

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية طالبات

المحاضرة الاولى

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الجمناستك الإيقاعي الحديث ودلالاته:

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية ، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكروباتيك وفن البالية 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 الأجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها.

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

ولاعبة الجمناستك الإيقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمة والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية ، حيث إن رشاقة الحركة تعد من أصعب المراحل لبناء جسمها لانها تعد نوعاً من التنسيق وربما تعتمد على تغير أداء وظيفة الاعصاب فضلاً عن ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي ، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

وقد عرف الجمناستك الإيقاعي سابقاً بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية. وبعد التقدم والتطور الذي حصل في هذه الرياضة فقد عرفته الباحثة اسيا كاظم حماد الجنابي بأنه هو: (حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية). وقد عرفته أميرة عبد الواحد منير والتي عدت دراستها ثاني دراسة بأنه: هو التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي).

ويتكون الجمناستك الإيقاعي من :

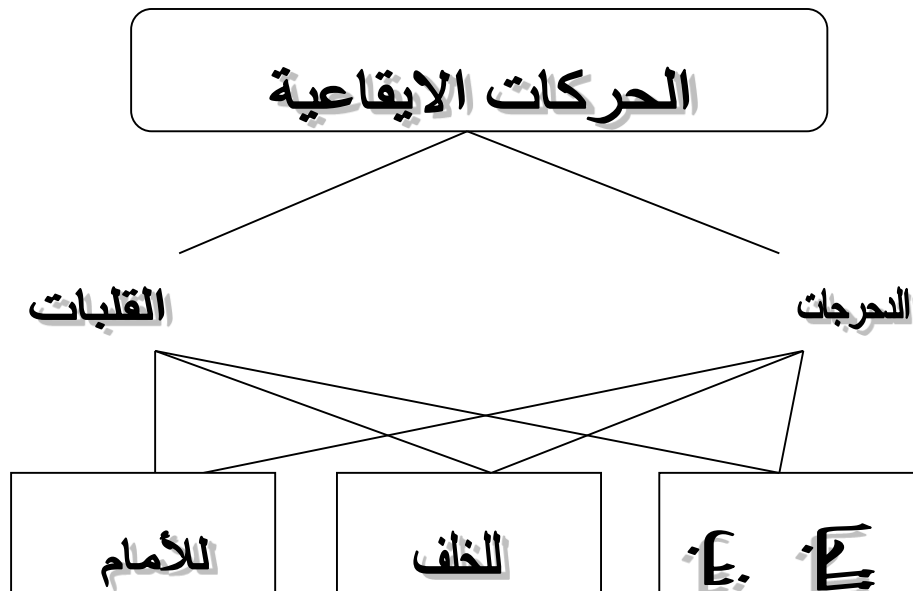
1-الحركات الحرة بدون أدوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وأنواع حركات التوازن والمرجحات وأنواع الدورانات.

2-الحركات مع الأدوات مثل(الشواخص) و(الحبال)و(الأطواق) و(الكرات) و(الأشرطة الثعبانية).

3-الحركات الاكروباتيكية مثل الدحرجات بأنواعها ...الخ.

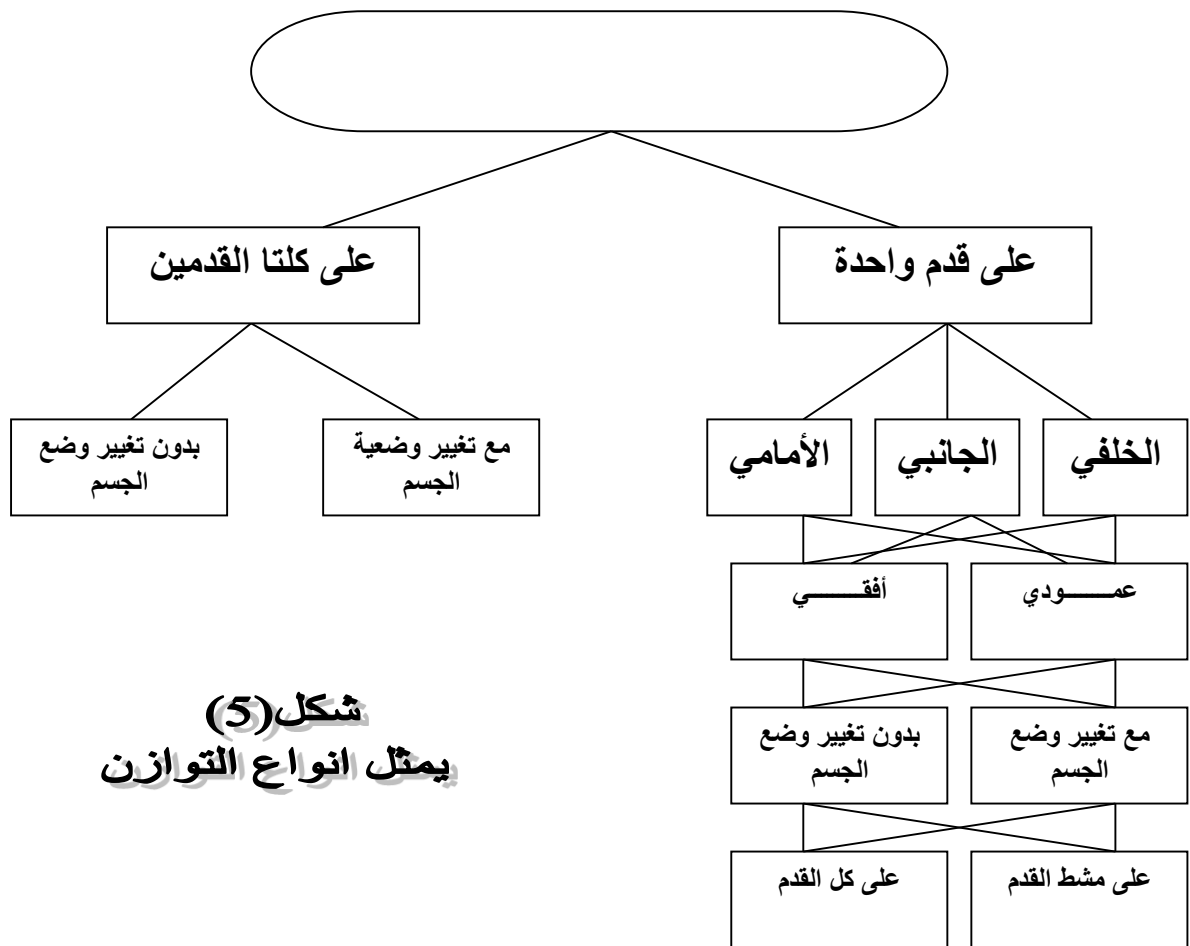
تعد الحركات الحرة الأساس في بطولات الجمناستيك الإيقاعي إذ تدخل في التشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية ويعتمد عليها بالأسس في إنجاح تشكيلة اللاعبة عند استخدامها الأدوات المذكورة أعلاه.

القفزات

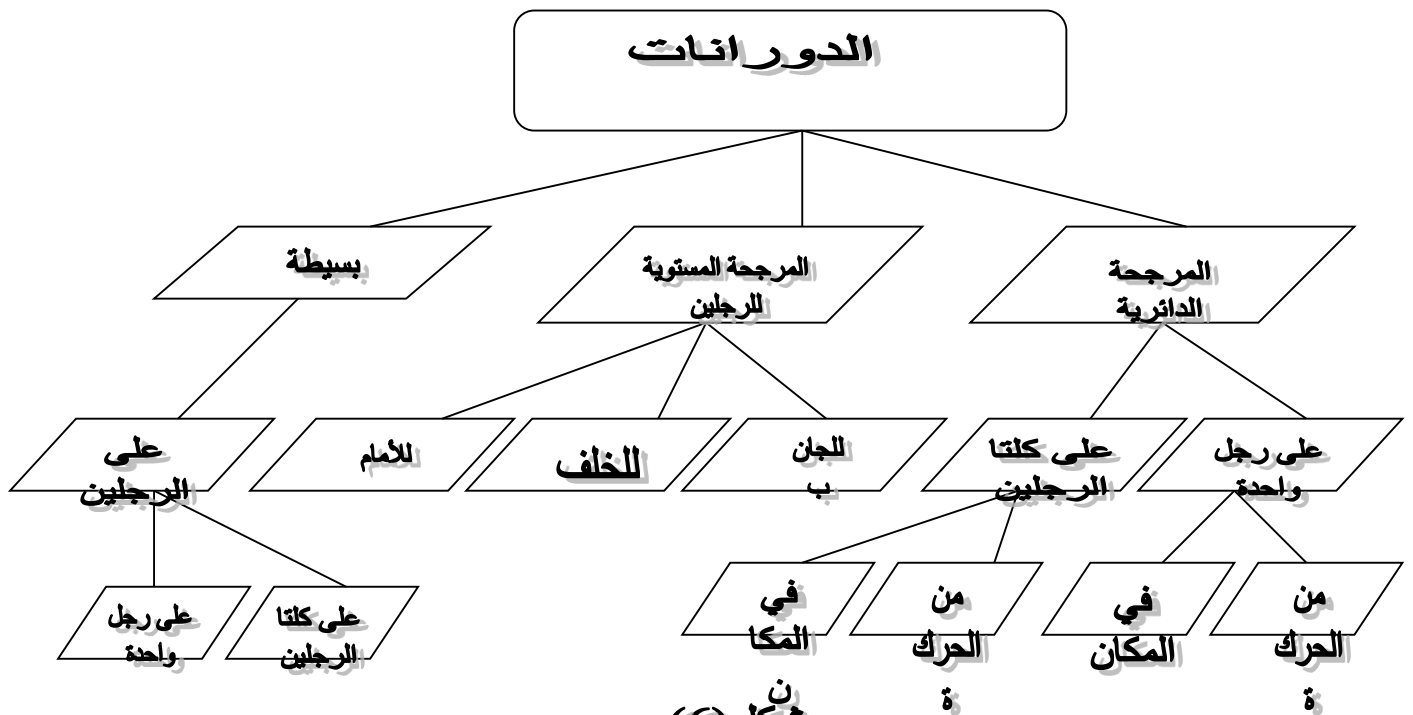


شكل (4)

يمثل الحركات الايقاعية



شكل (5)
يمثل أنواع التوازن



شكل (6)
يمثل أنواع الدورانات

الجناستك الإيقاعي والاولمبياد:-

أول تمثيل للجناستك الإيقاعي في الاولمبياد كان عام 1984 في دورة لوس انجلوس بأمريكا واحتلت اللاعبة لورى فنج 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 بسيديني ، واشتركت مصر باللاعبة شيرين كرم لاعبة نادي سموحة بعد اعتذار ممثلة قارة أفريقيا اللاعبة ميشيل كامبيرون وكان ترتيب اللاعبة رقم 24 في البطولة ، وكان أول تمثيل لجمهورية مصر العربية في الاولمبياد ، ودخلت المنشطات مجال الجناستك الإيقاعي ، ففي عام 2001 م تم شطب نتائج الفريق الروسي لتعاطيهم المنشطات في بطولة مدريد وتم إيقاف بطلتي العالم إيلينا كابيفا ، إيرينا ، تشاتشينا لمدة عام.

وفي عام 2004 أقيمت دورة الألعاب الاولمبية بأثينا باليونان ولاتتمثيل لجمهورية مصر العربية في هذه الدورة.

حتى الثمانينيات كانت بلغاريا والاتحاد السوفيتي هما المتربعتان على عرش الجناستك 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 آسيا ، اليابان ، وكوريا من أقوى المنافسين الآن في بطولات الجماعي. أصبحت الآن رياضة الجناستك 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 وناشئات ، 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 للناشئات ، كما فازت مصر عام 2003 في البطولة التي أقيمت بالجزائر بالمركز الثاني ، والثالث في الفردي العام ناشئات ، المركز الثاني فردي عام متقدّمت ، وبالميدالية الفضية في الفرق للناشئات والمتقدّمت ، كما حصلت بعض اللاعبات على بعض الميداليات في فردي الأدوات (3ميداليات ذهبية ، 3 فضية ، 3 برونزية) للناشئات والمتقدّمت ، والاتحاد الدولي للجناستك هو الجهة الممثلة لشؤون اللعبة بالاستعانة باللجنة الفنية للجناستك الإيقاعي لتطوير شؤون اللعبة من ناحية القواعد والقوانين المنظمة للعبة.

أهداف الجمناستك الإيقاعي Rhythmic Gymnastics :-

الجمناستك 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 الجمناستك 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 ما بين أداء المهارات ومتطلبات الأداة. وللوصول الى العالمية يجب على لاعبة الجمناستك الإيقاعي أن تتصف بـصفتين بالموهبة الطبيعية وقوة التحمل للتدريب الشاق ، فضلاً عن أن رياضة الجمناستك الإيقاعي تساعد على تنمية الشخصية بجانب جمال الأداء وقوة التأثير في المشاهدين.

والجمناستك 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 الجمناستك:-

أن الأعداد الإيقاعي في الجمناستك يعتمد بشكل رئيس على الأسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية ، غير أنها تمتلك جملة مزايا وخصائص تُحدّد قبل كل شيء مختلف الأهداف

والواجبات أمام لاعبات الجمناستك وراقصات البالية وان الأعداد الإيقاعي في الجمناستك يعد جزءاً من العملية التعليمية – التدريبية والتي يجب ان تكون مرتبطة مع الأنواع الأخرى بإعداد لاعبة الجمناستك 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 ايقاع ، فإن هذا العمر لدى لاعبات الجمناستك مرتبط بالوصول الى المستوى الرياضي العالي ، ان العجز والقصور في ادراك وقت أعداد لاعبات الجمناستك سببه الكمية الكبيرة في عدد مختلف اجناس الحركات (على الأجهزة الجمناستيكية بالجمناستك الفني او مع أدوات الجمناستك 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 الجمناستك 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 الجمناستك (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 الرياضة 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 المدّة 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 وانسيابيته ، 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 يُعدّ مساعداً حتى في الصفوف الابتدائية في مدارس الحركات الإيقاعية ، فيما يتعلق في اتقان الوضع الخامس فإنهم لا يتناولونه)).

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

أن لاعبة 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 والاكثر 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 المتصرفة بالديناميكية والعدد الكبير من مهارات القفز البهلوانية والارتباطات الحركية ، تتطلب إعادة النظر في الأداء الفني والمهاري للحركات المؤداة وبنظام الأعداد على هذا الجهاز وهذا ماقاد الى ظهور الحركات الإيقاعية بجهاز عارضة التوازن الجمناستيكية التي تؤدي بنفس الوقت مختلف واجبات الأعداد الإيقاعي المتصرفة 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 - كرازدوفا) 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 تملّي ضرورة إدخال واجبات خاصة ، ذلك ان خاصية تكنيك الاستحواذ على الكرة تنحصر بلين 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 بالجزع 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 أيضاً(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 أداء 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 منحني.