

كلية الطوسي الجامعة
قسم التربية البدنية و الرياضة

الجمناستك الايقاعي

م.م ابتهاج ضياء

تاريخ الجمناستك الأيقاعي

بدأت مسابقة الجمباز الأيقاعي في أربعينيات القرن العشرين في الاتحاد السوفياتي، ثم حظيت باعتراف الفدرالية الدولية للجمباز عام ١٩٦١. ورغم إقامة أول بطولة للعالم في الرياضة في ١٩٦٤، لم يظهر الجمباز الأيقاعي في الألعاب الأولمبية حتى عام ١٩٨٤، وتوج الكندي لوري فانغ باللقب الأولمبي الأول في تاريخ الاختصاص.

تعريف الجمناستك الأيقاعي

هو نوع خاص من منافسات الجمباز مخصص للسيدات فقط، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي رشيق على انغام الموسيقى وهي تحمل أداة في يدها، وقد تكون كرة أو صولجان أو طوق أو شريط أو حبل.

انواع الجمناستك

١: الجمباز الفني

٢: الجمباز الأيقاعي

٣: الجمباز الأكروباتيكي

٤: الجمباز الأيروبيكس

٥: الجمباز العام

٦: الجمباز الترامبولين

المهارت الاساسية للجمناستك الأيقاعي

- ١: خطوة الفاز او مايسمى بمشية الفاز ~ عبارة عن انتقال الثقل اماما وتؤدي خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على اطراف الاصابع مع ثني بسيط بالركبة
- ٢: خطوة الزحلقة ~ بنقل ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الاخرى وتكون بثلاث انواع :

أ~ الامامية

ب~ الجانبية

ج~ الخلفية

- ٣: الميزان الامامي ~ يؤدي عن طريق الارتكاز على قدم ورفع القدم الاخرى امام عاليا بدون ثني في الركبة والقدم مؤشرة والذراعان جانبا .

- ٤: الميزان الخلفي ~ يؤدي عن طريق الارتكاز على قدم وترفع الاخرى للخلف بحيث تكون اعلى من الرأس وممدودة مؤشرة دون ثني في الركبة والذراع جانبا
- ٥ ~ الدوران على الامشاط~ تتم عن طريق اخذ خطوة للجانب يقدم وتتبعها القدم الثانية بلف الجسم بشكل كامل مع ثني الركبتين وعودة الجسم كما كان عند نهاية الدوران ويكون وضع الذراعين متقاطعتان اثناء الدوران ومدها للجانب عند الانتهاء من الدوران .

- ٦: الدوران بالميزان ~ يؤدي عن طريق اخذ الخطوة للجانب بقدم مع لف الجسم بشكل كامل ورفع القدم الثانية للخلف ممدودة الذراعين ترفع عاليا .

- ٧: الدوران بالوخز~ يؤدي عن طريق اخذ خطوة تتبعها الرجل الاخرى مثنية للدخل قليلا ولف الجسم بشكل كامل ةوضع الذراعين احدهما امام الجسم والاخرى فوق الرأس ثم عودة الجسم للوضع الذي كان عليه والذراعان للجانب .

٨: وثبة القطة~ وتؤدي بتبادل ثني الركبتين عاليا امام بنهوض فردي والهبوط الفردي على الرجل الاخرى .

٩: وثبة المقص ~ وتؤدي بتبادل الرجلين في الهواء اثناء الطيران ويكون النهوض فردي في بداية الحركة والهبوط ايضا فردي واثناء تبدل الرجلين في الهواء تكون مؤشرة والذراعان تكون بجانب الجسم .

١٠: وثبة الخطوة ~ تؤدي بأخذ خطوتين والقفز للأعلى ورفع القدمين للأمام تليها الاخرى الى الخلف وتكون الذراعين للجانب الجسم مشدودة والرأس مرفوع قليلا الى الاعلى .

حركات القدم الاساسية الخمس للجمناستك

القاعدة الاولى :اتجاه أصابع القدمين الى الخارج كليا على ان تكون كعبين القدمين متلاصقتين لبعضهما البعض مع محاولة تشكيل خط واحد بكلا القدمين .

القاعدة الثانية :اتجاه القدمين الى الخارج كليا على ان تكون مسافة فاصلة بين كعبي القدمين بطول قدم واحدة .

القاعدة الثالثة :وضع احدى القدمين امام القدم الاخرى بحيث يكون كعب القدم الامامية في مواجهة منتصف القدم الخلفية .

القاعدة الرابعة :تأخذ القدمين نفس وضعية الخطوة الثالثة ولكن بأبعادهما عن بعضهما البعض بمسافة خطوة واحدة .

القاعدة الخامسة :التصاق كلا القدمين ببعضهما البعض بحيث تواجه اصابع كل قدم كعب الرجل المضادة .

الاضاع الؤاسية للذراعين

الوضع الؤول ~ تكون الذراعين امام الجسم وقريبة منه بشكل مستدير مع ثني بسيط في الكوع .

الوضع الثاني ~ يتم رفع الذراعين امام الجسم بمستوى الكتف .

الوضع الثالث ~ ترفع الذراعين عاليا فوق الرأس .

الوضع الرابع ~ خفض الذراع اليسار امام الجسم بمستوى الكتف .

الوضع الخامس ~ مد الذراع اليسار للجانب بحركة انسيابية متموجة .

الوضع السادس ~ خفض الذراع اليمين امام الجسم بمستوى الكتف امام الصدر

الوضع السابع ~ مد الذراع اليمين الى الجانب امام الصدر بحركة انسيابية متموجة

الوضع الثامن ~ يتم بخفض الذراعين بجانب الجسم بحركة انسيابية شبيهه بجناح الفراشة .

اهمية الموسيقى في الجمناستيك

- ١~ لها تأثير محبب الى النفس حيث تعمل حافظا نحو تكرار الحركة .
- ٢~ وسيلة للتحرر من التوتر العصبي .
- ٣~ تساعد على انسياب الحركة .
- ٤~ تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعب الى مستوى جيد في أداء الحركة واتقانها .
- ٥~ تساعد على تنمية التوازن والتحكم في اجزاء الجسم مما ينمي الأحساس الحركي .
- ٦~ تأخر ظهور التعب .
- ٧~ تمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة .

يتضمن العمل الموسيقي اربعة عناصر اساسية

الأيقاع الموسيقي ~اللحن

التوافقات النفسية ~ الطابع النفسي

شروط اختيار الموسيقى

- ١: يجب ان تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقي الايقاعي بما يحتويه من ايقاع ونبرات وجمل حركية وارتفاع الصوت وانخفاضه .
- ٢: يجب تأكيد الايقاع الموسيقي واضهاره من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة .
- ٣: يجب العناية بأختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين .

الأيقاع الحركي والأيقاع الموسيقي

الأيقاع الحركي : هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة أي انه تقسيم ديناميكي لها , ويظهر أيقاع الحركة في تبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم كما يحدث في الحركات فيجعل الحركات واضحة اثناء تأديتها , ولكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون ايقاع ومن هنا تظهر اهمية الايقاع في التبادل المستمر بين العمل العضلي يؤدي الى فقد طاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يتعب الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة .

الأيقاع الموسيقي : هو تنظيم الحركة وتقسيم الازمنه في الالغان تقسيما منظما والايقاع الموسيقي يتجدد بلغة عالمية يتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى في العالم فالاصوات وحالات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعة هو الذي يحدد الزمن الموسيقي او الايقاع الموسيقي , ولكل موسيقى توقيت خاص بها ولا توجد موسيقى بلا توقيت .

أنواع الموسيقى للجمناستك

١:الموسيقى الجاهزة

٢:الموسيقى الموضوعه من اجل الحركة

٣: الموسيقى الارتجالية (البيانو)

١:الموسيقى الجاهزة :وهي عبارة عن الموسيقىات الشائعة المعدة مثل المارشات والموسيقى الشعبية الشائعة والموسيقى المسرحية الغنائية والاناشيد الوصلية ,ويمكن اختيارها بما يتناسب الحركات ,وايقاع الموسيقى الجاهزة هي تناسب الحركات الاساسية مثل المشي والركض والحجل والوثب والقفز والحركات الحرة السهلة غير المعقدة .

٢:الموسيقى الموضوعه من اجل الحركة :قد تكون الموسيقى الجاهزة غير مناسبة لبعض الحركات ذات الايقاع المعقد او الحركات التي تؤدي بأستخدام الادوات مما يلتزم وضع موسيقى مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك احداث التوافق التام بين الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي للحركات .

٣:الموسيقى الارتجالية (البيانو):وهي الموسيقى التي تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة ارتجالية دون سابق تحضير اثناء اداء الحركات ,وهذا النوع يعتمد على درجة مهارة وخبرة مدرسة الموسيقى وحسن تصرفها زقدرتها على اختيار او تأليف الموسيقى التي تتفق وايقاع الحركة ,وهذا يتطلب ضرورة ان ترى مدرسة الموسيقى او ان تسمع ارشادات ونداءات مدرسة الجمناستك للأيقاع وكذلك القدرة على رؤية القدرة ومتابعة التلميذات اثناء الاداء .

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق