

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
قسم الترويج الرياضي

# محاضرات في مبادئ الإيقاع الحركي

اعداد

د / ریحاب الشابوری

أ.د/ إیلاص نور الدین

د/ حنان عبد الناصر



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

الْحَقُّ الْمُبِينُ

( فَعَبِّدْهُمْ = عِبَادُكُمْ )

الموسيقى  
ضرورة انسانية

الموسيقى فى  
العصر الحديث

الموسيقى فى  
العصر القديم



# الموسيقى فى العصر القديم

الموسيقى التى لازمت وجود بني آدم منذ القدم.. على أن أول من عرف الموسيقى هم قدماء المصريين إذ عثرت إحدى البعثات الأثرية على شاهد كبير من الحجر الجيري ممثلاً عليه المتوفى ومضجعا على مرتبة فالموسيقى التى لازمت وجود بني آدم منذ القدم.. على أن أول من عرف الموسيقى هم قدماء المصريين إذ عثرت إحدى البعثات الأثرية على شاهد كبير من الحجر الجيري ممثلاً عليه المتوفى ومضجعا على مرتبة فوق أريكة وأسفله نفس المتوفى يقف على الجانبين ممسكاً بمزمار".

ولقد كان "أفلاطون" يفضل الموسيقى المصرية على موسيقى بلاده وتخيل فى كتابه "الجمهورية" شعباً وضع له المثل الأعلى فى القوانين فلم تعجبه سوى الموسيقى المصرية القديمة التى وصفها بأنها أرقى موسيقى فى العالم..

# الموسيقى في العصر الحديث

العلاج  
الموسيقى



الموسيقى  
والإنتاج

- نظراً للتأثير النفسي لاستخدام الموسيقى فقد تم استخدامها في العديد من المجالات الطبية "علاج الأرق، والأمراض النفسية والعصبية"

استخدمت الموسيقى في العصر الحديث في زيادة الإنتاج في المجالات المختلفة فقد أثبتت الأبحاث أن استخدام بعض أنواع الموسيقى في المصانع يزيد من الإنتاج لما لها من أثر في تقليل مظاهر التعب على العمال

# علاقة الايقاع الحركي بالمجالات الرياضية

الايقاع الحركي والتمرينات:

حاول " بستالوتزى " ادخال الإيقاعات الموسيقية في العملية التربوية واستطاع " شبيس " في حوالى منتصف القرن التاسع عشر اقتباس هذه الفكرة ، فقاها بإدخال المصاحبة الموسيقية في دروس التمرينات بالمدارس ، وفي بادئ المر كانت هذه الموسيقى توقيتيه وعلى وتيرة واحدة . وقبل الحرب العالمية الاولى قام " دالكروز " بإدخال التمرينات الايقاعية التي يرتبط فيها الاداء الحركى بالمصاحبة الموسيقية ارتباطا كبيرا

## علاقة الايقاع الحركى بالرقص



شكل الايقاع يوضح خصائص الحركة وان ادراك خصائص الحركة قد يسهم في تنمية جمال التعبير .  
عن الايقاع فيوضح لنا langer او يتحدث " لانجر " ان كل حركة لابد وان تحدث فى زمن معين وان الجسم مكون من عدد من الاجهزة تؤدى عملها بايقاع والمهارات فى الحياة لها الايقاع ، وكما ان لكل شئ بداية ونهاية فان هذه النهاية تمثل البداية للحركة التالية ، بمعنى ان الحركات على علاقة متبادلة مع الاجهزة التى تؤدى عملها فى ايقاع ، هذا وتؤيد "دوبلر " و "لانجر " فى شرح الحركة وان نهاية كل حركة قد تكون استعدادا للحركة التالية

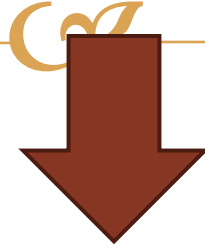
## علاقة الايقاع الحركى بالميدان والمضمار



إن حركة الرياضي في دفع الجلة  
ورمي الرمح والحواجز والوثب  
الطويل وبعض المهارات الأخرى  
،كل هذه المهارات وأجزاء الحركة  
لها ايقاع مناسب لها لا يمكن الاداء  
بدونه لا تودي المهارة بطريقة  
صحيحة

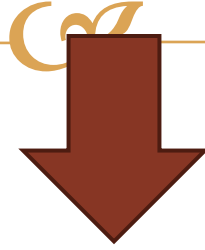


## الايقاع الحركي والألعاب



بعض المهارات في كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد تعتمد علي الايقاع الحركي بشكل أساسي فمعظم المهارات لها ايقاع ثابت واحد أثناء الاداء كالتمرير والاستلام مع الزميل له إيقاع ثابت وكذلك التصويبات

## الايقاع الحركي والسباحة



بعض المهارات في السباحة والغطس لها ايقاع حركي ثابت  
يعتمد عليها أداء المهارة بشكل جيد كحركة الذراعين مع حركة  
الرأس والنفس

# العناصر الإيقاعية لموسيقى الرقص

الإيقاع الأساسي للقطعة الموسيقية

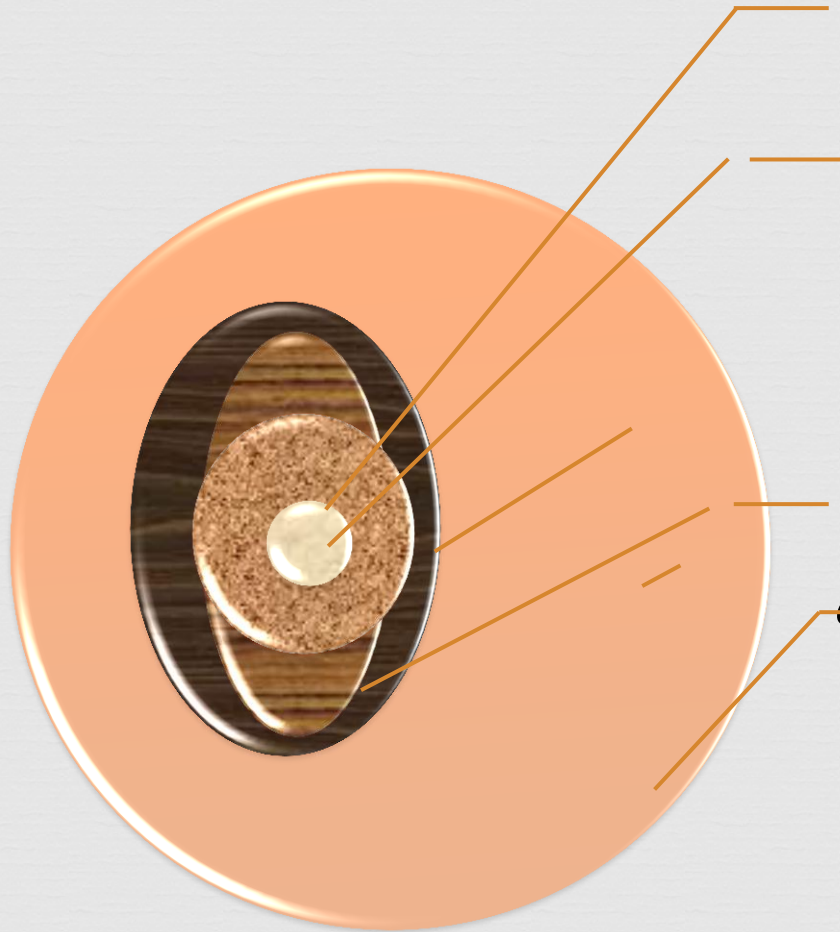
المازورة وتعني المازورة المسافة بين فاصلين  
موسيقيين

الميزان

النبر : وهو التشديد الذي يعطى لنغمة معينة

الشدة : وإدراك الشدة واللين بالنسبة للقطعة الموسيقية يعطى الراقص الفرصة لتكوين  
استجاباته

# أثر الايقاع فى الانشطة الرياضية



يحسن اداء المهارات

يقلل الارتخاء ويظهر القوة .

يزيد من انجاز العمل

الانقباض العضلي خلال الزمن المعين

مراحل التعلم الحركي  
في الإيقاع الحركي

مرحلة التوافق المبدئي (الأولى).

مرحلة التوافق الدقيق للحركة

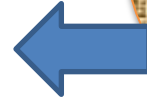
مرحلة التثبيت الآلية

## مرحلة التوافق الأولى للحركة



تبدأ العملية التعليمية بتوصيل المعلومات من المعلم إلى المستقبل هو الفرد المتعلم، وتتم من خلال استخدام إحدى طرق توصيل المعلومات المعروفة إما عن طريق الشرح الشفوي أو عن طريق الرؤية من خلال رؤية النموذج العملي من المدرس أو طالب متميز وقد تستخدم الطريقتين معاً.

ما يجب على الكفيف مراعاته في  
المراحل الاولى من التدريب



إعطاء كمية كبيرة من المعلومات للمتعلم في  
فترة زمنية قصيرة وغير كافية

الشرح الشفوي الخاطئ للمعلومات وعدم العض  
الصحيح لها

عدم مراعاة الترتيب السليم في توصيل المعلومة

عدم مراعاة الفروق الفردية بين  
المتعلمين

## ثانياً: مرحلة التوافق الدقيق للحركة



وفي هذه المرحلة يتمكن المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا حيث يعمل على تطوير الشكل البدائي الذي سبق اكتسابه فيصبح شكل الحركة متناسقا وانسيابيا وتختصر الحركات الزائدة والمصاحبة غير المطلوبة وتعتبر هذه المرحلة أكثر اقتصادية في بذل الجهد ويظهر التوافق العضلي العصبي بشكل ملحوظ ..



## ثالثاً: مرحلة تثبيت الحركة



وتتميز هذه المرحلة بطفرة واضحة قفى المستوى فيتمكن المتعلم من السيطرة على مراحل الحركة المختلفة وكذلك الاستمرارية فى الأداء وفى نهاية هذه المرحلة تتصف الحركة بالأتوماتيكية أو الآلية وعند الوصول إلى مرحلة الآلية فى الأداء فإنه من الصعب فقدانها أو نسيانها حتى لو لم يتم مزاولتها لفترة طويلة

# دور المدرسة فى تعليم الايقاع الحركي

التحضير  
الجديد  
لتدريس  
الإيقاع

التدرج عند  
تعليم  
الإيقاعات

تهيئة المناخ  
التعليم الجيد



# الجزء التطبيقي الخاص بمبادئ الإيقاع الحركي



# اللوحة الايقاعية

الزمن الكامل = 4 وحدات.

نصف الزمن الكامل = 2 وحدة.

ربع الزمن الكامل = وحدة.

الزمن الكامل

دو

$\frac{1}{2}$  الزمن الكامل

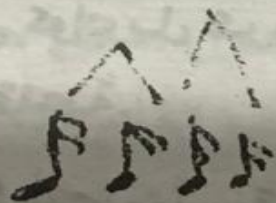
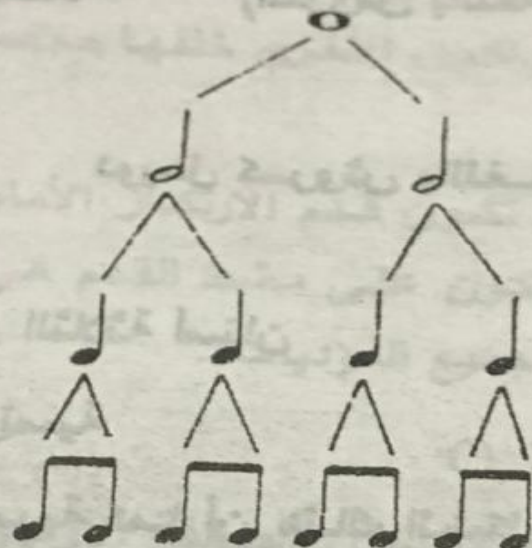
بيلان

$\frac{1}{4}$  الزمن الكامل

نوار

$\frac{1}{8}$  الزمن الكامل

كروش



دو كروش

## تعريف الميزان الموسيقى

هو رقم علي هيئة كسر ولكن بدون شرطه الكسر  
ويكتب في بداية القطعة الموسيقية حيث يدل البسط  
علي عدد الوحدات بكل مازورة ويدل المقام علي  
نوع الوحدة المستخدمة.

"دم" وهي تعبر عن  
الضغط القوي

وتؤدي إلى الامام

تأ" وهي  
تعبر عن  
الضغط  
الضعيف

وتؤدي إلى الخلف

الأوزان أو الضروب  
في الموسيقى العربية



تحتوي الوحدات العربية  
على نوعين من الضروب  
وهي :

# من أشهر الموازين الموسيقية



الميزان الثنائى

الميزان الرباعى

الميزان الثلاثى



# امثلة للميزان الثلاثي

## الميزان الثلاثي:-

من أشهر إيقاعات هذا الميزان:

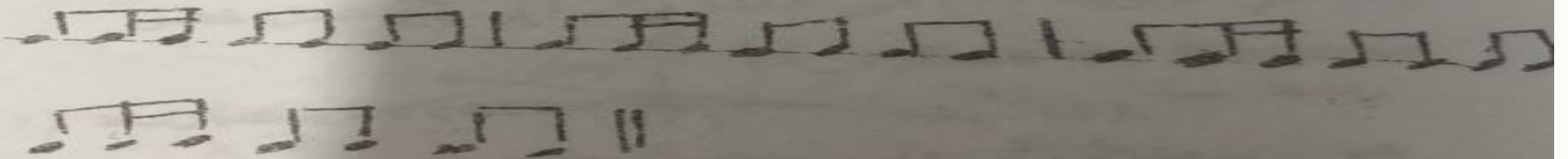
١- القالس



٢- المازوركا



٣- البولونيزا





# ثانياً: الضروب والاوزان الشرقية :

مصمودى  
صغير

سماعى دارج

مصمودى كبير

سماعى ثقيل



# ثانياً: الضروب والاوزان الشرقية :

## السماعي الدارج

الضروب والاوزان الشرقية (١) :

(١) سماعي دارج

3  
4

# ملحوظة

يوجد فيديو توضيحي لاداء الفالس  
والسماعي الدارج والمازوركا واللوحه

الايقاعية سيتم نشرها .

الرجاء التسجيل على برنامج

لمشاهدة المحاضرة والفيديوهات

كود المادة hql4t4l

Google  
Classroom  
Google LLC



تشكرا الحسن استماعكم

