

# بازی‌های ریتمیک برای همه‌ی سنین

---

رابرت ام. آبرامسون

ترجمه‌ی ندا نصیری

---

|                                                                               |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Abramson, Robert M.                                                           | آبرامسون، رابرت ام.، ۱۹۲۸ - م. |
| بازی‌های ریتمیک برای همه‌ی سنین / رابرت ام. آبرامسون: ترجمه ندا نصیری.        |                                |
| تهران: کتاب نشر نیکا، ۱۳۸۹.                                                   |                                |
| ISBN: 978-600-90920-4-8                                                       |                                |
| فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.                                              |                                |
| Feel it! Rhythm Games for all                                                 |                                |
| عنوان اصلی:                                                                   |                                |
| ۱. بازی‌های همراه با موسیقی. ۲. ریتم. ۳. موسیقی - آموزش به کودکان و نوجوانان. |                                |
| نصیری، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم.                                                     |                                |
| ۷۹۰/۱۹۲۲                                                                      |                                |
| GV ۱۲۰۳/۱۲ب۲                                                                  |                                |
| ۱۳۸۹                                                                          |                                |
| ۲۰۷۴۲۷۲                                                                       |                                |
| کتابخانه ملی ایران                                                            |                                |

---

## بازی‌های ریتمیک برای همه‌ی سنین

---

رابرت ام. آبرامسون

ترجمه‌ی ندا نصیری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۸۹

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

نظارت چاپ: پیمان رضامند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۲۰-۴-۸

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان شهید کلاهدوز، خیابان مطهری،

کوچه اعزازی غربی، پلاک ۳۰

تلفن: ۲۲۵۴۹۷۱۲

---

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



کتاب‌نشر نیکی

## فهرست

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه                                                   |
| ۱۱ | چرا بازی؟                                               |
| ۱۵ | پیشگفتار مترجم                                          |
| ۱۷ | فصل اول: بازی‌های شمارشی                                |
| ۱۸ | بازی ۱ - ۱: ماشین ریتم                                  |
| ۱۹ | بازی ۱ - ۲: ساعت آونگ‌دار (پاندولی)                     |
| ۲۱ | بازی ۱ - ۳: آونگ (پاندول)                               |
| ۲۳ | بازی ۱ - ۴: انتخاب ضربه با آونگ                         |
| ۲۵ | بازی ۱ - ۵: ضرب بالا « آونگ بدن »                       |
| ۲۶ | بازی ۱ - ۶: ساختن یک حرکت متناسب با صدا                 |
| ۲۷ | بازی ۱ - ۷: مترونوم                                     |
| ۲۸ | بازی ۱ - ۸: چند ضربه؟                                   |
| ۲۹ | بازی ۱ - ۹: هماهنگی ضربات                               |
| ۳۱ | بازی ۱ - ۱۰: به خاطر سپردن ضرب آهنگ‌ها در مدت زمان سکوت |
| ۳۳ | بازی ۱ - ۱۱: تندتر، کندتر                               |
| ۳۵ | فصل دوم: بازی‌هایی برای اندازه‌گیری                     |
| ۳۵ | بازی ۲ - ۱: مکان‌گذاری در فضا                           |
| ۳۷ | بازی ۲ - ۲: رهبر گروه یا ارکستر                         |
| ۴۰ | بازی ۲ - ۳: دست زدن و طبل زدن                           |
| ۴۱ | بازی ۲ - ۴: ضربات آکسان‌دار و بدون آکسان                |
| ۴۲ | بازی ۲ - ۵: راه رفتن با ضربات آکسان‌دار و بدون آکسان    |

- ۴۳ بازی ۲ - ۶: رژه‌ی دوضربی
- ۴۵ بازی ۲ - ۷: دستگاه ریتم‌های دوضربی
- ۴۷ بازی ۲ - ۸: بحث در دوضربی
- ۴۸ بازی ۲ - ۹: پرتاب (پاس دادن) توپ در دو ضرب
- ۵۱ بازی ۲ - ۱۰: زمین زدن و گرفتن در دو ضرب (بزن، بگیر)
- ۵۵ بازی ۲ - ۱۱: فضای سه‌تایی (سه‌ضربی‌ها)
- ۵۷ بازی ۲ - ۱۲: چکش‌ها و بیل‌ها
- ۵۸ بازی ۲ - ۱۳: ماشین سه‌ضربی
- ۶۰ بازی ۲ - ۱۴: رژه‌ی سه‌ضربی
- ۶۴ بازی ۲ - ۱۵: اندازه یا نه
- ۶۵ بازی ۲ - ۱۶: مثلث‌ها در سه ضرب
- ۶۶ بازی ۲ - ۱۷: رهبری کردن ریتم سه‌ضربی
- ۶۸ بازی ۲ - ۱۸: رهبری و ارکستر
- ۶۹ بازی ۲ - ۱۹: رهبری و رژه‌ی درجا
- ۷۱ بازی ۲ - ۲۰: الگوی چهارتایی
- ۷۳ بازی ۲ - ۲۱: الگوی ریتمیک چهارتایی
- ۷۴ بازی ۲ - ۲۲: رهبری کردن یک الگوی چهارضربی
- ۷۶ بازی ۲ - ۲۳: رهبری و رژه‌ی درجا
- ۷۸ بازی ۲ - ۲۴: شماره‌ها را حدس بزن

### فصل سوم: بازی‌های زمانی

- ۷۹ بازی ۳ - ۱: اندازه‌گیری زمان (کشیدن و نگه داشتن)
- ۸۱ بازی ۳ - ۲: نوارکشی
- ۸۲ بازی ۳ - ۳: بالا و پایین
- ۸۳ بازی ۳ - ۴: زمان، فضا، انرژی

بازی ۳ - ۵: ساختمان یک ارکستر ۸۴

## فصل چهارم: بازی‌های الگویی ۸۷

بازی ۴ - ۱: الگوهای اسمی ۸۷

بازی ۴ - ۲: الگوی روندو "Rondo" ۹۰

بازی ۴ - ۳: کانس "Canon" منقطع (اکو) ۹۲

بازی ۴ - ۴: پر کردن سکوت ۹۳

بازی ۴ - ۵: الگوها و ضرب‌آهنگ‌ها ۹۴

بازی ۴ - ۶: گذر از یک الگو ۹۸

بازی ۴ - ۷: گذر از یک ضرب ۹۹

بازی ۴ - ۸: گذر از یک بخش ۱۰۰

## فصل پنجم: بازی‌های گروهی ۱۰۳

بازی ۵ - ۱: راه رفتن در فضا ۱۰۳

بازی ۵ - ۲: راه رفتن در یک خط ۱۰۴

بازی ۵ - ۳: قدم زدن با گام‌های ثابت و یکسان ۱۰۵

بازی ۵ - ۴: کار گروهی ۱۰۷

بازی ۵ - ۵: دو تیم ۱۰۸

بازی ۵ - ۶: لمس کردن و ضرب زدن آرام ۱۱۰

بازی ۵ - ۷: دست زدن چرخنده (دورانی) ۱۱۱

بازی ۵ - ۸: دست زدن با یک آهنگ ۱۱۲

بازی ۵ - ۹: ریتم و ضرب ۱۱۳

بازی ۵ - ۱۰: عقب و جلو ۱۱۴

بازی ۵ - ۱۱: روشن و خاموش ۱۱۴

بازی ۵ - ۱۲: اضافه کردن (تلفن) ۱۱۵

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۱۱۷ | فصل ششم: بازی‌های ریزبخش                                |
| ۱۱۷ | بازی ۶ - ۱: راه رفتن آرام و تند ( ل و ل )               |
| ۱۱۹ | بازی ۶ - ۲: نشانگرها                                    |
| ۱۲۰ | بازی ۶ - ۳: نت‌های سیاه و نت‌های چنگ‌های سه بر دو       |
| ۱۲۲ | بازی ۶ - ۴: سیاه و دولاچنگ‌ها                           |
| ۱۲۵ | بازی ۶ - ۵: الگوهایی برای راه رفتن آرام و تند ( ل و ل ) |
| ۱۲۶ | بازی ۶ - ۶: بداهه‌هایی با مضرب (چوب)                    |
| ۱۲۸ | بازی ۶ - ۷: چوب‌های متکلم                               |

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۱۲۹ | فصل هفتم: بازی‌های لگاتو و استکاتو (پیوسته و غیر پیوسته) |
| ۱۲۹ | بازی ۷ - ۱: پیدا کردن حرکت                               |
| ۱۲۹ | بازی ۷ - ۲: یافتن صدا                                    |
| ۱۳۰ | بازی ۷ - ۳: راه‌های جدید برای دست زدن                    |
| ۱۳۰ | بازی ۷ - ۴: کشف شکل‌های مختلف بدن                        |
| ۱۳۱ | بازی ۷ - ۵: تربیت شنوایی                                 |
| ۱۳۲ | بازی ۷ - ۶: واکنش بموقع                                  |
| ۱۳۲ | بازی ۷ - ۷: نه نه نه نه                                  |
| ۱۳۴ | بازی ۷ - ۸: تجزیه                                        |
| ۱۳۴ | بازی ۷ - ۹: یک داستان برایم بگو                          |
| ۱۳۵ | بازی ۷ - ۱۰: رهبری ریتم دوتایی                           |
| ۱۳۶ | بازی ۷ - ۱۱: رهبری ریتم سه‌تایی                          |
| ۱۳۷ | بازی ۷ - ۱۲: رهبری ریتم چهارتایی                         |
| ۱۳۹ | توضیحات:                                                 |

## مقدمه

به طور کلی، این گونه بازی‌ها شامل حرکت، موسیقی، شعر و آواز هستند که از زمان‌های قدیم، حدود قرن ۱۷ میلادی، از طریق والدین و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها و یا خواهر و برادرهای بزرگ‌تر به بچه‌ها منتقل شده است.

والدین و مربیان از این بازی‌ها برای سرگرمی و ایجاد تمرکز و آرامش استفاده می‌کنند. در واقع بازی کردن یک بخش اصلی از نیاز ما برای استراحت و یا پرورش مهارت‌ها و واکنش‌هایمان است. به گونه‌ای که ما به راحتی قادر هستیم همین بازی‌های کودکانه را برای بزرگسالان نیز به الگوهای مناسب آن‌ها تبدیل کنیم، مانند انجام ورزش‌های مختلف، شطرنج، آموزش موسیقی، رقص یا نمایش.

در حال حاضر، بسیاری از بازی‌های کامپیوتری تک‌نفره جایگزین بازی‌های ریتمیک برای بزرگسالان شده‌اند و این نوع بازی‌ها به راحتی ندیده گرفته می‌شوند. تا پیش از این، این بازی‌ها نسل به نسل منتقل می‌گشت ولی اکنون بچه‌های کوچک‌تر، آن‌ها را از بچه‌های بزرگ‌تر به ارث نمی‌برند و به همین علت کم‌کم به فراموشی سپرده می‌شوند. اگرچه بازی‌های کامپیوتری جذابیت‌های خود را دارد و سرعت عمل و واکنش‌های فرد را افزایش می‌دهد، اما متأسفانه اثری بر روی مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، همفکری، کار گروهی و راهکارهای مؤثر در فکر کردن ندارد.

## چرا بازی؟

هر انسانی در عمق وجود خود عاشق بازی، حل معما، درست کردن پازل و بازی‌های حرکتی است. در واقع بازی‌ها نوعی ابزار قدرتمند



علمی - فرهنگی به شمار می‌آیند که بستر همکاری و همیاری گروهی و تقویت مهارت‌ها را مهیا می‌سازند.

بازی‌هایی با الگوهای هدفمند به بازیکن نشان می‌دهد که تا چه حد در انجام این بازی مهارت داشته است و یا نیازمند کسب چه مهارت‌هایی می‌باشد. به طور کلی، بازی‌هایی که درگیر موسیقی، شعر و حرکت می‌باشند دارای ریتم‌هایی آهنگین بوده و هستند. زیرا مجموع این موارد در کنار هم، ارتباطی را بین مغز و سیستم مرکزی اعصاب برقرار می‌کند که همانند رودخانه‌ای است که از کشمکش‌های خوشایند بین حواس شنوایی، بینایی، لامسه و حرکت تشکیل شده است.

در حقیقت، این بازی‌ها در زمره بازی‌های جهانی به شمار می‌آیند که تقابل فرهنگ‌ها را نشان می‌دهند، به گونه‌ای که بسیاری از این بازی‌ها با نام‌های متفاوت در سر تا سر جهان مشترک هستند. این بازی‌های جهانی قادرند توانایی فرد را در مقابل حل مشکلات افزایش داده و استرس و اضطراب‌های درونی او را کم کرده و در مقابل مهارت‌های فردی - اجتماعی او را گسترش دهند و مهم‌تر از همه بازی کردن، یک سرگرمی دلیزیر برای تمام سنین است. حتی در انجام بازی‌های تکراری نیز تازگی‌هایی نهفته است؛ زیرا خصلت بازی این گونه است که هر چقدر هم تکرار شود، مشابه بار قبل نمی‌باشد. اکیداً توصیه می‌گردد، بازی‌های هر فصل که جهت دستیابی به اهدافی خاص تدوین شده است، به طور کامل انجام شوند تا آن مبحث به‌خوبی در هنجار درونی گردد.

در دو CD موجود، برای برخی از بازی‌ها یک آهنگ همراهی‌کننده قرار داده شده است که بهتر است در هنگام انجام بازی‌ها آن را پخش کنید.



من امیدوارم که این کتاب کمک خوبی برای والدین و مربیان و معلمان باشد و بتوانند با استفاده از بازی‌های این کتاب، مهارت‌های فردی - اجتماعی، خوب گوش دادن، عملکرد گروهی، حس همکاری، و مهارت‌های حرکتی را نیز، علاوه بر پیشرفت در موسیقی، در کودک رشد دهند. اما جدا از همه‌ی این‌ها، مهم این است که شما و دانش‌آموزان و یا فرزندان‌تان از انجام این بازی‌ها لذت ببرید و لحظات خوشی را در کنار هم داشته باشید.

رابرت . ام. آبرامسون



## پیشگفتار مترجم

کتابی که در دست دارید، یکی از بهترین منابع موجود در دنیا، در زمینه‌ی درک ریتم در موسیقی است که برای پیشرفت هنرجویان موسیقی، به ویژه کودکان، بسیار خوب و مفید است و نکته‌ی مهم در این کتاب این می‌باشد که کلیه‌ی بازی‌ها برای تمام گروه‌های سنی قابل اجرا و جذاب است.

این کتاب در قالب ۷ فصل با تعداد زیادی بازی نوشته شده است که برخی از این بازی‌ها، خود شامل چند مرحله‌ی اجرایی می‌باشد.

با استفاده از بازی‌های این کتاب در کنار آموزش ساز، موسیقی در هنرجو، درونی می‌شود و او به درک بهتری از ریتم و حالات اجرا می‌رسد. از آن‌جا که این کتاب به صورت بازی‌های گروهی طراحی شده، لحظات شاد و مفرحی را نیز برای افرادی که علاقه‌مند به موسیقی هستند، فراهم می‌آورد.

با توجه به این که آهنگ‌های پیشنهادی نویسنده‌ی کتاب، برگرفته از آهنگ‌های غربی است شما می‌توانید، با توجه به علاقه‌ی خود و هنرجویانتان، از قطعات ایرانی استفاده کنید که برخی از آن‌ها به ویژه برای کودکان، در کتاب دنیای شادی، اثر ناصر نظر و همچنین کتاب‌های سایر اساتید موسیقی کودک موجود است. از قطعات مناسب برای جایگزینی با آهنگ‌های کتاب می‌توان به ترن قشنگ من، چک چک باران، بچه‌های ایران، عروسک جون، گربه ملوس، سگ لنگ، شاپرک و حلزون، خوشحال و شاد و خندان، من و دنیا، سرود برف‌بازی، ماهی دریا و ... اشاره کرد.

ندا نصیری

