

المادة : الجمناستك الابقاعى

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (2)

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

الجمنا ستك الإيقاعي والاولمبياد:-

أول تمثيل للجمنا ستك الإيقاعي في الاولمبياد كان عام 1984 في دورة لوس انجلوس بأمريكا واحتلت اللاعبة لورى فتح من كندا المركز الأول في الفردي العام وكانت البطولة في مسابقات الفردي.

عام 1996 دخل الجماعي في أتلانتا بأمريكا وحصلت أسبانيا على المركز الأول تليها بلغاريا ثم روسيا وانخفض عدد فريق الجماعي من ست لاعبات الى خمس لاعبات.

وفي عام 2000 أقيمت دورة الألعاب الاولمبية بسيدني ، واشتركت مصر باللاعبة شيرين كرم لاعبة نادي سموحة بعد اعتذار ممثلة قارة أفريقيا اللاعبة ميشيل كاميرون وكان ترتيب اللاعبة رقم 24 في البطولة ، وكان أول تمثيل لجمهورية مصر العربية في الاولمبياد ، ودخلت المنشطات مجال الجمنا ستك الإيقاعي ، ففي عام 2001 م تم شطب نتائج الفريق الروسي لتعاطيهم المنشطات في بطولة مدريد وتم إيقاف بطلتى العالم إيلينا كابيفا ، إيرينا ، تشاتشينا لمدة عام.

وفي عام 2004 أقيمت دورة الالعاب الاولمبية بأثينا باليونان ولا تمثيل لجمهورية مصر العربية في هذه الدورة.

- حتى الثمانينيات كانت بلغاريا والاتحاد السوفيتي هما المتربعتان على عرش الجمنا ستك الإيقاعي.
- ثم حدث انفصال الاتحاد السوفيتي وأصبحت روسيا ، وبيلاروسيا ، وأوكرانيا من المنافسين الأقوياء لكل من بلغاريا وأسبانيا ، وإيطاليا، وفرنسا ، وألمانيا ، واليونان ، لاسيما في بطولات الجماعي.
- ثم أصبحت أسيا ، اليابان ، وكوريا من أقوى المنافسين الان في بطولات الجماعي.
- أصبحت الآن رياضة الجمناستك الإيقاعي شائعة على مستوى دول العالم وقد اشتركت 47 دولة في بطولة العالم الأخيرة والتي أقيمت في مدريد بأسبانيا عام 2001م.

وعلى المستوى الإفريقي فازت مصر بالميدالية الذهبية في الفردي العام متقدّمت وناشآت ، والمركز الأول فرق للمتقدّمت 1998 ، كما فازت مصر عام 2000 بالمركز الأول في البطولة ، التي أقيمت في تونس في الفردي العام والفرق للمتقدّمت ، أول فرق للناشآت ، كما فازت مصر عام 2003 في البطولة التي أقيمت بالجزائر بالمركز الثاني ، والثالث في الفردي العام ناشآت ، المركز الثاني فردي عام متقدّمت ، وبالميدالية الفضية في الفرق للناشآت والمتقدّمت ، كما حصلت بعض اللاعبات على بعض الميداليات في فردي الأدوات (3ميداليات ذهبية ، 3 فضية ، 3 برونزية) للناشآت والمتقدّمت ، والاتحاد الدولي للجمناستك هو الجهة الممثلة لشئون اللعبة بالاستعانة باللجنة الفنية للجمنا ستك الإيقاعي لتطوير شؤون اللعبة من ناحية القواعد والقوانين المنظمة للعبة.

أهداف الجمنا ستك الإيقاعي Rhythmic Gymnastics :-

الجمنا ستك الإيقاعي رياضة تنافسية تجمع بين الفن والرياضة ، لايمارسها الا الإناث ، تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة مثل (الحبل، الطوق ، الكرة ، الشريط ، الشواخص) تتميز بالرشاقة والإبداع وتجمع ما بين الحركة والرقص والهارموني والجمال.

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

ويتطلب الجمنا ستك الإيقاعي درجة عالية من المهارة الرياضية تتضمن قدرات معينة يجب توافرها في اللاعبة مثل المرونة ، الرشاقة ، القوة ، الاتزان ، مع مراعاة أن كل أداة تختلف في متطلباتها عن الأخرى مما يتطلب من اللاعبة التوافق مابين أداء المهارات ومتطلبات الأداة.

وللوصول الى العالمية يجب على لاعبة الجمنا ستك الإيقاعي أن تتصف بصفتين بالموهبة الطبيعية وقوة التحمل للتدريب الشاق ، فضلاً عن أن رياضة الجمنا ستك الإيقاعي تساعد على تنمية الشخصية بجانب جمال الأداء وقوة التأثير في المشاهدين.

وللجمنا ستك الإيقاعي أهداف هي:-

- تربية الفتاة تربية شاملة من جميع النواحي.
- إكساب الجسم الصحة.
- إكساب الجسم التناسق والجمال.
- إتاحة الفرصة لأكبر عدد من تلميذات المدارس للاشتراك في ممارسة هذا النوع من النشاط.
- تنمية الإحساس للتذوق الجمالي للفنون المختلفة
- إكساب الفتاة القدرة على التفكير والابتكار.
- تنمية الشعور في الفتاة بالعلاقة بين المكان ، أو بالعلاقة بين الزمن والمكان والإحساس بالحركة .
- تنمية الاستجابة الحركية لمختلف الإيقاعات الموسيقية.

خصائص الحركات الإيقاعية في الجمنا ستك:-

أن الأعداد الإيقاعي في الجمنا ستك يعتمد بشكل رئيس على الأسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية ، غير أنها تمتلك جملة مزايا وخصائص تُحدّد قیل كل شيء مختلف الأهداف والواجبات أمام لاعبات الجمنا ستك وراقصات البالية وان الأعداد الإيقاعي في الجمنا ستك يعد جزءاً من العملية التعليمية – التدريبية والتي يجب ان تكون مرتبطة مع الأنواع الأخرى بإعداد لاعبة الجمنا ستك نفسها.

وهنا يجب الأخذ بنظر الاعتبار القصور الدائم في الزمن الذي يجب ان يحسب له مدرب الإيقاع الحساب في التدريب الرياضي ، فإذا كان طلبة المدارس الإيقاعية يتمكنون بأعمار (18) سنة فقط من العمل في المسارح كراقصي إيقاع ، فان هذا العمر لدى لاعبات الجمنا ستك مرتبط بالوصول الى المستوى الرياضي العالي ، ان العجز والقصور في ادراك وقت أعداد لاعبات الجمنا ستك سببه الكمية الكبيرة في عدد مختلف اجناس الحركات (على الأجهزة الجمناستيكية بالجمنا ستك الفني او مع أدوات الجمنا ستك الإيقاعي) وعليه فقد ظهرت الحاجة الى متطلبات خاصة بعملية القيام بدرس الحركات الإيقاعية ، والى اختيار طرائق ووسائلها الأعداد الإيقاعي المناسبة في درس الحركات الإيقاعية في الجمنا ستك وان يستوعب بالدرجة الأولى ملاءمة تطبيق كل واجب من الواجبات الإيقاعية.

إن زيادة التمارين ذات التأثير المظهري والمؤدية انطباعاً عاماً لدى المشاهد فضلاً عن إدخال عدد كبير من الحركات التجميلية غير مناسب وغير ملائم في العملية التدريبية.

يجب ان يحقق كل تمرين هدفاً محدداً (تكتيكياً وتربوياً) ومن ثمّ يشير كذلك الى انه خلال اختيار وسائل الحركات الإيقاعية في الجمنا ستك (بخاصة مختلف أشكال القفز المعقد والدوران والموازنة) فيجب ان تكون قريبة من الحركات الإيقاعية الرجالية على الرغم من محافظتها على المرونة الطبيعية للحركات الإيقاعية النسوية.

أن لاعبات الجمناستك يمارسن الحركات الإيقاعية وهن يلبسن الأحذية الجمناستيكية الرياضية الاعتيادية (حذاء الجمناستك) وذلك ان أداء مهارات الرقص الكلاسيكي على أطراف الأصابع يمتلك معنى مساعداً كوسيلة لتطوير وتحسين التوازنات والدورانات وتعزيز قوة عضلات الرجلين وعضلات القدم وهذا ما يستخدم بشكل رئيس في المدة الانتقالية وفي مرحلة الأعداد العام في التدريب الرياضي ، بغض النظر عن محدودية بنية هذه التمارين ولكنها تعطي لاعبات الجمناستك إمكانية الشعور (بلذة) الرقص الكلاسيكي ، بصلابته واتساييته ، وأشكاله النهائية بالأداء الدقيق للتكتيك مع عدم وجود العيوب التعبيرية في الحركات.

أن الشروط الإجبارية في انجاز التمارين الكلاسيكية لدى راقصات البالية هي في أداء التمارين من الأوضاع الأولى ، الثانية ، الرابعة ، الخامسة للقدمين ((الوضع الثالث يُعدُّ مساعداً حتى في الصفوف الابتدائية في مدارس الحركات الإيقاعية ، فيما يتعلق في اتقان الوضع الخامس فأنهم لا يتناولونه)).

ان تحقيق ذلك الانقلاب في الجمناستك ليس فقط غير ملائم ولكنه مضر ، ذلك ان الكثير من الحركات الجمناستكية كالحركات على حضان القفز والحركات البهلوانية على بساط الحركات الارضية وحركات الربط تتطلب وضع القدمين بشكل متوازٍ.

أن لعبة الجمناستك تبدو جميلة دون شك حينما تكون على المنصة بهيأة جيدة ، وتدوير بسيط بقدميها ، ولكن الوصول لهذا الهدف لا يتطلب مطلقاً أداء جميع حركات الرقص الكلاسيكي في الوضع المعاكس ، إذ ان الوضع المعاكس ضروري فقط خلال أداء (بلاي) او (كران بلاي).

أن الكثير من حركات الرقص الكلاسيكي بالارتكاز والاكتر منها في وسط الساحة تؤدي من الأوضاع الحرة ، ويستخدم الى جانب ذلك في الجمناستك الأوضاع المستقيمة ، الذي يستخدم جملة تمارين التنمية العامة ، وفي مهارات الرقص الشعبي ورقص البالية.

أن التأثير الكبير بنظام الأعداد الإيقاعي في الجمناستك الفني ظهر في الأعداد المهاري (التكنيكي) وفي عارضة التوازن الجمناسيكية.

كانت لاعبات الجمناستك الى ماقبل (10-15) سنة ينتقلن على هذا الجهاز ببطء شديد مع تدوير القدمين وبمسك أصابع القدمين أطراف العارضة.

أن هذه التقنيات يمكن إيجادها مكتوبة في الكتب الصادرة في تلك السنين.

أن المجاميع الحركية العصرية المتصفة بالديناميكية والعدد الكبير من مهارات القفز البهلوانية والارتباطات الحركية ، تتطلب إعادة النظر في الأداء الفني والمهاري للحركات المؤداة وبناظر الأعداد على هذا الجهاز وهذا ماقاد الى ظهور الحركات الإيقاعية بجهاز عارضة التوازن الجمناستيكية التي تُؤدَّى بنفس الوقت مختلف واجبات الأعداد الإيقاعي المتصفة بتأثيرها في الأعداد الحركي الخاص للاعبات الجمناستك على هذا النوع من الأجهزة الجمناستيكية ومن اللاعبات المتميزات في تطبيق وانجاز التمارين على العارضة (.ي.تساداي) ، (س - كرازوفا) فكانتا تؤديان تمارينهما الإيقاعية بصورة منظمة على العارضة.

ومن مزايا الجمناستك الإيقاعي انه ادخل في دروس الحركات الإيقاعية خصائصه الجمناستيكية الخاصة.

فقبل كل شيء أن أدوات الجمناستك الإيقاعي نفسها تملئ ضرورة إدخال واجبات خاصة ، ذلك ان خاصية تكتيك الاستحواذ على الكرة تنحصر بلبين وسلامة الحركة ، وهذا يعني أن الدروس الإيقاعية يجب تضمينها حركات المرونة الحرة ، (التموجات ، وشبه التموجات ...الخ).

أن أدوات الرمي في الجمناستك الإيقاعي تصحبها حركة نابضية بالرجلين ومرجحة بالذراع والذراعين(الذراع) أن هذا يتطلب إدخال مختلف أنواع حركات المرجحة والحركات النابضة في الدروس الإيقاعية.

فضلاً عن ذلك انه في الدروس الإيقاعية يوجه الاهتمام نحو تنمية المرونة ليس فقط لمفاصل الجسم الكبيرة (الورك ، الأكتاف ، العمود الفقري) ، وإنما الصغيرة منها ايضاً(بخاصة مشط القدم ورسخ اليد).

كل هذه ضرورية للنجاح في إتقان تكنيك الاستحواذ على الأدوات.

لم يكن إتقان تكنيك أداء القفز مع مرجحة الذراعين كافياً بالنسبة الى لاعبة الجمناستك ، وإنما تكنيك تفاعل لاعبة الجمناستك مع الأداة كذلك (لغرض اداء قفزة الخطوة من الضروري معرفة انجازها بدون مرجحة الذراعين) ، التي كثيراً ما تواجهها لاعبات الإيقاعي في عروضهن.

أن أعداد لاعبات الجمناستك بالتمارين الجماعية يجب ان يعكس بنظام الأعداد الإيقاعي.

وهذا يحدد التدريب على معرفة العمل التزامني زوجياً وثلاثياً ورباعياً وبمختلف التشكيلات الجماعية (بالرتل ، بالصف ... الخ) عند أداء التركيبات الحركية سواء في المكان نفسه أم مع الحركة ، الانتقال بخط مستقيم أو الانتقال بخط قطري أو بخط منحنى.