وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي
المرحلة : الثانية طالبات
المحاضرة الثانية

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الموسيقى

أهمية الموسيقى:-

وتعدَّ 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 اللاعبة الإحساس المطلوب ويتطلب العمل بالموسيقى على الشعور بالإيقاع الذي يعدَّ عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية ، ويمكن إيجاز أهمية المصاحبة الموسيقية في الحركات الإيقاعية كالأتي:

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 باللاعبة الى مستوى جيد في أداء الحركة وإتقانها.
5- تساعد على تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمى الإحساس الحركي.
6- تؤخر ظهور التعب.

يمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة.

أنواع الموسيقى:-

1- الموسيقى الجاهزة.
2- الموسيقى الموضوعة 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 غيرة المعقدة.

الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة:-

قد تكون الموسيقى الجاهزة غير مناسبة لبعض الحركات ذات الإيقاع المعقد أو الحركات التي تؤدى 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 ارتجاليه 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 الجمناستك 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 إجزائه.

الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي:-

إيقاع الحركة:-

هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة أي أنه تقسيم ديناميكي لها ، ويظهر إيقاع الحركة في تبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم كما يحدث في الحركات فيجعل الحركة واضحة أثناء تأديتها ، ولكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون إيقاع ومن هنا تظهر أهمية إيقاع الحركة في أن التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي الى فقد طاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يتعب الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة.

الإيقاع الموسيقي:-

هو تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الإلحان تقسيماً منظماً والإيقاع الموسيقى يتجدد بلغة عالمية يتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى في العالم فالأصوات وحالات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعات هو الذي يحدد الزمن الموسيقي أو الإيقاع الموسيقى ، ولكل موسيقى توقيت خاص بها ولا توجد موسيقى بلا توقيت.

الإيقاع والإيقاع الموسيقي:-

أن أصل كلمة الإيقاع مشتق من كلمة rhythm وهو مشتق من الأصل اليوناني reyo ومعناها انسياب كانسياب الماء أي سال أو أمواج البحر.أما معناها في اللغة الانكليزية فهو المقياس او الاتزان.او التوافق في الأصوات في الغناء والموسيقى وفي الحركات المختلفة ويتضمن العمل الموسيقي أربعة عناصر أساسية وهي:-

1-الإيقاع الموسيقي.

2-اللحن.

3- التوافقات النفسية الكونترابوينتية ثم الهارمونيه.

4- الطابع النفسي.

وظهرت تعاريف عديدة للإيقاع الموسيقي إذ عرفه (مانسان واندي) بأنه النظام والتناسب في المكان والزمان والذي يكون نتيجة لذلك أفضل تنظيم للخطوط والإشكال والحركات والأصوات.

أما (ماتس لوسي) فقد عرف الإيقاع بان "الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع".

وذلك لأنه شئ حيوي نتحسسه في الطبيعة والإنسان.ففي الطبيعة نلاحظ أهمية الإيقاع في نظام الكون مثل تغير فصول السنة كما نجده في الأصوات الطبيعية كهدير الأمواج وحفيف الأشجار وهديل الحمام وغيرها.كذلك نجدها في عجلات القطار على القضبان كذلك نجده وبإيقاعات منظمه في عمل جميع أجهزة الجسم غيرالاراديه مثل ضربات القلب والتنفس .كذلك نجد إيقاعا في حركاته وكلامه وإشاراته وبذلك يمكننا القول أن الإيقاع موجود في جميع الكائنات الحية.

أما تعريف الإيقاع لغويا فهو الذي يوقع الإلحان ويبنيها وعرفه (فاخروميف) هو التتابع المنتظم الأنغام ذات القيمة الزمنية المتساوية أو المختلفة أما (نبيلة خليفة)فتعرفه بأنه تقسيم الوحدة الزمنية

لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلف النسب في الطول والقصر وذلك بتنسيقها بشكل منتظم وقد وردت عدة تعاريف للإيقاع في قاموس الموسيقى العربية وهي:

- هو حركات متساوية.
- هو ضرب على الدف وعلى قانون معروف.
- هو النقلة على النغمة في أزمنه محدده المقادير.
- هو الضابط للمنشدين معا حتى لايسبق احدهم الاخر.