



الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الجمناستك الايقاعي

## المحاضرة الاولى

الجمناستك الايقاعي الحديث

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

اعداد وترتيب

أ.د. رنا تركي ناجي

م.م. ريم نهال صاحب

## المحاضرة الأولى

### الجمناستك الايقاعي الحديث

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية وبأماكن الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكروباتيك وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها

وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة ، التوازن ، القوة ، السرعة ، .... الخ ، وبذلك فأنها تؤثر مباشرة في الاجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة ، كما ان العمل مع الايقاع يساعد على اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتدوق الموسيقي

ولاعبة جمناستك الايقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمة والتركيز على اداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية ، حيث ان رشاقة الحركة تعد من اصعب المراحل لبناء جسمها لانها تعد نوعا من التنسيق وربما تعتمد على تغير اداء وظيفة الاعصاب فضلا عن ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي ، والتي بأمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

وقد عرف الجمناستك الايقاعي سابقا بالتمارين السويدية ) وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية ( . وهو ( حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية وعرفته اميرة عبد الواحد بأنه ( التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي ) .

#### ويتكون الجمناستك الايقاعي من:

١. الحركات الحرة بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وانواع الدورانات

٢. الحركات مع الادوات مثل ( الشواخص ، الحبال ، الاطواق ، الكرات ، الاشرطة الثعبانية ) .

٣. الحركات الاكروباتيكية مثل الدرجات بأنواعها الخ



## الجمناستك الايقاعي والاولمبياد:

اول تمثيل للجمناستك الايقاعي في الأولمبياد كان عام ١٩٨٤ في دورة لوس انجلوس بامريكا واحتلت اللاعبه لورى فنج من كندا المركز الأول في الفردي العام وكانت البطولة في مسابقات الفردي.

عام ١٩٩٦ دخل الجماعي في اتلانتا بامريكا وحصلت اسبانيا على المركز الأول تليها بلغاريا ثم روسيا وانخفض عدد فريق الجماعي من ست لاعبات الى خمس لاعبات.

وفي عام ٢٠٠٠ اقيمت دورة الالعاب الأولمبية بسيدني واشتكت مصر باللاعبه شيرين كرم لاعبة نادي سموحه بعد اعتذار ممثله قارة افريقيا اللاعبه ميشيل كاميرون وكان ترتيب اللاعبه رقم ٢٤ في البطولة وكان اول تمثيل لجمهورية مصر العربية في الأولمبياد .

ودخلت المنشطات مكان الجمناستك الايقاعي ففي عام ٢٠٠١م تم شطب نتائج الفريق الروسي لتعاطيهم المنشطات في بطوله مدريد وتم ايقاف بطلتى العالم ايلينا كابيفا ، ايرينا ، تشاتشينا لمدة عام.

وفي عام ٢٠٠٤ اقيمت دورة الالعاب الأولمبية باثينا باليونان ولا تمثيل لجمهورية مصر العربية في هذه الدورة.

حتى الثمانينات كانت بلغاريا والاتحاد السوفيتي هما المتربعتان على عرش الجمناستك الايقاعي ثم حدث انفصال الاتحاد السوفيتي واصبحت روسيا وبيلا روسيا واوكرانيا من المنافسين الأقوياء لكل من بلغاريا واسبانيا وايطاليا وفرنسا والمانيا واليونان لاسيما في بطولات الجماعي.

ثم اصبحت اسيا ، اليابان وكوريا من اقوى المنافسين الان في بطولات الجماعي.

اصبحت الان رياضة الجمناستك الايقاعي شائعة على مستوى دول العالم وقد اشتركت ٤٧ دولة في بطولات العالم الاخيرة والتي اقيمت في مدريد باسبانيا عام ٢٠٠١ م.

وعلى المستوى الافريقي فازت مصر بالميدالية الذهبية في الفردي العام متقدما وناشئات والمركز الأول فرق للمتقدما ١٩٩٨ كما فازت مصر عام ٢٠ بالمركز الأول في البطولة التي اقيمت في تونس في الفردي العام والفرق للمتقدما اول فرق للناشئات كما فازت مصر عام ٢٠٠٣ في البطولة التي اقيمت بالجزائر بالمركز الثاني والثالث في الفردي العام ناشئات المركز الثاني فردي عام متقدما وبالميدالية الفضية في الفرق للناشئات والمتقدما كما حصلت بعض اللاعبات على بعض الميداليات في فردي الادوات ( ٣ ميداليات ذهبية ، ٣ فضية ، ٣ برونزية للناشئات والمتقدما والاتحاد الدولي للجمناستك هو الجهة الممثلة لشئون اللعبة بالاستعانة باللجنة الفنية للجمناستك الايقاعي لتطوير شؤون اللعبة من ناحية القواعد والقوانين المنظمة للعبة.



## اهداف الجمناستك الايقاعي : rhythmic gymnastics

الجمناستك الايقاعي رياضة تنافسية تجمع بين الفن والرياضة لا يمارسها الا الاناث تمارس باستخدام الادوات الصغيرة مثل ( الحبل ، الطوق ، الكرة ، الشريط ، الشواخص تتميز بالرشاقة والابداع وتجمع ما بين الحركة والرقص والهارموني والجمال.

تؤدي صعوبات حركات الجسم في تركيبات مع استخدام الادوات وتحتاج الى الكثير من الجهد لتعليم وتدريب مهاراتها المختلفة.

ويتطلب الجمناستك الايقاعي درجة عالية من المهارة الرياضية تتضمن قدرات معينة يجب توافرها في اللاعبة مثل المرونة ، الرشاقة ، القوة ، الاتزان مع مراعاة ان كل اداة تختلف في متطلباتها عن الأخرى مما يتطلب من اللاعبة التوافق ما بين اداء المهارات ومتطلبات الاداة. وللوصول الى العالمية يجب على لاعبة الجمناستك الايقاعي ان تتصف بصفتين بالموهبة الطبيعية وقوة التحمل للتدريب الشاق فضلا عن أن رياضة الجمناستك الايقاعي تساعد على تنمية الشخصية بجانب جمال الاداء وقوة التأثير في المشاهدين.

### وللجمناستك الايقاعي اهداف هي:

١. تربية الفتاة تربية شاملة من جميع النواحي.
٢. اكتساب الجسم للصحة.
٣. اكتساب الجسم التناسق والجمال.
٤. اتاحة الفرصة لأكبر عدد من تلميذات المدارس للاشتراك في ممارسة هذا النوع من النشاط.
٥. تنمية الاحساس للتذوق الجمالي للفنون المختلفة.
٦. اكتساب الفتاة القدرة على التفكير والابتكار.
٧. تنمية الشعور في الفتاة باعلاقة بين المكان ، او بالعلاقة بين الزمن والمكان والاحساس بالحركة.
٨. تنمية الاستجابة الحركية لمختلف الايقاعات الموسيقية

