

# الجمناستك الإيقاعي

إعداد :  
أ.د مها محمد صالح الأنصاري

٢٠١٧

## مفهوم الجمناستك الإيقاعي :



هو نوع خاص من منافسات الجمناستك مخصص للسيدات فقط ، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي رشيق على أنغام الموسيقى وهي تحمل أداة في يدها.

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية 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 أهم الصفات البدنية كالمرونة ، الرشاقة ، التوازن ، القوة ، السرعة...غيرها ، وبذلك فأنها تؤثر مباشرة على الأجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي إلى رفع مستواها.

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة إلى تطوير قوة الإرادة والملاحظة ، كما إن العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب اللاعبين قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الإبداع في العمل والتذوق الموسيقي.

## تاريخ الجمناستك الإيقاعي :

إن مفهوم كلمة الجمناستك قديماً أُشتق من كلمة ( جمنوس ) ومعناها التمرين متعرياً أو شبه متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة ، لذا كان محرماً على النساء دخول صالات العرض والتمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك.

يعود تاريخ الجمناستك إلى أربعة آلاف سنة خلت ؛ ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة ، الذين كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة ، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة ذلك . وقد مارس الرجال والسيدات لدى الإغريق الرياضة على أنواعها ومن بينها الجمناستك الذي أصبح جزءاً من ألعابهم الأولمبية.

ولد الجمناستك الإيقاعي عبر جمع النظام الألماني في لعب الحركات الأرضية ، واستخدام القدرة الجسدية واللياقة البدنية ، والنظام السويدي للتمرين الحرة المصاحبة للإيقاع . وقد ظهر للمرة الأولى في العام ١٩٤٠ بشكل رسمي في الاتحاد السوفياتي ، خلال إحدى البطولات الرياضية ، وكان عبارة عن خليط بين الرياضة ورقص الباليه الكلاسيكي.

بعد ذلك ضُم الجمناستك الإيقاعي إلى الاتحاد الدولي للجمناستك في العام ١٩٦٢ ، وأقيمت أول بطولة للعالم في العام ١٩٦٤ .

و جمناستك السيدات يستخدم أنواعاً مختلفة من الموسيقى الإيقاعية ، بشكل يسمح للاعبة أن تظهر مهارتها بالرقص ولياقتها ورشاقة حركاتها، وتمكنها من جمع كل ذلك خلال ثوان معدودات.

دخلت مسابقة الجمناستك الإيقاعي ضمن الألعاب الأولمبية الصيفية في دورة لوس أنجلوس عام ١٩٨٤ .

### أهمية الجمناستك الإيقاعي :

الجمناستك الإيقاعي وهو من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الأخيرة ، إذ وصل فيها مستوى الأداء إلى حد الإبداع والابتكار ، وكل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في أساليب التدريب ونظرياته الحديثة إذ إن الوصول إلى المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر وقد يستمر التدريب ( ١٢ - ١٥ سنة ) وعلى هذا الأساس يجب أن توضع مناهج التدريب الطويلة الأمد إذا كان الغرض من التدريب الوصول باللاعبات إلى المستويات العالية .

وتتجلى أهمية الجمناستك باعتماد اغلب مدربي الألعاب الرياضية الأخرى على تمارين الجمناستك باعتبارها تمارين مساعدة فهي تسمح في إعداد اللاعبات وتطوير مستوياتهن كما أنها تنمي لدى اللاعبات النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد أهمية الجمناستك بالنقاط الآتية :

١. تنمية وتطوير الصحة العامة.
٢. تنمية وتطوير اللياقة البدنية.
٣. تنمية النواحي الفكرية.
٤. التربية الشخصية.
٥. الإبداع والابتكار .

الإبداع يعني في الجمناستك أظهار أشكال الحركات النادرة التي سبق أدائها وبشكل متميز ومتقن.

أما الابتكار فيعني أظهار أشكال جديدة للحركات أو لأجزاء التمرين أو الارتباطات التي تخرج عن الإطار المألوف التقليدي .

### أدوات الجمناستك الإيقاعي :

١- كرة .

٢- شاخصا .

٣- طوقا .

٤- شريطا .

٥- حبلا .

ويؤدى الجمناستك الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية مساحته ١٢م<sup>2</sup>. ويصاحب أداء اللاعبة قطعة موسيقية وتستغرق الحركات بين ٦٠ و ٩٠ ثانية.

### طريقة التحكيم بالجمناستك الإيقاعي :

تتم الحركات تحت أنظار الحكام الذين يقيمون أداء اللاعبة ، ويقررون النقاط التي تحصل عليها ، ويتم تقويم اللاعبات بناء على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها ، متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة ، وتناغم جسدها مع الموسيقى المختارة.

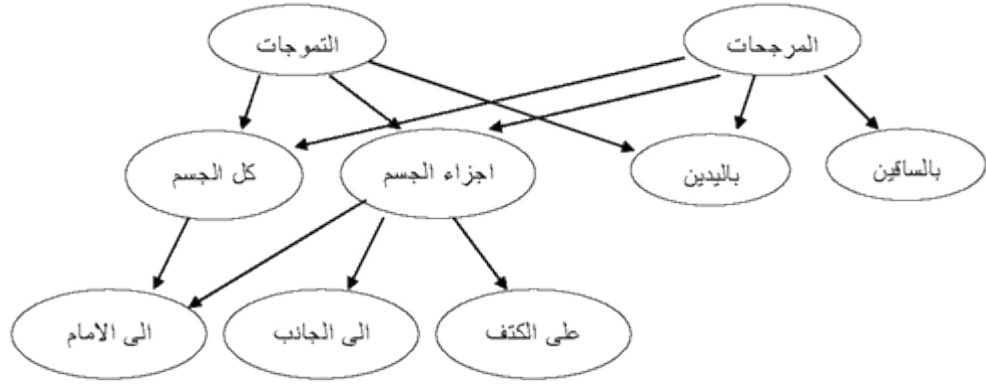
❖ تم اعتماد نظام جديد لاحتساب النقاط ابتداء من العام ٢٠٠١، بعدما كان بالطريقة نفسها التي يعمل بها في الجمناستك الفني، أي أن العلامة الكاملة كانت عشر نقاط ، وأصبحت بعد هذا التعديل عشرين نقطة.

❖ يتكون كل فريق خلال بطولات الجمناستك الإيقاعي من ثلاث أو أربع لاعبات. تقوم كل لاعبة باختيار ثلاث ألعاب من أصل خمسة (الحبل ،

الكرة ، الشريط ، والشاخص ، الطوق ) كحد أدنى ، على أن يكون مجموع التمارين لدى كل فريق ١٢ تمريناً. وسوف يتم اختيار أفضل ٢٤ لاعبة ، بعد تصنيفهم بحسب عدد النقاط التي سيحصلن عليها ، على أن لا يتعدى عدد الالعبات المتأهلات من كل فريق الالعبتان ، ثم يتم في المرحلة التالية اختيار الالعبة الفائزة.



شكل ( ١ ) يمثل حركات الالعبات الإيقاعية



شكل يمثل الانواع المختلفة لحركات التموجات والمرجحات

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

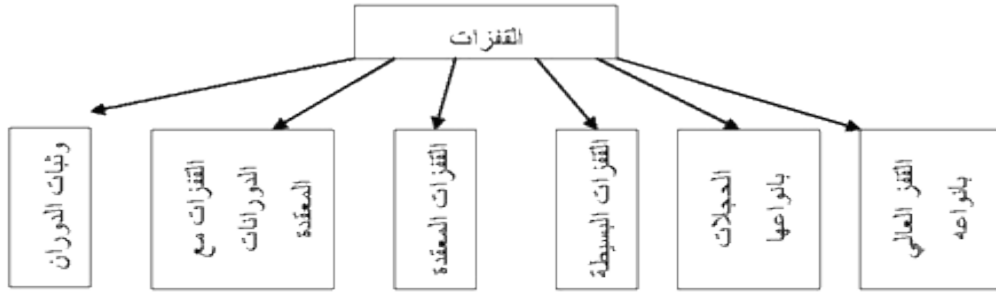
وقد عرف الجمناستك الإيقاعي سابقاً بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية)، وبعد التقدم والتطور الذي حصل في هذه الرياضة فقد عرفته الباحثة آسيا كاظم حماد الجنابي بأنه هو "حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية" وقد عرفته أميرة عبد الواحد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

## ويتكون الجمناستك الإيقاعي من :

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

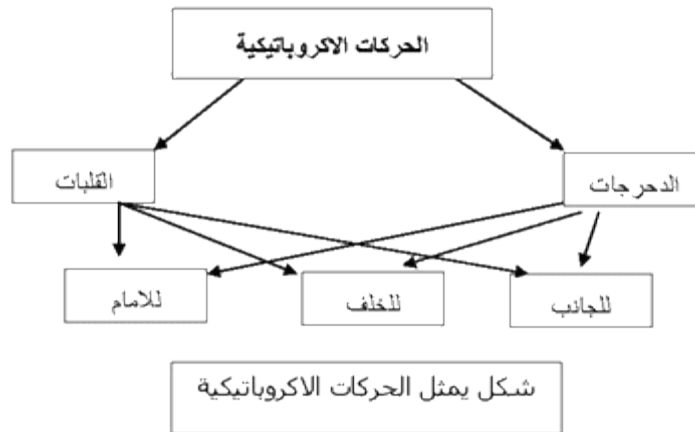
٢. الحركات مع الأدوات مثل (الشواخص Clubs) و(الحبال Ropes) و(الأطواق Hopes) و(الكرات Balls) و(والأشرطة الثعبانية Ribbons).

٣. الحركات الاكروباتيكية مثل الدرجات بأنواعها... وغيرها.



شكل يمثل انواع القفزات

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



شكل يمثل الحركات الاكروباتيكية



## خصائص الحركات الإيقاعية في الجمناستك الحديث:

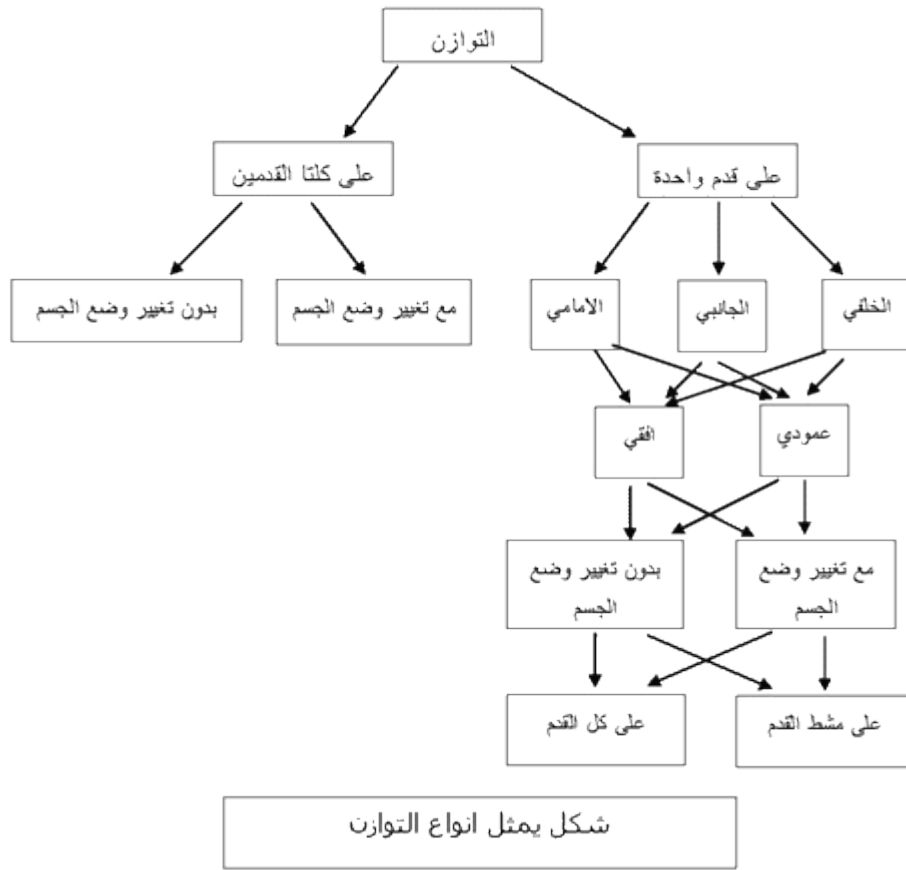
يعتمد الإعداد الإيقاعي في الجمناستك الإيقاعي على الأسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية، وهي بحد ذاتها تمتلك مزايا وخصائص تحدد أهداف وواجبات لاعبة الجمناستك الإيقاعي، وان الإعداد الإيقاعي يجب أن يكون مرتبطاً مع أنواع أخرى لإعداد لاعبة الجمناستك الإيقاعي.

وحساب الزمن الذي يتم فيه إعداد اللاعبة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي مهم وضروري، وهذا يعتمد على نوع الحركات الإيقاعية التي تعلمتها اللاعبة خلال هذه الفترة الزمنية لذا ظهرت الحاجة إلى متطلبات خاصة كاستحداث طرائق ووسائل تعليمية جديدة للإعداد الإيقاعي في درس الجمناستك الإيقاعي.

وتمارس لاعبة الجمناستك الإيقاعي الحركات الإيقاعية بخفة ومرونة بملابسها الخاصة حيث تؤدي المهارات على أطراف أصابعها كوسيلة لتطوير وتحسين حركات التوازن والدوران مما يولد لديها شعوراً بانسيابية الحركة ومرونتها وهذا يتم على جهاز عارضة التوازن الجمناستيكية التي من خلالها تتمكن اللاعبة من التدريب على حركات الجمناستك الإيقاعي التي تتطلب الوقوف على أصابع القدمين و الدورانات والتوازنات، لذا يعتبر هذا الجهاز ضروري في درس الحركات الإيقاعية.

إن أداء الحركات الإيقاعية مع الأدوات كالقفزات والمرجحات والتموجات تتطلب درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم لذا يجب الاهتمام بتنمية المرونة ليس فقط بمفاصل الجسم الكبيرة (الورك، الأكتاف، العمود الفقري) وإنما الصغيرة منها أيضاً وخاصة مشط القدم ورسغ اليد لأجل إتقان تكنيك الحركات مع الأدوات.

أما في التشكيلات الجماعية يجب أن يكون العمل متضمناً تشكيلات حركية مختلفة في المكان نفسه ومع الحركة وبخط مستقيم أو الانتقال بخط قطري أو منحنى.

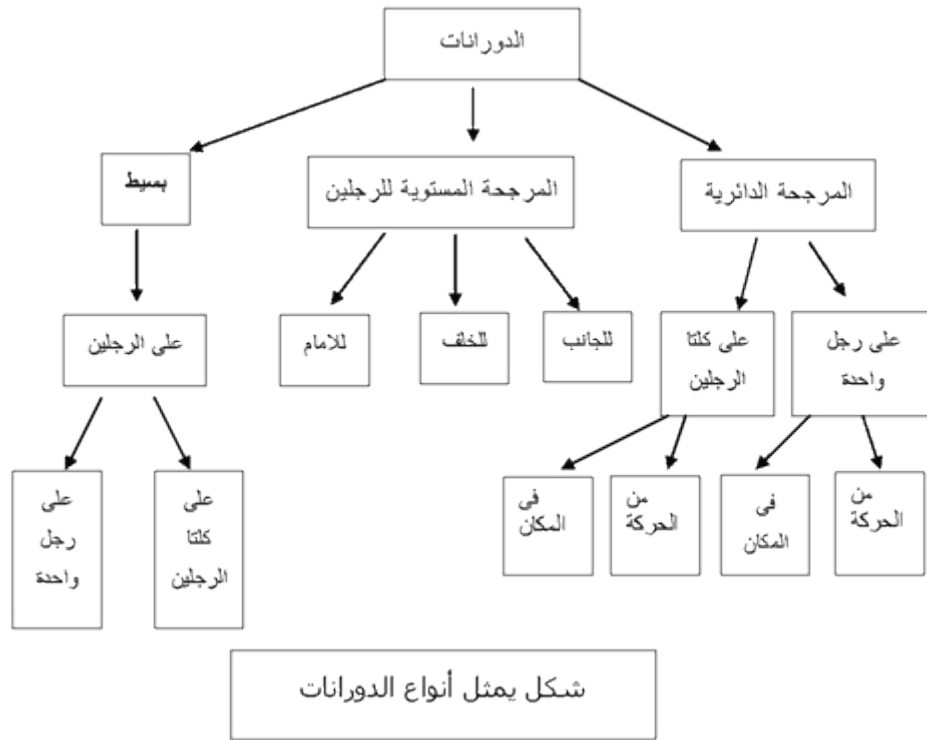


### العلاقة بين الإيقاع الحركى والإيقاع الموسيقى:

إن أساس الإيقاع الحركي (اميل جاك دالكروز Emil J-Dalcroze) والذي لا يعتبره رياضة تعتمد على الحركات فقط إذ تعتمد الحركة في الإيقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصة للاعبة للتمثيل الحركي الصادر من الإحساس.

تمارين الإيقاع الحركي تتطلب استجابة كاملة من اللاعبة للإيقاع إضافة إلى ذلك مقدرة عالية في ملائمة حركاتها وفقاً للتغيرات التي يملها الإيقاع عليها وعليه فهي تتطلب اليقظة والانتباه المستمر كي تصدر عنها استجابة كاملة للجسم والأعضاء أثناء أداء التمارين المطلوبة.

وقد وصف (جيمس مارسيل J-Mursell) طريقة دالكروز للإيقاع الحركي كونها أحسن وأفضل الطرق التي توصلت إلى تكييف أعضاء الجسم وتنبيه إحساسها بالإيقاع الموسيقي.



وقد أكد دالكروز على أهمية المراكز الأربعة وهي السمع والإبصار والحس والحركة إذ أن كل من السمع والأبصار يمثلان الإدراك أما الحس والحركة فإنهما يمثلان الأداء حيث تخلق انسجاما أو توافقا كبيرا بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومتحركة لأجهزة الإنسان الذي يكسبه أثناء تفاعله الإيجابي مع المحيط، وقد أوضح بافلوف هذه العلاقة حيث يسمع الإيقاع أولا ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس، أما كرسنوف نيكولف فقد استنتج بان جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وبنائها وتكوينها.

أما د. دباتشكوف Dr.Djatschkow فقد عرف الإيقاع الحركي "بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها وكذلك العلاقة بين شد وارتخاء العضلات".

لذا فإن الإيقاع يعتبر جزء مهم في تعليم المهارات الحركية ذلك لان الإيقاع "هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي حيث يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية وتعد الموسيقى عاملا مهما وأساسيا لتسهيل فهم وشرح

الحركة لأنها مرتبطة بالإحساس، ذلك لأنه يؤثر على الوزن الحركي (الإيقاع الحركي) باعتباره من الطرق المحفزة للتعلم الحركي إضافة إلى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية للحركة والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً وتسهيل الواجب الحركي المطلوب والارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمتعلقات والوصول بهن إلى مرحلة ثبات الحركة وتوافقها والإبداع في أداءها كذلك يعتبر عامل مساعد في ملاحظة الأخطاء وتصحيحها.

وللإيقاع الموسيقي اثر كبير في العروض الرياضية حيث يعمل على توحيد حركات اللاعبين وذلك بتجميع القوى وتركيزها في لحظة واحدة مما يؤدي الى استغلالها كاملة بما يؤدي الى افضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول وفي الايقاع الجماعي يفسح المجال لكل لاعبة بان تبرز قدرتها الذاتية في الايقاع دون ان يؤثر ذلك على حركات اللاعبين المشاركات معها حيث تظهر قوة التعبير والتاثير على المشاهدين بشكل اكبر واكثر حماسا.

وفي الاونة الاخيرة فصل المفهوم ان الوزن الحركي والادراك الموسيقي عن بعضهما ذلك لان الايقاع يؤدي موسيقيا بينما الوزن الحركي يلحن سمعيا الا ان الايقاع يعتبر جزء مهم في عملية التعلم لذا يمكن توضيح اثر الايقاع الموسيقي في التعلم الحركي بما يلي:

١. يعمل الايقاع الموسيقي كحافز لتكرار الحركات وخاصة في المرحلة الاولى من التعلم لما له من اثر محبب للنفس.
٢. يساعد المتعلمة على سرعة اكتساب الاحساس بالحركة المطلوبة وبالتالي تنمية الوزن الحركي الذي بدوره يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالتعلم الى مرحلة التوافق الجيد.
٣. يساعد على تحسين الاداء الحركي من حيث الزمان وديناميكية الحركة.

٤. يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي العصبي ذلك لان التبادل بين الشد والارتخاء يعني الانتقال من العمل الى الراحة وهذا يسمح بمرور الدم بالاو عية الدموية مما يؤدي الى ترسب حامض اللبنيك بالدم حيث يبعد التعب المبكر، اضافة الى ان الوزن الحركي في الالعاب الرياضية يعمل على تقليل الجهد المبذول والحد من الاصابات وراحة الجسم بالاداء مثل الاركاض الطويلة والمارثون.

ان مفهوم كلمة الجمناستك قديماً أُشتق من كلمة ( جنوس ) ومعناها التمرين متعرياً او شبه متعري اذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة او شبه عراة، لذا كان محرماً على النساء دخول صالات العرض والتمرين او الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك

اما مفهوم الجمناستك حديثاً فهو اللبنة الاساسية لكل انواع الجمناستك التي ظهرت في الالعاب الاولمبية الحديثة ومنها الجمناستك الايقاعي والجمناستك الاكروباتيكي وجمناستك الترامبولين . وهو من الالعاب التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الاخيرة ، اذ وصل فيها مستوى الاداء الى حد الابداع والابتكار(\*) ، وكل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في اساليب التدريب ونظرياته الحديثة اذ ان الوصول الى المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر وقد يستمر التدريب ( ١٢ - ١٥ سنة ) وعلى هذا الاساس يجب ان توضع مناهج التدريب الطويلة الامد اذا كان الغرض من التدريب الوصول باللاعبين واللاعبات الى المستويات العالية.

وتتجلى اهمية الجمناستك باعتماد اغلب مدربي الالعاب الرياضية الاخرى على اجهزة الجمناستك باعتبارها اجهزة مساعدة فهي تسمح في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الاجهزة كما انها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد اهمية

	الآتية	بالنقاط	الجمناستك
:	الصحة	وتطوير	1. تنمية
العامة.	اللياقة	وتطوير	2. تنمية
البدنية.	النواحي		3. تنمية
الفكرية.			4. التربية الشخصية.



تسمية اللعبة:

ستيكس -  
نر" من اللغة



## مبادئ اللعبة :

رياضة **الجمناستك الفني** لعبة تجمع بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة والروعة، وهي مخصصة للسيدات في الغالب ، حيث تقوم اللاعبة بأداء حركات فنية بشكل رائع على أنغام الموسيقى الإيقاعية باستخدام أداة تحملها في يدها وتكون إما حبلًا أو طوقًا أو كرة أو شريطًا أو صولجاناً ، وتمكنها من إظهار مهارتها بالرقص ولياقتها

ط .. هذه  
مهارتها  
ط الأداة



الجمناستك الفني **رياضة** تمارس في صالات مغلقة على بساط ضمن مساحة محدودة، يرافق الأداء الذي يستمر من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية قطعة موسيقية ويتم تقييم أداء اللاعبة في نهاية المطاف من قبل لجنة التحكيم بحيث تكون النتيجة من ٢٠ نقطة .



## اصل الجمناستك الفني :

انحدرت رياضة الجمناستك الفني الحديثة العهد من رياضات يعود تاريخها إلى ٤ آلاف سنة تسمى حالياً الجمناستك، وبعض المؤرخين ذكر أن هذه اللعبة مستوحات من الحركات البهلوانية في عهد الفراعنة، حيث كانوا يقفزون ويتشقلبون ويؤدون حركات تحتاج والنقوش

الجمناستك  
وقت الحالي



## تاريخ اللعبة :





وفي عام ١٩٤٨ نظمت أول بطولة للاتحاد السوفييتي قبل أن تصبح



كُن دائماً على الموعد  
سبيل المثال استطاعت  
تتربت في كوبنهاغن عام  
في عام 1978 فازت  
بروبا في مدينة مدريد

بدأ تنظيم مسابقة بطولة العالم كل سنتين منذ عام ١٩٦٣ وحتى ١٩٩١. أما بطولة أوروبا فبدأت بالنظام نفسه منذ عام ١٩٨٧ وحتى ١٩٩٢. وأخذت تقام هاتان البطولتان سنويا مع بدأ عام ١٩٩٢.

في عام ١٩٨٠ وبعد أولمبياد موسكو الصيفي دخلت رياضة **الجمناستك الفني** التاريخ الاولمبي حيث أصبحت مسابقة أولمبية . ومنذ أولمبياد ١٩٨٨ وإلى الوقت الحالي سيطرت اللعابات الروسيات على جميع المراكز الأولى :

- أولمبياد سيئول - مارينا لوباتش

- أولمبياد برشلونة - ألكسندرا تيموشينكو

- أولمبياد أتلانتا - يكاتيرينا سيربيريانسكايا

- أولمبياد سيدني - يوليا بارسوكوفا

- أولمبياد أثينا - النجمة العالمية وصاحبة الثورة غير المسبوقة في تاريخ **الجمناستك الفني** ألينا كبايفا

- أولمبياد بكين - النجمة الواعدة يفغينيا كانايفا .



ت الجمناستك  
ت إيقاعية بشكل  
في يدها، وقد  
تتم الحركات  
ون النقاط التي  
شاقة وصعوبة  
والتقاط الأداة،

يؤدي الجمناستك الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في  
الحركات الأرضية مساحته 12 م<sup>2</sup>.

يصاحب أداء اللاعبة قطعة موسيقية  
تستغرق الحركات بين 60 و 90 ثانية.  
تم اعتماد نظام جديد لاحتساب النقاط ابتداء من العام 2001 ، بعدما

كان بالطريقة نفسها التي يعمل بها في **الجمناستك** الفني، أي أن العلامة الكاملة كانت عشر نقاط، وأصبحت بعد هذا التعديل عشرين نقطة.

يتكون كل فريق خلال بطولات **الجمناستك** الايقاعي من ثلاث أو أربع لاعبات. تقوم كل لاعبة باختيار ثلاث ألعاب من أصل أربعة (الحبل، الكرة، الشريط، والشاخص ) كحد أدنى، على أن يكون مجموع التمارين لدى كل فريق ١٢ تمريناً. وسوف يتم اختيار أفضل ٢٤ لاعبة، بعد تصنيفهم بحسب عدد النقاط التي سيحصلن عليها، على أن لا يتعدى عدد اللاعبات المتأهلات من كل فريق اللاعبتان، ثم يتم في المرحلة التالية اختيار اللاعبة الفائزة.

تحياتي أخوكم

MILANO



المصدر: منتدى همس جازان

vdhqm hg[lfh. hgYdrhud hgYdrhud

<http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=جمناستك&oldid=14300976> إيقاعي " نشرة الألعاب الآسيوية السادسة عشر التي أقيمت بقطر عام ٢٠٠٦ .

هدى شهاب : أهمية الجمناستك ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية  
للبنات ٢٠١٤