



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

"الجمناستك الايقاعي"



المرحلة الرابعة

المحاضرة الثالثة

أعداد

أ.د غصون ناطق

م.م مريم عبد الجبار

م.م دعاء حسين

للعام الدراسي

2025 - 2024



الموسيقى في الجمناستك الايقاعي

تعد المصاحبة الموسيقية من اهم الاسس للحركات الايقاعية وهي شرط اجباري لأداء الحركات الفنية الفردية والجماعية.

اهمية المصاحبة الموسيقية في الحركات الايقاعية:-

- 1- لها تأثير انفعالي محبب للنفس اذ تعمل كحافز ودافعاً نحو تكرار الحركة.
- 2- وسيله للتحرر من التوتر العصبي.
- 3- تساعد على انسياب الحركة.
- 4- تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعب الى مستوى جيد في اداء الحركة واتقانها.
- 5- تساعد على تنمية التوازن والتحكم في اجزاء الجسم مما ينمي الاحساس الحركي.
- 6- تؤخر ظهور التعب.

انواع الموسيقى:-

- 1- الموسيقى الجاهزة.
- 2- الموسيقى الموضوعة من اجل الحركة.
- 3- الموسيقى الارتجالية.

اولاً: الموسيقى الجاهزة:-

وهي عبارة عن موسيقى جاهزة ومعدة مثل الموسيقى الشعبية والموسيقى المسرحية الغنائية والاناشيد الوطنية ويمكن اختيارها وبما يتناسب مع الحركات ،وهي تناسب الحركات الاساسية مثل المشي والركض والحجل والوثب والقفز والحركات الحرة.

ثانياً: الموسيقى الموضوعة من اجل الحركة:-

وهي موسيقى موضوعة بشكل يتناسب مع الحركات حتى يتمكن بذلك احداث توافق تام بي الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي.



ثالثاً: الموسيقى الارتجالية:-

وهي موسيقى التي تعزف بصورة ارتجالية دون سابق تحضير اثناء اداء الحركات وهذا النوع يعتمد على مهارة وخبرة عازف الموسيقى وقدرته على اختيار او تأليف الموسيقى التي تتفق مع ايقاع الحركة.

شروط اختيار الموسيقى:-

- 1- يجب ان تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقي بما يحتويه من ايقاع ونبرات وجمل حركية(تشكيلية حركية) وارتفاع الصوت وانخفاضه.
- 2- يجب تأكيد الايقاع الموسيقي وإظهاره من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة.

الايقاع والوزن الحركي

ان اصل كلمة ايقاع مشتقة من كلمة rhythm وهو مشتق من الاصل اليوناني reyo ومعناها انسياب اما باللغة الانكليزية فهو المقياس او الاتزان او التوافق في الاصوات في الغناء والموسيقى وفي الحركات المختلفة **ويتضمن العمل الموسيقي اربعة عناصر اساسية وهي:-**

- 1- الايقاع الموسيقي.
 - 2- اللحن.
 - 3- التوافقات النفسية الكونترابوينتية ثم الهارمونية.
 - 4- الطابع النفسي.
- ويعرف الايقاع لغوياً بأنه الذي يوقع الالحن وبينهما وقد وردت اربعة تعاريف للأيقاع في قاموس الموسيقى العربية وهي:-

- ✓ حركات متساوية الادوار لها عدات متوالية.
- ✓ الضرب على الدف وعلى قانون معروف.
- ✓ النقلة على النغم في ازمة محددة المقادير.
- ✓ الضابط للمنشدين معا حتى لا يسبق احدهم الاخر.



اما **الوزن الحركي** هو الفترة الزمنية بين اقسام الحركة والتداخل بين اجزائها وكذلك العلاقة بين الشد وارتخاء العضلات.

العلاقة بين الايقاع والوزن الحركي:-

- 1- الوزن الحركي مبني على اساس الاحساس والشعور الحركي مما يخلق انسجاما وتوافقا كبيرا بين المخ والسمع والجهاز العضلي والبصري وهو عملية مترابطة لأجهزة الانسان وتفاعله مع المحيط.
- 2- ان الايقاع الموسيقي يؤثر في الوزن الحركي وهو طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي.
- 3- تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً.
- 4- تسهيل الواجب الحركي وارتفاع مستوى المتعلمين والوصول بهم الى مرحلة ثبات التوافق.
- 5- يساعد على البهجة والثقة بالنفس والابداع مع اعادة اداء الواجب الحركي.
- 6- يساعد المعلم على ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء وتخفيف العبء عنه واطاحة المزيد من الوقت لمضاعفة الانتاج.
- 7- للأيقاع الموسيقي اثر في العروض الرياضية حيث يعمل على توحيد حركات الرياضيين ويجعلها تمتاز بالطابع الجمالي.

اثر الايقاع في التعلم الحركي:-

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

