρυθμός προέρχεται από το ρήμα *ρέω*. Υποδηλώνεται άρα ότι βασικά χαρακτηριστικά του ρυθμού είναι η ρέουσα συνεχής κίνηση. Αποτέλεσμα της ροής είναι τα χαρακτηριστικά της επανάληψης και της περιοδικότητας. Ο ρυθμός δε μπορεί να διαχωριστεί από την έννοια του χρόνου. Αποτελείται από τονισμένες και άτονες χρονικές στιγμές, οι οποίες γίνονται αντιληπτές από όλες τις αισθήσεις και όχι μόνο την ακοή (Newlove & Dalby, 2004).

Στη μουσική, την τέχνη της ιδεατής κίνησης, ο ρυθμός βρίσκει την πλουσιότερη έκφρασή του και εκφράζει την οργάνωση της αντίληψής μας για το χρόνο. Στα μουσικά λεξικά αποφεύγεται η σαφής διατύπωση ορισμού του ρυθμού ως μουσικής έννοιας. Στη μουσική, την τέχνη της ιδεατής κίνησης, ο ρυθμός βρίσκει την πλουσιότερη έκφρασή του και εκφράζει την οργάνωση της αντίληψής μας για το χρόνο. Στα μουσικά λεξικά αποφεύγεται η διατύπωση ορισμών του ρυθμού ως μουσικής έννοιας. Αντίθετα, επιχειρούνται εκτενείς εννοιολογικοί προσδιορισμοί οι οποίοι ενισχύονται από παραδείγματα και συσχετίσεις του ρυθμού με διάφορα φαινόμενα - μουσικά και άλλα - και με τον τρόπο που ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το ρυθμό μέσα από την ακοή.

Οι Thomas και Moon (1976) διακρίνουν τέσσερις βασικούς τύπους ρυθμού: α) *κοσμικός*: αναφέρεται στην κυκλική φύση του σύμπαντος, β)

βιολογικός: αναφέρεται στην κανονικότητα των φυσιολογικών λειτουργιών που βρίσκονται κάτω από τον έλεγχο του κεντρικού νευρικού συστήματος, γ) *αντιλαμβανόμενος – αναπαραγόμενος*: αναφέρεται στα ρυθμικά φαινόμενα τα οποία, αφού γίνουν αντιληπτά από τον άνθρωπο, μπορούν να επαναληφθούν και δ) *ρυθμός εκτέλεσης*: αναφέρεται στη δυνατότητα αναπαραγωγής ενός κινητικού προτύπου στο χώρο και το χρόνο.

Διάκριση εννοιών: μέτρο - ρυθμός

Ο άνθρωπος έχει την τάση να ομαδοποιεί τα ερεθίσματα που δέχεται σε ολόκληρες δηλαδή, μικρές διακριτές και αυτοτελείς μονάδες ή χρονικά πρότυπα. Ακούει τους ήχους ως ένα περιοδικά σύνολα από ήχους και παύσεις διαφορετικής διάρκειας και διαφοροποιημένης έντασης και βλέπει την κίνηση με τον ίδιο τρόπο. Η ομαδοποίηση αυτή γίνεται αντιληπτή σε μικρές αυτόνομες καθορισμένες οντότητες και αποτελεί την οργάνωση της δυναμικής του ήχου και της κίνησης στο χρόνο με αποτέλεσμα το ρυθμό.

Η οργάνωση της περιοδικής ακολουθίας με βάση ισόχρονες χρονικές μονάδες ονομάζεται μουσικό μέτρο. Πρόκειται για τη διαίρεση του χρόνου σε μαθηματικά ίσα διαστήματα (Machlis & Forney, 1996) και περιγράφει την κανονική διαδοχή των τονισμένων παλμών (Kennedy, 1996 ·Ματέυ, 1992). Διαιρεί το χρόνο σε μαθηματικά ίσα διαστήματα, με τα οποία ο άνθρωπος μπορεί να μετρά και να υπολογίζει τη μουσική και την κίνηση (Ματέυ, 1992). Οι έννοιες του ρυθμού είναι διαφορετικές. Το μέτρο δεν μπορεί να περιγράψει το ρυθμό, απλά εκφράζει μία από τις μαθηματικές διαστάσεις του και δίνει την δυνατότητα καταγραφής του μέσα από τη δυτική μουσική σημειογραφία.

Υπολογίζεται και κατανοείται μέσα από νοητικές διεργασίες, ενώ ο ρυθμός βιώνεται, δεν υπολογίζεται και δεν προσεγγίζεται με τη νόηση.

Τα ρυθμικά φαινόμενα, αντίθετα με τα μετρικά (μηχανικά φαινόμενα), έχουν α) μικρότερες ή μεγαλύτερες αποκλίσεις από το μέτρο, που δε γίνονται αυθαίρετα, αλλά υπαγορεύονται από παράγοντες που επηρεάζονται από νόμους της βιολογίας, της φυσικής και της συναισθηματικής οργάνωσης, β) αυξομείωση της έντασης, γ) μορφοπλαστικό χαρακτήρα, δηλαδή δημιουργούν μοτίβα, φράσεις και κινητικές μορφές και δ) μοναδικότητα και αδυναμία επανάληψης με απόλυτη ταύτιση.

Η φύση εκφράζεται ρυθμικά και όχι μετρικά. Ο ρυθμός αξιώνει ταυτόχρονα την πειθαρχία με την ελευθερία (Whitehead, 1967, Ματέυ, 1992).

Διάκριση των εννοιών: παλμός - ρυθμός

Ο παλμός (beat) περιγράφει μια κανονική στο χρόνο ακολουθία χτύπων χωρίς καμία διαφοροποίηση στη δυναμική του ήχου (τονισμό), άρα χωρίς δυνατότητα ομαδοποίησης. Είναι τα ισόχρονα χτυπήματα με τα οποία μπορούμε να συνοδεύσουμε μουσικά έργα γραμμένα σε οποιοδήποτε σταθερό ρυθμό. Ο παλμός αποτελείται από μια επαναλαμβανόμενη ακολουθία πανομοιότυπων και διακριτών ερεθισμάτων μικρής διάρκειας, που εκλαμβάνονται ως σημεία στο χρόνο. Γίνεται αντιληπτός ως το βασιμότερο ρυθμικό στοιχείο και ωθεί τον ακροατή στο να κτυπήσει παλαμάκια ή/και να χορέψει, 'πατώντας' επάνω στα χρονικά σημεία που σηματοδοτεί ο παλμός. Στη δυτικό σύστημα μουσικής σημειογραφίας, συνήθως ένας παλμός ισοδυναμεί με ένα τέταρτο. Η διάρκεια του τετάρτου είναι σχετική και η

ταχύτητά του ορίζεται από το πόσο αργά ή γρήγορα εκτελείται, έννοια την οποία εκφράζει η ρυθμική αγωγή ή tempo με την οποία ασχοληθούμε στη συνέχεια. Οτιδήποτε «κινείται» ταχύτερα από τον παλμό, μέσα σε ένα μουσικό κομμάτι, αντιστοιχεί σε υποπολλαπλάσια του μετρικού επιπέδου (όγδοα, δέκατα έκτα κτλ) και το αντίστροφο, δηλαδή, ήχοι που διαρκούν περισσότερο από έναν παλμό ανήκουν σε πολλαπλάσια του μετρικού επιπέδου (μισά, ολόκληρα κτλ). Ο παλμός βοηθά να εδραιωθεί μια μετρική ιεραρχία και ο ακροατής τη διατηρεί ως οργάνωση για όσο συνεχίζουν να του/της παρουσιάζονται ενδείξεις, έστω και ελάχιστες σε ποσότητα οι οποίες την υπονοούν.

Η αντίστοιχη κινητική δραστηριότητα είναι το περπάτημα. Το περπάτημα όπως και ο παλμός μπορεί να εκφραστεί σε διάφορες ταχύτητες. Ο συντονισμός του περπατήματος με έναν εξωτερικό ηχητικό παλμό, αποτελεί μια από τις πρώτες και βασικότερες ασκήσεις για την ανάπτυξη της ρυθμικής αντίληψης και για το νευρομυϊκό συντονισμό. Στο ίδιο πλαίσιο μπορούν να επινοηθούν ασκήσεις οι οποίες βασίζονται στην αναγνώριση του παλμού σε ένα μουσικό κομμάτι και στον κινητικό συντονισμό με αυτόν.

Η εναλλαγή των ισχυρών και των αδύναμων παλμών είναι θεμελιώδους σημασίας για την αρχαία γλώσσα της ποίησης, του χορού και της μουσικής και είναι η αρχή για τη δημιουργία ρυθμών. Στην αρχαία ελληνική ποίηση χρησιμοποιούμε τον όρο «πόδα» η οποία αντιστοιχεί στο χορό, με την ανύψωση και χτυπώντας το πόδι του στο χρόνο. Σε ορισμένα στυλ χορού και μουσικής, χρησιμοποιούμε κινήσεις ή ήχους οι οποίοι δεν είναι πάνω στον παλμό, αλλά στο κενό ανάμεσα σε δύο παλμούς. Σε αυτό αναφέρονται οι μουσικές εκφράσεις "on beat" και "off beat". Αυτή είναι μια

γενική αρχή στην οποία στηρίζονται πολλά ήδη ρυθμών και χορών, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί χορογραφικά ώστε να αυξήσει το ενδιαφέρον ενός θεάματος.

Όπως συμβαίνει και με την έννοια του ρυθμού, έτσι και ο παλμός, εκτός από το μουσικό προσδιορισμό του, αναφέρεται και σε άλλες καταστάσεις και εκφράζει διαφορετικές έννοιες. Είναι απαραίτητο για ένα προπονητή να μπορεί να διαχωρίσει και να κατανοήσει εννοιολογικά τον παλμό/beat στη μουσική ορολογία από άλλες έννοιες, ειδικά από αυτές που αναφέρονται στην κίνηση και το σώμα.

Η έννοια του καρδιακού παλμού αναφέρεται τη συστολή και διαστολή της καρδιάς η οποία έχει ως αποτέλεσμα το περιοδικό χτύπημα που αλλάζει ταχύτητα ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες. Ο παλμός αναφέρεται επίσης στην ισχυρή παλίνδρομη κίνηση. Έτσι μιλάμε για τον «παλμό μιας χορδής», τον παλμό ενός εκκρεμούς κτλ. Τέτοιες παλμικές κινήσεις παρατηρούνται και στο ανθρώπινο σώμα, ειδικά στα άκρα ή όταν το σώμα βρίσκεται σε εξάρτηση από εξωτερικό σημείο. Πολλές ασκήσεις παλμικής κίνησης μπορούν να επινοηθούν και να βοηθήσουν στην εσωτερική αντίληψη του ρυθμού και στο νευρομυϊκό συντονισμό. Επειδή οι κινήσεις αυτές βασίζονται σε ροπές οι οποίες δημιουργούνται λόγω του βάρους των μελών του σώματος ή ολόκληρου του σώματος, μπορούν –παράλληλα- να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση, στην ανάπτυξη της τεχνικής συγκεκριμένων και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων και επιδεξιοτήτων. Η βίωση των βασικών παλμών τους οποίους μπορεί να εκτελέσει το ανθρώπινο σώμα, βοηθά στην αποτελεσματική διαχείριση του βάρους και της ορμής με αποτέλεσμα να επιδρά θετικά στην ανάπτυξη της τεχνικής.

Πολλές αθλητικές κινήσεις και δεξιότητες βασίζονται σε βασικούς παλμούς και αναπτύχθηκαν με βάση την αξιοποίησή τους. Καλό είναι όταν ξεκινάμε να δουλεύουμε με παλμούς να μη χρησιμοποιούμε συνοδεία μουσικής ώστε κάθε ασκούμενος να μπορέσει – αρχικά- να βρει το δικό του παλμό ο οποίος είναι μοναδικός όπως μοναδικό είναι και το κάθε σώμα. Η συνειδητοποίηση αυτή θα τον οδηγήσει ευκολότερα, ταχύτερα και-κυρίως- με μεγαλύτερη ασφάλεια και ευχαρίστηση στην κατάκτηση αθλητικών δεξιοτήτων.

Στον αθλητισμό την έννοια «παλμός» τη χρησιμοποιούμε, επίσης, σε ορισμένες περιπτώσεις για να περιγράψουμε το σύνολο γρήγορων κινήσεων οι οποίες αποτελούν μια ενότητα. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αποτελούν οι παλμοί των ρίψεων: παλμός της σφαίρας, του δίσκου κτλ.

Διάκριση των εννοιών: ρυθμική αγωγή (tempo) - ρυθμός

Παρά το γεγονός ότι στην καθημερινότητα χρησιμοποιούμε ευρέως τις φράσεις *αργός ρυθμός* και *γρήγορος ρυθμός*, οι ρυθμοί αποτελούν αυτόνομες οντότητες και δε σχετίζονται με τις έννοιες *αργά* και *γρήγορα*. Ένας ρυθμός δε μπορεί να χαρακτηριστεί ως αργός ή γρήγορος. Μπορεί όμως να εκτελεστεί/ερμηνευτεί αργά ή γρήγορα. Το πόσο αργά ή γρήγορα ερμηνεύεται ένας ρυθμός ή ένα μουσικό έργο περιγράφεται από την έννοια της ρυθμικής αγωγής ή tempo (Kennedy, 1996). Στην κίνηση καθορίζει πόσο αργά ή γρήγορα εκτελείται μια ρυθμική κίνηση ή ένα ρυθμικό μοτίβο. Στη μουσική εκφράζει πόσο αργά ή γρήγορα εκτελείται ένας συγκεκριμένος ρυθμός. Αυτό,

πρακτικά σημαίνει πόσο αργά ή γρήγορα ερμηνεύεται ένα μουσικό κομμάτι, ένα ρυθμικό μοτίβο ή ένας μουσικός αυτοσχεδιασμός.

Η ταχύτητα στη μουσική μετράται συχνά σε παλμούς ανά λεπτό, beats per minute, bpm. Αν αναφερθούμε σε 60 bpm, εννοούμε ταχύτητα που ισοδυναμεί με εξήντα παλμούς το λεπτό, δηλαδή στη συγκεκριμένη περίπτωση, κάθε παλμός ισοδυναμεί με ένα δευτερόλεπτο.

Η ρυθμική αγωγή εκφράζει ή δημιουργεί συγκινησιακά παρεπόμενα. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο ρυθμός φυσικών λειτουργιών, όπως ο καρδιακός παλμός, η αναπνοή κλπ επιταχύνουν ή επιβραδύνουν ανάλογα με το συναίσθημα και συμπαρασύρουν όλο το σώμα. Η αγωνία, η ταραχή, η θλίψη, η χαρά, συνδέονται με εκούσιες και ακούσιες κινητικές αντιδράσεις, ανάλογης ταχύτητας (Machlis & Forney, 2004). Η ρυθμική αγωγή, λοιπόν, είναι ένα εκφραστικό στοιχείο το οποίο εκδηλώνεται ασυνείδητα ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά βούληση. Τα παιδιά προτιμούν τη γρήγορη ρυθμική αγωγή και κατανοούν περισσότερο ρυθμικά μοτίβα, μουσικά και κινητικά, τα οποία είναι εκτελεσμένα σε ρυθμική αγωγή η οποία είναι κοντά σε αυτή του περπατήματός τους. Η αργή εκτέλεση ενός ρυθμικού μοτίβου δε βοηθά τα παιδιά στην κατανόησή του. Η γρήγορη ρυθμική αγωγή συνδέεται με τον αυθορμητισμό, ενώ η αργή ρυθμική αγωγή απαιτεί έλεγχο γι' αυτό και δυσκολεύει τα παιδιά. Αντίθετα, πολλές φορές διευκολύνει τους ενήλικες οι οποίοι διαθέτουν έλεγχο, αλλά συνήθως, δεν είναι αυθόρμητοι.

Απόψεις για την αίσθηση του ρυθμού και τη ρυθμική ικανότητα

Ο ρυθμός γίνεται αντιληπτός μέσα από χρονικά μοτίβα ενέργειας από τις αισθήσεις της ακοής, της όρασης και της κιναισθησης. Πρόκειται, δηλαδή, για μια αντιλαμβανόμενη ομαδοποίηση ερεθισμάτων, η οποία καθορίζεται κυρίως αλλά όχι αποκλειστικά από υποκειμενικά χαρακτηριστικά των ερεθισμάτων, όπως είναι η ένταση, η διάρκεια, η περίοδος, κλπ. Η αντίληψη, η κατανόηση και η ερμηνεία των ρυθμικών ερεθισμάτων από τον άνθρωπο χαρακτηρίζεται ως ρυθμική ικανότητα.

Ο Gilbert (1980) την ορίζει ως την ικανότητα του ατόμου να παρατηρεί, να ελέγχει και να διαφοροποιεί το ρυθμό εκτέλεσης μιας κίνησης, ανάλογα με τις απαιτήσεις της δεδομένης στιγμής. Η Rose (1995) κινούμενη ανάμεσα στο μετρικό και το ρυθμικό στοιχείο, υποστηρίζει ότι η ρυθμική ικανότητα ή ρυθμική συναρμογή είναι η ικανότητα συγχρονισμού των σωματικών κινήσεων με κάποιο ηχητικό ή μουσικό ερέθισμα. Έχουν, επίσης, διατυπωθεί ορισμοί οι οποίοι μεταφέρουν την έννοια του μέτρου στην ανθρώπινη κίνηση και συγκλίνουν στην άποψη ότι η ρυθμική ικανότητα είναι η ικανότητα απόδοσης με χωρική και χρονική ακρίβεια, μιας αλληλουχίας κανονικά επαναλαμβανόμενων κινητικών γεγονότων (Smoll, 1973). Οι Zachoroulou κ.ά. αναλύουν τη ρυθμική ικανότητα σε δύο παραμέτρους: α) τη ρυθμική ακρίβεια, που ορίζεται ως ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων με ένα ρυθμικό ερέθισμα και β) τη διατήρηση του ρυθμού, δηλαδή την ικανότητα συνεχόμενης αναπαραγωγής ενός ρυθμικού μοτίβου χωρίς την παρουσία ρυθμικού ερεθίσματος. Μια άλλη ομάδα ερευνητών αντιμετωπίζει ελαστικότερα τη ρυθμική κίνηση και αντικαθιστά τον όρο ρυθμική ικανότητα με τη ρυθμική επάρκεια ή δυνατότητα ανταπόκρισης σε ρυθμικά μοτίβα (Percling, 1994). Σύμφωνα με τον Röthig (1970), «η ουσία της ρυθμικής κινητικής

συμπεριφοράς βρίσκεται κυρίως στην ίδια την κίνηση και στην απελευθέρωση από κάθε σκοπιμότητα που μπορεί να έχει μια συγκεκριμένη ενέργεια. Η κατάκτηση και η διατήρηση αυτής της ουσίας θα πρέπει να είναι στόχος μιας ρυθμικά προσανατολισμένης σωματικής αγωγής».

Ο ρυθμός είναι χαρακτηριστικό κάθε αποτελεσματικής κίνησης και προϋπόθεση μεγιστοποίησης της κινητικής απόδοσης. Γι' αυτό η ρυθμική εκπαίδευση ξεκινά από την ενδομήτριο ζωή όπου το έμβρυο βιώνει και τους δικούς του και τους ενδογενείς ρυθμούς. Επίσης, βιώνει τις ρυθμικές συμπεριφορές της μητέρας, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο κτλ.

Εκτός από τα βιώματα υπάρχουν γενετικά προκαθορισμένες ρυθμικές κινητικές συμπεριφορές παρόμοιες με αυτές των βασικών ενστίκτων. Έτσι, το βρέφος ξέρει να θηλάζει παρά το ότι αυτό προϋποθέτει ένα σύνθετο συντονισμό κινήσεων και κατέχει εκ γενετής στοιχειώδεις γνώσεις δίποδου βαδίσματος και κολύμβησης. Οι κινητικές συμπεριφορές αυτές αντιστοιχούν σε δομημένες αλυσίδες αλληλουχιών που υπακούουν σε συγκεκριμένο ρυθμό (Billmann, 1998). Παρά το γεγονός ότι η έρευνα διχάζεται σχετικά με το αν οι κινητικοί ρυθμοί είναι έμφυτοι ή επίκτητοι, όλοι οι ερευνητές δέχονται ότι ο ρυθμός ενυπάρχει στον άνθρωπο από τη βρεφική του ηλικία.

Το έμβρυο ακούει 26 εκατομμύρια φορές τον παλμό της καρδιάς της μητέρας του και δέχεται εκατομμύρια απαλές πιέσεις ως συνέπεια της μητρικής αναπνοής. Αυτή η πρωταρχική επίδραση του ρυθμού είναι πανανθρώπινο, διαχρονικό και διαπολιτισμικό γεγονός. Γι' αυτό όλοι οι άνθρωποι έχουν αίσθηση του ρυθμού και μπορούν να τον νιώσουν (Δρίτσας, 2003).

Οπτικά, ακουστικά και κιναισθητικά ερεθίσματα μπορούν να ρυθμίσουν, περισσότερο ή λιγότερα συνειδητά, τη ρυθμική συμπεριφορά των ανθρώπων και να οδηγήσουν σε ομαδικούς ρυθμούς (Martin & Ellermann, 2001). Όταν ένα άτομο συμμετέχει σε μια ομάδα τείνει να ενταχθεί σε κοινούς ομαδικούς ρυθμούς. Η ομαδική αίσθηση του ρυθμού μπορεί να διευκολύνει την ανάπτυξη της ατομικής αίσθησης του ρυθμού. Οι ρυθμικές καταστάσεις στις οποίες εκτίθεται το παιδί και ο άνθρωπος γενικότερα, είναι πολύ λιγότερες σήμερα από αυτές του παρελθόντος. Έτσι, παρά το γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι ένα εν δυνάμει εύρυθμο ον, συχνά παρατηρείται πλέον μειωμένη ρυθμική ικανότητα. Αυτό δεν οφείλεται ην εγγενή ικανότητά του, αλλά σε περιβαλλοντικές και κοινωνικές αιτίες. Η έκθεση των παιδιών σε ρυθμικές δραστηριότητες όπως η κούνια, το ομαδικό τραγούδι κτλ είναι πού αποτελεσματικότερες ως προς την ρυθμική ανάπτυξη του παιδιού από την υπερβολική προσπάθεια να ακολουθήσει ένα εξωτερικό ηχητικό ερέθισμά.

Κάποια σημαντικά συμπεράσματα

Ο ρυθμός συνδέεται με την ψυχοσωματική υγεία. Οποιαδήποτε εγκεφαλική βλάβη ή δυσλειτουργία- επίκτητη ή εκ γενετής- έχει στο ρυθμό της κίνησης ή της ομιλίας.

Οποιαδήποτε περιοδικά επαναληπτική κίνηση, προκειμένου να είναι λειτουργική πρέπει να είναι ρυθμική.

Ο ρυθμός εξατομικεύεται προκειμένου να γίνει λειτουργικός. Ο λειτουργικός ρυθμός είναι στοιχείο μεγιστοποίησης της κινητικής απόδοσης.

Η ρυθμική ανάπτυξη απαιτεί το σεβασμό των αναπτυξιακών σταδίων του παιδιού.

Ο κινητικός συντονισμός με εξωτερικό ακουστικό ερέθισμα προαπαιτεί την ακουστική οξύτητα, τη δυνατότητα ακρόασης και την ακουστική αντίληψη. Αυτά δεν είναι δεδομένα για ένα παιδί (και πολλές φορές ούτε για τον ενήλικα) και αποτελούν προαπαιτούμενους στόχους.

Ο οπτικοκινητικός συντονισμός και η ρυθμική ικανότητα είναι δύο αλληλοεξαρτημένες παράμετροι που ανάπτυξη της μίας βοηθά την άλλη για αυτό καλό είναι να δουλεύονται από κοινού και –πάντα- σύμφωνα με το στάδιο ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται ο /η αθλούμενος/η.

Ορισμένες σημαντικές επισημάνσεις

Δυναμική.

Η δυναμική στη μουσική εκφράζεται από τις έννοιες του forte και piano και περιγράφει το πόσο δυνατά ή σιγά εκτελείται ένα μουσικό έργο ή μια κίνηση. Η αίσθηση της έντασης μπορεί όμως να δημιουργηθεί με την κατάλληλη διαχείριση άλλων μουσικών στοιχείων όπως η μελωδική γραμμή ή η εσωτερική δομή ενός ρυθμού και τις παραλλαγές του. Η ένταση μεταφέρεται και στην κίνηση ως ερμηνευτικό στοιχείο με αντίστοιχες ποιότητες στην εκτέλεση και ερμηνεία.

Μουσική φράση.





Αποτελεί μια ολοκληρωμένη μουσική πρόταση. Η αίσθηση της ολοκλήρωσης δημιουργείται από την κατάλληλη διαχείριση των ρυθμικών και μελωδικών στοιχείων. Αν δεν υπάρχουν μελωδικά στοιχεία αναφερόμαστε σε μια ρυθμική φράση. Επίσης, πολλές φορές, προκειμένου να χορογραφήσουμε ή να

διδάξουμε μια χορογραφία, καλούμαστε να κατανοήσουμε και να απομονώσουμε μόνο τη ρυθμική φράση.

Ο συντονισμός ρυθμικών και κινητικών φράσεων, αποτελεί μια πρώτη βασική άσκηση για τον κινητικό αυτοσχεδιασμό και την δυνατότητα ερμηνείας χορογραφιών. Είναι πολύ πιο εύκολο οι χορευτές / αθλητές να εκτελούν μια σειρά κινήσεων βασιζόμενοι στη μουσική παρά να μετράνε τους χρόνους των κινητικών συνδυασμών. Η μουσική κατανόηση η οποία προϋποθέτει την ικανότητα της μουσικής ακρόασης η οποία αποτελεί διδακτικό ή προπονητικό στόχο.

Ρυθμικές αξίες.

Πρόκειται για μουσικά σύμβολα τα οποία περιγράφουν τη διάρκεια του ήχου. Η μονάδα τους είναι το τέταρτο και οι υπόλοιπες ορίζονται σε σχέση με αυτό. Ορισμένες ρυθμικές αξίες και οι συνδυασμοί τους μπορούν να αντιστοιχηθούν με τις βασικές μορφές μετακίνησης. Οι ρυθμικές αξίες μπορούν να αποδοθούν λεκτικά (verbalization of rhythm).

Βασικές μορφές μετακίνησης	Ρυθμικές αξίες
Περπάτημα	
Τρέξιμο	
Αναπηδήσεις (γκαλόπ, κ.ά)	
Αργό περπάτημα (ή μεγάλα βήματα)	

Ρυθμός και λόγος

Ο λόγος είναι ένα ρυθμικό φαινόμενο. Η ανάπτυξη του λόγου και η κατάκτηση της μητρικής γλώσσας συνδέονται με την ανάπτυξη της ρυθμικής ικανότητας. Ο ρυθμός του λόγου γίνεται κατανοητός μέσα από τα προσωδιακά του στοιχεία (τονισμός σε σχέση με τον αριθμό των συλλαβών κτλ), στοιχεία επιτονισμού (τρόπος εκφοράς του λόγου) και στοιχεία μετρική και ομοιοκαταληξίας. Τα παιδιά σε όλο τον κόσμο έχουν την τάση να δημιουργούν ομοιοκατάληκτα δίστιχα και να παίζουν με αυτά. Τα παραδοσιακά παιχνιδοτραγουδά όλων των πολιτισμών βασίζονται σε τέτοιες κατασκευές και βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν τη ρυθμική τους ικανότητα μέσα από το παιχνίδι. Τα προσωδιακά στοιχεία του λόγου οργανώνουν την κίνηση

Ρυθμική κατανόηση.

Η ανθρώπινη νόηση –και ειδικά η παιδική- κατανοεί ευκολότερα ολοκληρωμένα ρυθμικά σχήματα παρά την ανάλυσή τους. Η αργή εκτέλεση δε βοηθά αναγκαστικά στην κατανόηση ενός ρυθμικού σχήματος. Ειδικότερα τα παιδιά, μάλλον τα δυσκολεύει. Τα παιδιά κατανοούν ρυθμικά εκτελεσμένα στη φυσική ρυθμική αγωγή τους περπατήματός (110-130 beat/min). Τα ρυθμικά μοτίβα αποτελούν αυτοτελείς μονάδες για αυτό θα πρέπει να παρουσιάζονται ολόκληρα πριν αναλυθούν. Πολλές φορές η απλοποίηση αποτελεί αποτελεσματικότερη διδακτική προσέγγιση από την ανάλυση. Η απλοποίηση κρατά την αυτόνομη μορφή του μοτίβου και αλλάζει προς το απλούστερο την εσωτερική δομή.

Επιλογή μουσικής

Η επιλογή της μουσικής είναι ανάλογη με τη χρήση της. Η μουσική μπορεί να βοηθήσει στην εκτέλεση ορισμένων κινητικών δεξιοτήτων και να μεγιστοποιήσει την απόδοσή της. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μουσικό χαλί για χαλάρωση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέση κινητοποίησης και έμπνευσης. Μπορεί να αποτελέσει το πρώτο υλικό μιας χορογραφίας.

Η μουσική ο οποία προτείνεται από τον/την προπονήτρια σε αρχικό στάδιο πρέπει, πρώτα απ' όλα να συγκινεί τον ίδιο. Αν απευθύνεται σε ομάδα μικρών παιδιών ή άπειρων ενηλίκων, καλό θα είναι να έχει καθαρή δομή, έντονες αντιθέσεις και πλούσια ηχοχρώματα. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται και αναπτύσσεται η ακρόαση και κινητοποιούνται οι ασκούμενοι. Η επένδυση χρόνου στην επιλογή της μουσικής και στην κατανόησή της από τους ασκούμενους δεν είναι χαμένος χρόνος. Ντίθεται, αν επενδυθεί κάποιος αρχικός χρόνος στη συνέχεια, επιταχύνεται η προπόνηση, υποβοηθείται η κινητική απόδοση και μεγιστοποιούνται τα αισθητικά αποτελέσματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Δρίτσας, Θ. (2003). Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική. Στο *Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*, επιμ. Θ. Δρίτσας. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.

Billmann, F. S. (1998). *Όταν ο Χορός Θεραπεύει*. επιμ., Κ. Μαρούσου, μτφρ., Λ. Χρυσικοπούλου. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Gilbert, J. (1980) An assessment of motor development skill in young children. *Journal of Research in Music Education*. 28, p. 167.- 175.

Kennedy, M. (1996). *Oxford Concise Dictionary of Music*. Oxford: Oxford University Press.

Machlis, J. Forney, K. (1996). *Η απόλαυση της μουσικής*. Αθήνα: Fagotto.

Martin, K., Ellermann, U., (2001) *Πολύπλευρη Ρυθμική Αγωγή, Μουσικοκινητική προσέγγιση κινητικών Ικανοτήτων*, επιμ. Κ. Μουρατίδου, μτφρ. Ε. Φλεμετάκη, Salto: Θεσσαλονίκη.

Ματέϋ, Π. (1992). *Ρυθμός*. Αθήνα: Ελληνικός Σύλλογος Μουσικοκινητικής Αγωγής C. Orff.

Newlove, J., Dalby, J. (2004) *Laban for All*. New York: Routledge.

Thomas, J.R., Moon, H.D. (1976). Measuring motor rhythmic ability in children. *Research Quarterly*, 47(1), p. 20-22.

Whitehead, A., N. (1967). *The Aims of Education and other essays*, New York: The Free Press.