

المادة : الجمناستك الابقاعى

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (3)

وزارة التعليم العالى والبحث العلمى

الجامعة المستنصرىة

كلية التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبد مطر التمىمى م.م. الهام على

## الموسيقى

### أهمية الموسيقى:-

وتعدّ المصاحبة الموسيقية من أهم الاسس للحركات الإيقاعية وهي شرط إجباري لأداء الحركات الفنية الفردية والجماعية ، فمصاحبة الموسيقى أمر مهم لتدريب المهارات الحركية حيث تساعد على إعطاء اللاعب الإحساس المطلوب ويتطلب العمل بالموسيقى على الشعور بالإيقاع الذي يعدّ عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية ، ويمكن إيجاز أهمية المصاحبة الموسيقية في الحركات الإيقاعية كالآتي:

- 1- لها تأثير انفعالي محبب الى النفس ، إذ تعمل حافزاً ودافعاً نحو تكرار الحركة.
- 2- وسيلة للتحرر من التوتر العصبي.
- 3- تساعد على انسياب الحركة.
- 4- تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعب الى مستوى جيد في أداء الحركة وإتقانها.
- 5- تساعد على تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمي الإحساس الحركي.
- 6- تؤخر ظهور التعب.

يمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة.

### أنواع الموسيقى:-

- 1- الموسيقى الجاهزة.
- 2- الموسيقى الموضوعية من أجل الحركة.
- 3- الموسيقى الارتجالية(البيانو).

### الموسيقى الجاهزة:-

وهي عبارة عن الموسيقى الشائعة المعدة مثل المارشات والموسيقى الشعبية الشائعة والموسيقى المسرحية الغنائية والأناشيد الوطنية ، ويمكن اختيارها بما يتناسب والحركات ، وفي حالة عدم المطابقة التامة للإيقاع الحركي للحركات مع الإيقاع الموسيقى يمكن تغيير بعض الحركات بما يتناسب وإيقاع الموسيقى الجاهزة ، وهي تناسب الحركات الأساسية مثل المشي والركض والحجل والوثب والقفز والحركات الحرة السهلة غير المعقدة.

### الموسيقى الموضوعية من أجل الحركة:-

قد تكون الموسيقى الجاهزة غير مناسبة لبعض الحركات ذات الإيقاع المعقد أو الحركات التي تؤدي باستخدام الأدوات ، مما يستلزم وضع موسيقى مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك إحداث التوافق التام بين الإيقاع الموسيقى والإيقاع الحركي للحركات.

## الموسيقى الارتجالية:-

وهي الموسيقى التي تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة ارتجالية دون سابق تحضير أثناء أداء الحركات ، وهذا النوع يعتمد على درجة مهارة وخبرة مدرسة الموسيقى وحسن تصرفها وقدرتها على اختيار أو تأليف الموسيقى التي تتفق وإيقاع الحركة ، وهذا يتطلب ضرورة أن ترى مدرسة الموسيقى أو تسمع إرشادات ونداءات مدرسة الجمناستيك الإيقاعي وكذلك القدرة على رؤية ومتابعة التلميذات أثناء الأداء.

## شروط اختيار الموسيقى:-

- 1- يجب أن تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقى الإيقاعي بما يحتويه من إيقاع ونبرات وجمل حركية (تشكيله حركية) وارتفاع الصوت وانخفاضه.
- 2- يجب تأكيد الإيقاع الموسيقى وإظهاره من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة.
- 3- يجب العناية باختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين.

يجب اختيار الموسيقى المتنوعة من حيث موضع القوة والضعف حيث إن تنوع قوة الموسيقى تساعد على إعطاء القوة والضعف للحركات المصاحبة مما يقلل من الجهد العضلي للجسم كله أو لبعض أجزائه.