

# "الجمناستك الابقاعمي"

## "المحاضرة الثالثة"



### المرحلة الثانية

د. هدى محمدان محمد

## "الجمناستك الايقاعي الرياضي"

### التمرينات الفنية الحديثة :

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعتبر أحد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة سواء اكانت طالبة ،موظفة، عاملة ام ربة بيت وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية لها وكذلك لسهولة اداء الحركات وعدم احتياجها الى امكانيات وادوات كثيرة ويساهم هذا النوع من الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والتوازن وغيرها.

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الإرادة وذلك لاحتواء التشكيلة الحركية الواحدة على ثمانية صعوبات حركية كما تؤدي الى تطوير قوة الملاحظة وان العمل مع الايقاع الموسيقي يساعد ممارسات هذا النشاط ويكسبهن قوة التخيل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والقدرة على التذوق الموسيقي.

**أن الجمناستك الايقاعي هو حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبه موسيقية**

وهذا يؤدي الى انسجام بين اجزاء واقسام الحركة والبناء الموسيقي لذلك امتازت هذه الرياضة بالطابع الجمالي والتعبير الفني وقد يسمى بالتمرينات الفنية الحديثة وخاصة أن هذه التسمية أصبحت معروفة في جمهورية مصر العربية.

## "أهمية تدريس الجمناستك الأيقاعي"

- ١- تكيف التوافق العضلي بفن الحركة الخاص بالتمارينات.
  - ٢- تنمية المعرفة الدقيقة لمجال المكان والزمان الحركي لأساسيات الحركة.
  - ٣- تطوير الاحساس بالإيقاع وخلق حاسة للتعبير عن الموسيقى والحركة.
  - ٤- خلق الاحساس الجمالي.
  - ٥- تكيف مادة الدراسة لكي تتناسب مع مختلف مراحل السن (ابتدائي اعدادي...الخ).
  - ٦- اعداد مدربات لهذا المجال .
- وفي هذه الحالة يجب أن تكون هناك دراسة خاصة للأداء الفني بالنسبة للطلبة بحيث تطور ادائهم وتجعلهم اكفاء للتدريس في المدارس المشتركة كما وتساهم على اكتشاف المهارات لربط الحركة بالتوافق الحركي وتكون وسيلة للتعبير عما وصل اليه الجسم البشري من تحكم ودقة في الاداء بحيث تثير اعجاب المشاهدين وتصبح وسيلة لإسعادهم.



## "الاهداف التي يحققها الجمناسك الابقاعي"

١. اشباع رغبة الفرد ودفعه للنشاط الابقاعي وتوفير المرافق لكسب خبرات متعددة في هذا اللون من النشاط.
٢. تنمية شعور الفرد بالعلاقة بين المكان والزمان والاحساس بالحركة اي العلاقة بين المكان الذي تؤدي فيه الحركة وتوقيت هذه الحركة.
٣. تطوير رد الفعل الابقاعي أي الاستجابة الحركية لمختلف الابقاعات الموسيقية التي تساعد على تعلم مختلف الحركات والأنشطة بصورة سهلة.
٤. تحسين مستوى اداء الحركات الطبيعية ورفع مستوى المهارة عند الاطفال والناشئين للنشاطات الرياضية المختلفة.
٥. اتاحة الفرصة لأكثر عدد من بنات المدارس والاندية للاشتراك في منافسات هذا النشاط لكونه لا يحتاج الى ادوات.



ان تكوين الفرق بهذا النشاط سواء باستخدام العروض المدرسية أو المنافسات له تأثير

خاص في تنشئة اللاعبين اذ انه يعمل على:

١- تطوير قوة الارادة لدى اللاعبه وتساعدھا للتغلب على المصاعب.

٢- تطوير قوة الملاحظة والانتباه.

٣- التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي

٤- القدرة على التحمل والابتكار وازدياد الثقة بالنفس والتمسك بالشخصية وخاصة

لمن يمارس التمرينات الفنية الايقاعية بشكل منفرد.