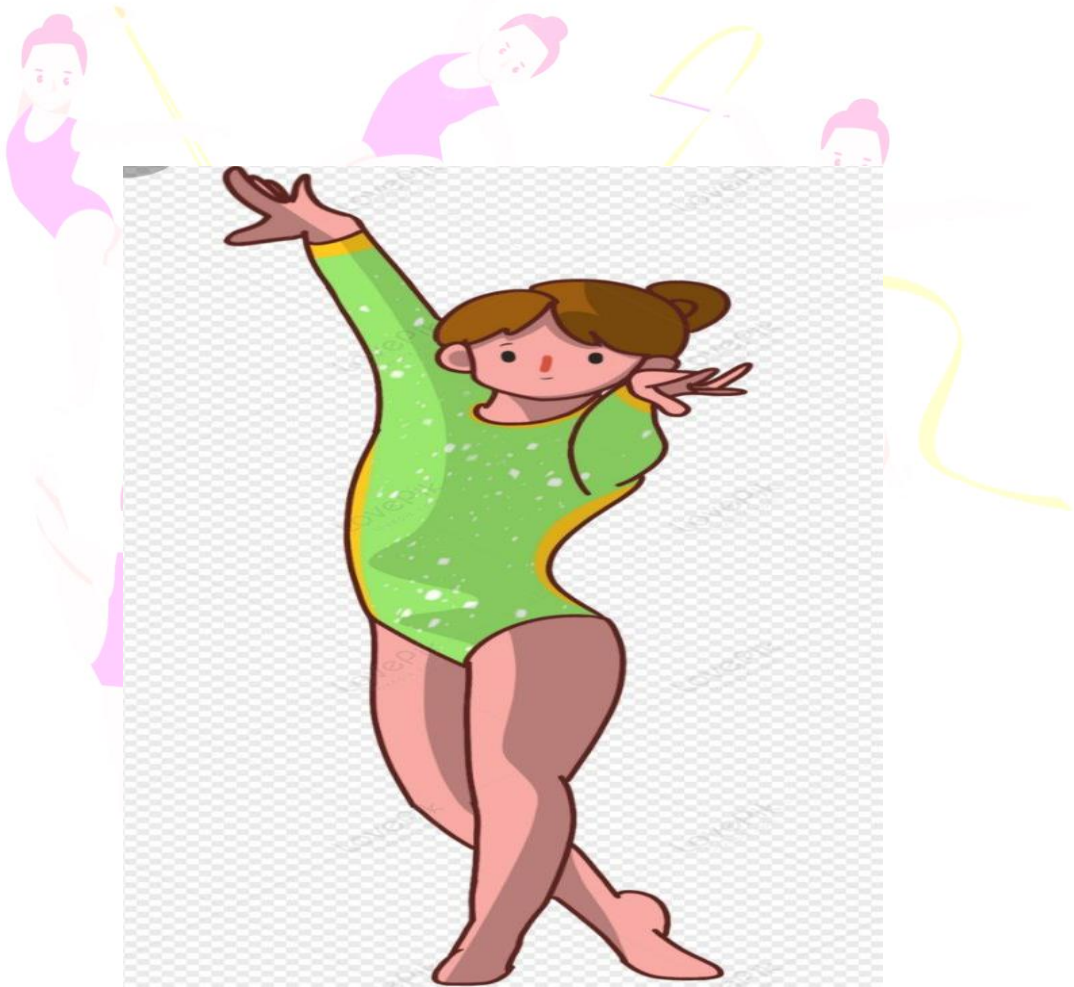


الجمناستك الايقاعي

المرحلة الثانية



تاريخ الجمناسك الایقاعی فی العالم :-

كان لحضارتي وادي الرافدين والنيل الفضل الكبير في نشر وازدهار التربية الرياضية في الغرب قديما فقد انتقلت معظم الافكار والآراء المتعلقة بالتربية والتربية الرياضية لتلك الحضارة الى الاغريق عن طريق الفتوحات والتجارة ثم ازدهرت فيما بعد حيث اكد افلاطون ضرورة ربط الحركات الرياضية بالموسيقى فهو يقول "الموسيقى والايقاع يكسبان النفس والجسد صحة واتساقا ولكن التماذي فيها كالتماذي في الالعب الرياضية يفسد النفس فيجب الجمع بين الاثنين".

وقد مارس الاغريق الرقص الایقاعی المتسم بالطابع العسكري في اسبارطة وكانت الموسيقى مظهرا من مظاهر التربية العامة حيث كانوا يعتمدون الموسيقى والرياضية في تربية الفتيان عند بلوغهم سن العاشرة في الباليسترا.

اما الرومان فقد نادوا في تكريس كل من الموسيقى والتربية البدنية في خدمة الجانب العسكري انطلاقا من نظرتهم الخاصة وقد اعتبروا الرقص المصحوب بالإيقاع احد مظاهر التقدم في مجتمعهم.



الاتجاهات التربوية التي ساهمت في تطوير الجمناستك:

الاتجاه الأول: الاتجاه الطبيعي: ورائده (جان جاك روسو) واضع نظرية التطور الطبيعي

للطفل ويقسمها إلى أربعة مراحل:

الأولى: من الميلاد إلى سن الخامسة.

الثانية: من الخامسة إلى الثانية عشر

الثالثة: من الثانية عشر إلى الخامسة عشر.

الرابعة: من الخامسة عشر إلى العشرين.

ويرى روسو ان مصادر العلم في الطبيعة والاشياء والانسان ومن انصاره برهان باسيدوف ويوهان كوتسموت والذي اعتبر مؤسس الحركة الحديثة للتربية البدنية والأب الاقدم للجمناستك وقد جمع بين التربية البدنية وتطوير الشخصية لخلق صفات عديدة كالا اعتماد على النفس والصبر.

الاتجاه الثاني: الاتجاه العسكري: ورائده (فريد رش لوند فيك يان) وهو من اشهر المصلحين

في المانيا وكان مؤمنا بأن امل المانيا في الخلاص من النفوذ الاجنبي يتطلب خلق المواطن

القوي الشجاع والعمل على اعداد الاجيال الصاعدة عن طريق التربية البدنية ولم يكن

أسلوب (بان) مبنيا على اساس علمي لمعرفة جسم الانسان وانما كان يعتمد على التربية

البدنية كوسيلة لأحياء القومية الالمانية .

وعاصر (بان) (بير هيترك لنج) الذي أوجد الجمناستك السويدي وقام بتصنيف التمارين نسبة الى وظيفتها ويعتبر رائد الاتجاه العلاجي وظيفتها هي:

1. التربوية

2. العسكرية

3. العلاجية الجمالية

الاتجاه الثالث الاتجاه الأيماني الجمالي: ظهر هذا الاتجاه في الربع الثاني من القرن التاسع عشر رائدة (دلسارت) الذي طور اسلوب الجمناستك في فرنسا من اجل مساعدة الممثلين في الحصول على قدرة طبيعية وتعبير ايماني للاستخدام في العمل لان السينما كانت صامته ويحتاج الممثل الى حركات طبيعية ،ولقد احدث اسلوب دلسارت نقلتين جديدتين في حركة الجمناستك وسماهما التعبير والجمالي وقد وصل اسلوبه الى الولايات المتحدة عن طريق طلابه الامريكان.

الاتجاه الرابع الاتجاه الايقاعي ورائده (الكروز) الذي قام بربط كل من النظام العضلي والموسيقي وابتدع تمارين متعددة للطلاب وانشا مدرستين لتدريب الايقاع الاولى في المانيا والثانية في جنيف ومن انصار هذا الاتجاه (رودلف بودا)وهو رائد الماني في الجمناستك الايقاعي وكان مدرسا للموسيقى قام بتأسيس مدرسة الجمناستك والموسيقى والرقص للمدرسين في ميونخ وكان مؤمنا بان حركات الشخص الطبيعي هي حركات ايقاعية موزونة وقد وجد أن الانظمة العامة والطبيعية داخل جسم الانسان من نبض وتنفس وطريقة حركة تنسجم مع الايقاع الموزون للجسم كتبادل الشد والارتخاء.

الاتجاه الجديد ظهر هذا الاتجاه في نهاية القرن التاسع عشر الى منتصف القرن العشرين
ينادي بأن تكون الحركات الراقصة بمفردها ورائده (رودولف لابان) وهو مدرس رقص
المائي ابتكر نظام كتابة الحركة الذي سمي باسمه وهو نظام يساعد الرياضيين على فهم
الحركات بشكل تام وأجرى عدة تجارب لابتكار الرقص الطبيعي.



تاريخ الجمناسك الأيقاعي عند العرب

من خلال دراستنا لتاريخ العرب لم نجد أي اشارة ترشدنا إلى ممارسة مثل هذا الضرب من النشاط الرياضي بشكله ونظامه الحالي كان موجداً عند العرب لذلك تم الاعتماد على الدراسة والتحليل لبعض المظاهر التاريخية الخاصة ومنها التراث الموسيقي.

اهتم العرب عبر مراحل التطور الاجتماعي بالألعاب الرياضية حيث اشتهروا بالصيد والقنص واستعمال السيف والرقص الدبكة) والنشيد فاذا اعتبرنا الرقص ضرباً من ضروب التربية الرياضية والعرب عرفوا هذه الرياضة ومارسوها حيث كانت حركاتهم تصويرية وفطرية تؤدي بمصاحبة ايقاعية (التصفيق، الدفء الناي....الخ).

وكان لظهور الاسلام اثر عميق في حياة العرب حيث اهتم العرب المسلمون بالنواحي البدنية والصحية فقد استلزمت الحروب الاهتمام بالأعداد البدني وهناك الكثير من مظاهر النشاط الرياضي في تعاليم الدين الاسلامي فالصلاة نموذج لحركات رياضية لأنها تحتوي على أوضاع مختلفة ومتنوعة تعمل فيها كافة مفاصل الجسم وعضلاته حيث أن مراسيم الصلاة تؤدي بوزن حركي وبإيقاع منتظم (مس مرات في اليوم)، واستخدم العرب المسلمون القرع على الطبول والاهازيح في الحروب لتحفيز جنودهم على القتال.

وتشير لنا الدلائل السابقة أن العرب عرفوا هذه الرياضة حيث ربطوا حركاتهم بالإيقاع الموسيقي وان حركاتهم كانت تجري بأساليب واشكال مختلفة واخيراً فانهم استخدموا بعض الايقاعات المصاحبة للحركة والتي مازالت تستخدم الى الان كالتصفيق والدف والطبل.

تاريخ الجمناسك الایقاعی فی القطر العرأقی

لقد اهتمت الشعوب المتحضرة الاولى بالتربية البدنية والفنون الجميلة واعتبروها ركنا أساسيا من اركان حضارتها واهتم العراقيون القدماء بالموسيقى واعتبروها وسيلة للتعبير ومدعاة للفرح ونشاطاً اجتماعيا يوصي به الدين كما أن البداية الاولى لاستعمال الأدوات الایقاعية ظهرت عند السومريين حيث ابتكروا عدة انواع من الآلات الایقاعية كالأجراس



الصغيرة والدفوف والطبول وغيرها.



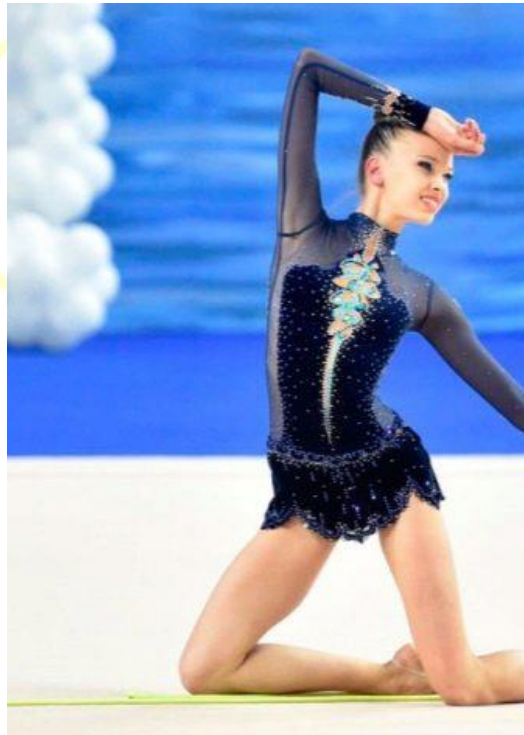
وعلى الرغم من تقدم الايام والسنين لم يظهر الجمناستك الايقاعي بشكله الفعلي والحقيقي وبصيغته القانونية وانما كان هناك ما يسمى بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة ايقاعية) بدأت ممارسة هذه التمارين في الربع الاول من القرن العشرين وفي بعض المدارس الخاصة التي كان لها حظ قليل في ممارسة التربية البدنية و الجمناستك ثم ادرجت هذه التمارين ضمن المنهج الدراسي وخصت خمس عشر دقيقة لهذه التمارين ضمن الوحدة التعليمية ثم زاد الاهتمام بهذه

التمارين حيث اقيمت دورات تأهيلية للمعلمين بهذا النشاط وفي عام 1934 حدثت نقلة نوعية في درس التربية الرياضية في المدارس حيث ظهر الاهتمام بالجمناستك واضحا أن قام المسؤولين بتقسيم التربية الرياضية المدرسية الى نوعين الاول الجمناستك والثاني الالعب المنظمة وقسم الجمناستك الى خمس مراحل هي:

RHYTHMIC GYMNASTICS

- 1- المرحلة الأولى: وتشمل الصفين الأول والثاني الابتدائي.
 - 2- المرحلة الثانية: وتشمل الصفين الثالث والرابع الابتدائي.
 - 3- المرحلة الثالثة: وتشمل الصفين الخامس والسادس الابتدائي.
 - 4 - المرحلة الرابعة: وتشمل الصفين الأول والثاني للمرحلة المتوسطة.
 - 5- المرحلة الخامسة: وتشمل الصف الرابع الثانوي.
- وقد خصت لكل مرحلة ثماني لوحات سويدية في العام الدراسي الواحد ويتم تطبيق كل لوحة خلال شهر واحد فقط .

وفي عام 1956 استحدثت قسم التربية الرياضية في كلية الملكة عالية (كلية البنات) مادة الحركات الايقاعية وفي عام 1959 تم تدريس مادة التمرينات لطالبات الكلية و محتوى درس التمرينات هو عبارة عن لوح رياضي سويدي مع مصاحبة ايقاعية بالإيعاز كالتيل أو الدف واستمرت مادة التمرينات تدرس في قسم التربية الرياضية في كلية البنات ومن ثم في كلية التربية الرياضية وفي عام ١٩٧٢ ادخلت الجمناسك الايقاعي بشكله الحقيقي وحسب القانون الدولي لهذه الرياضة.



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 الايقاعي :

- 1- تكيف التوافق العضلي بفن الحركة الخاص بالتمارينات.
 - 2- تنمية المعرفة الدقيقة لمجال المكان والزمان الحركي لأساسيات الحركة.
 - 3- تطوير الاحساس بالإيقاع وخلق حاسة للتعبير عن الموسيقى والحركة.
 - 4- خلق الاحساس الجمالي.
 - 5- تكيف مادة الدراسة لكي تتناسب مع مختلف مراحل السن (ابتدائي اعدادي....الخ).
 - 6- 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 الجمناستك الايقاعي:

1. اشباع رغبة الفرد ودفعة للنشاط الايقاعي وتوفير المرافق لكسب خبرات متعددة في هذا اللون من النشاط.
2. تنمية شعور الفرد بالعلاقة بين المكان والزمان والاحساس بالحركة اي العلاقة بين المكان الذي تؤدي فيه الحركة وتوقيت هذه الحركة.
3. تطوير رد الفعل الايقاعي أي الاستجابة الحركية لمختلف الايقاعات الموسيقية التي تساعد على تعلم مختلف الحركات والأنشطة بصورة سهلة.
4. تحسين مستوى اداء الحركات الطبيعية ورفع مستوى المهارة عند الاطفال والناشئين للنشاطات الرياضية المختلفة.
5. 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:

1- تطوير قوة الارادة لدى اللاعبة وتساعدنا للتغلب على المصاعب.

٢- تطوير قوة الملاحظة والانتباه.

3- التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي

٤- القدرة على التحمل والابتكار وازدياد الثقة بالنفس والتمسك بالشخصية وخاصة لمن يمارس التمرينات الفنية الايقاعية بشكل منفرد.

العلاقة بين فن الرقص والتمرينات الفنية الحديثة (الجمناستك الايقاعي)

ينتمي الرقص إلى الفنون الجميلة بينما تنتمي التمرينات الفنية إلى الجمباز وكانت الجمباز العالمي حتى عام ١٩٧٠ واصبح لها قانون يحكمها وتؤدي تحت اسم التمرينات الفنية الحديثة أو الجمناستك الحديث.

ويعني الرقص هو التعبير عن فكرة أو موضوع وهو رياضة تعد الراقص والمشاهد وتهدف الى موضع اذ يعرض الراقص بمصاحبة الموسيقى وبمساعدة الملابس التي يرتديها حركات بوجهه وجسمه يعبر بها عن موضوع الرقصة مثل (الحب الكراهية، القوة والضعف والحرب والسلام، الحرية، الصداقة وغيرها) بهدف اسعاد نفسه واسعاد المشاهد.

اما **التمرينات الفنية** فهدفها تربوي في المقام الاول ويتحقق ذلك من خلال تربية جسم اللاعب وتجميله من نواحي الجمال من جهة الشكل وفي اداء الحركات وفيها يمارس اللاعب مجموعه من حركات متتابعة بمصاحبة الموسيقى.

تعبير الوجه من احد مظاهر التعبير الشكلي عن مضمون الرقصة بل له معنى كبير فيها اذا الراقص يجب أن يعبر بوجهه وجسمه عن مختلف مواقف الرقصة بينما لا يمثل هذا التعبير بالوجه في التمرينات الفنية دوراً ذا أهمية.

الملابس تلعب الملابس دوراً كبيراً في حسن اداء المضمون الشكلي للحركة وتساعد في **الرقص** على سرعة استيعاب الموضوع اما في **التمرينات الفنية** فهي تساعد على سهولة اداء الحركة واظهارها في شكل موسيقي جميل وهي احدى وسائل التعبير عن المضمون الشكلي وهي هامة جداً لكلاهما.

* يقصد بالمضمون في التمرينات الفنية هي الاساسيات التي تحتويها الجملة الحركية (التموجات - الحركات الراقصة- الدورانات - الوثبات العالية وغيرها)



الايقاع الموسيقي

يعتبر الايقاع احد العناصر الاربعة الاساسية التي تكون العمل الموسيقي ويقف في مقدمتها من حيث تسلسل سلم تطور الفن الموسيقي ويليه بعد ذلك اللحن كعنصر ثاني ثم في مطلع الألف الثانية بعد الميلاد عرف الفن الموسيقي التوافقات النفسية الكونترابوينتية ثم الهارمونية كعنصر ثالث ثم جاء الطابع الصوتي كعنصر رابع في فترة متأخرة.

تعريف الايقاع:

يعرف الايقاع لغويا "بأنه الذي يوقع الالحن وبينهما" ويمكن تعريف الايقاع بأنه:

- ❖ حركات متساوية الادوار لها عدات متوالية.
- ❖ الضرب على الدف ونحوه على قانون معروف.
- ❖ النقلة على النغم في ازمنا محددة المقادير.
- ❖ الضابط للمنشدين معا حتى لا يسبق احدهم الآخر.



العلاقة بين الإيقاع والوزن الحركي:

1- الوزن الحركي مبني على اساس الاحساس والشعور الحركي مما يخلق انسجاما وتوافقاً كبيراً بين المخ والسمع والجهاز العضلي والبصري وهو عملية مترابطة لأجهزة الانسان وتفاعله مع المحيط.

2- أن الإيقاع الموسيقي يؤثر في الوزن الحركي وهو طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي.

3- تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً.

4- تسهيل الواجب الحركي وارتفاع مستوى المتعلمين والوصول بهم الى مرحلة ثبات التوافق.

5- يساعد على البهجة والثقة بالنفس والابداع مع اجادة اداء الواجب الحركي .

6- يساعد المعلم على ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء وتخفيف العبء عنة واتاحة المزيد من الوقت لمضاعفة الإنتاج.

7- للإيقاع الموسيقي اثر في العروض الرياضية حيث يعمل على توحيد حركات الرياضيين ويجعلها تمتاز بالطابع الجمالي.

اثر الايقاع في التعلم الحركي

1. يعمل الايقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الاداء خاصة في المرحلة الاولى من

مراحل التعلم لما له من اثر محبب للنفس.

2. يساعد المتعلم على سرعة اكتساب الاحساس بالحركة وبالتالي تنمية الوزن الحركي

الذي يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالمتعلم الى مرحلة التوافق

الجيد.

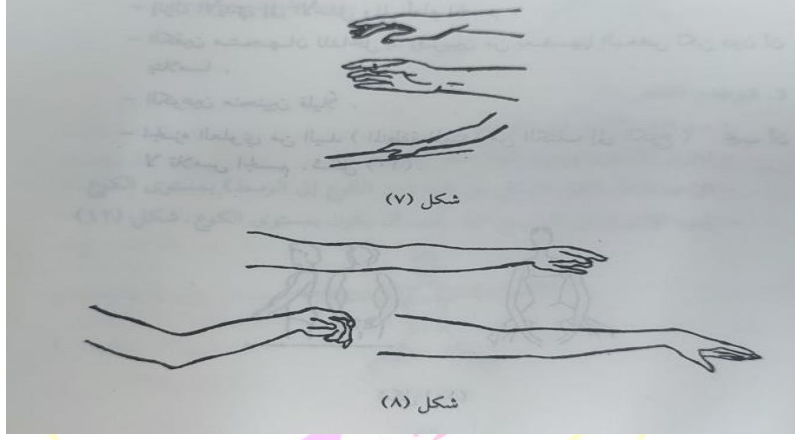
3. يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي والعصبي حيث أن التبادل الموزون بين الشد

والارتخاء هو الانتقال من العمل الى الراحة ومن تحرر الجسم الى تحميله بالقوة.

4. تحسين مستوى الاداء الحركي من حيث زمان ومجال وديناميكية الحركة.



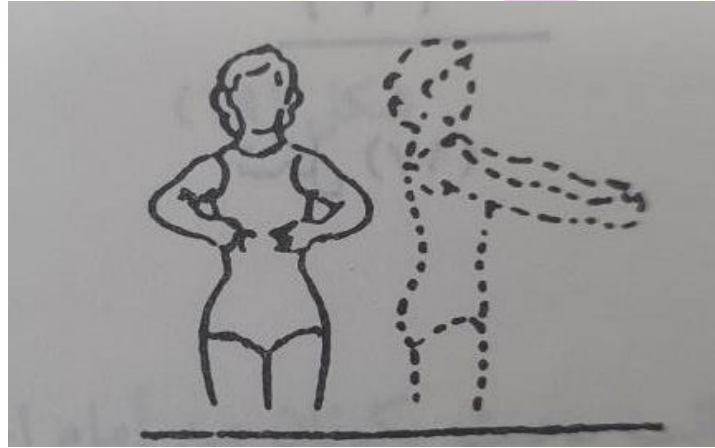
اوضاع اليدين الاساسية:



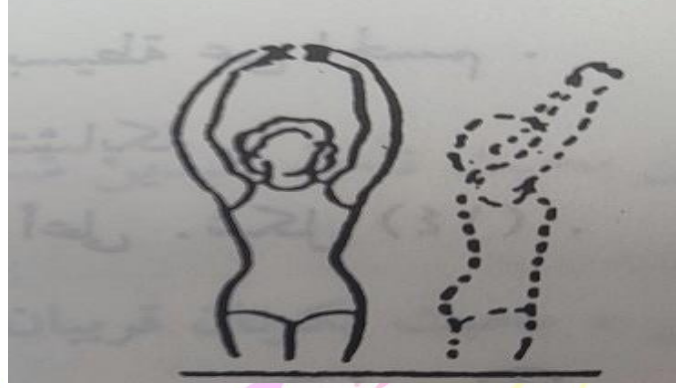
الوضع الأول: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.



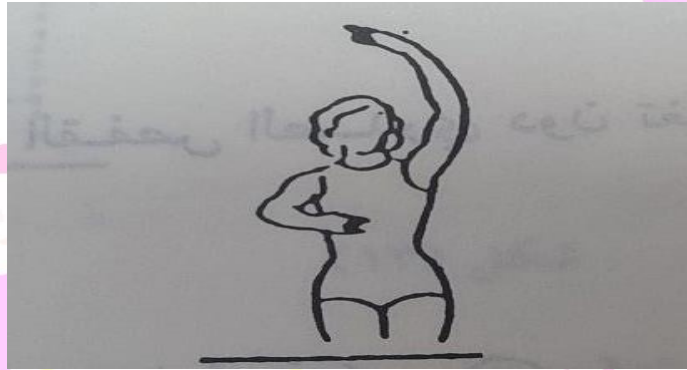
الوضع الثاني: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة امام الجسم (في منتصف البطن).



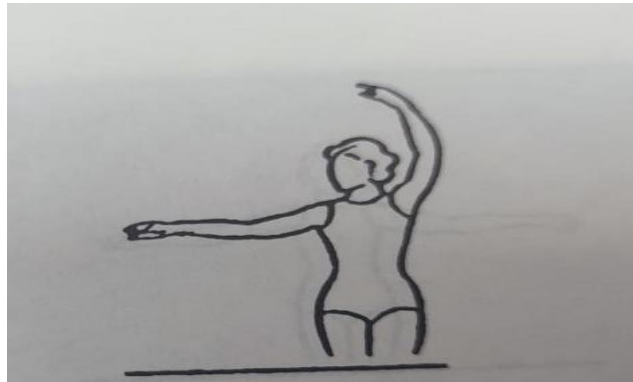
الوضع الثالث: وتكون فيه اليدان على الرأس على شكل دائرة والى الامام قليلاً حتى يمكننا اذا رفعنا نظرنا الى اعلى أن نرى أصابع اليدين.



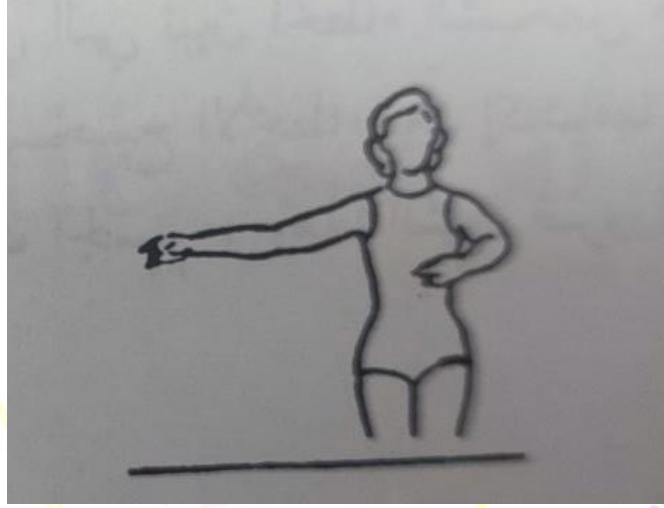
الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى اعلى الرأس واليد اليمنى او اليسرى امام الجسم في منتصف البطن.



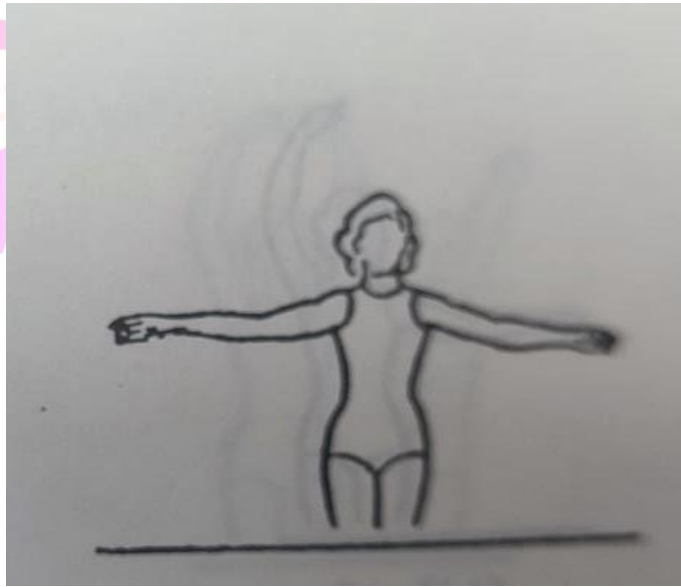
الوضع الخامس: وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى اعلى الرأس.



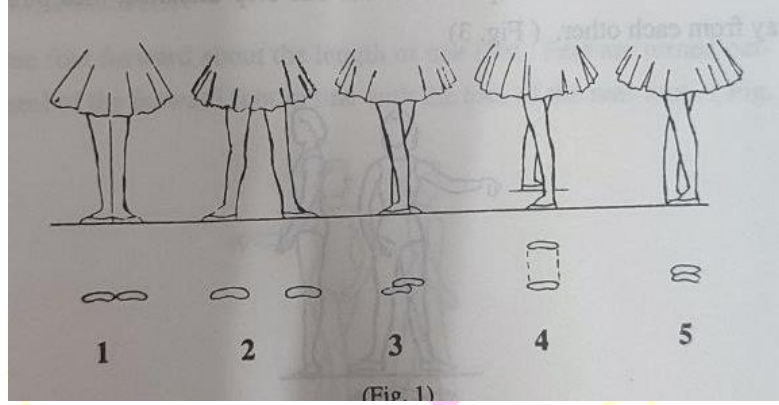
الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتخفض الهد اليسري بحيث تكون أمام الجسم وتحادي منتصف البطن.



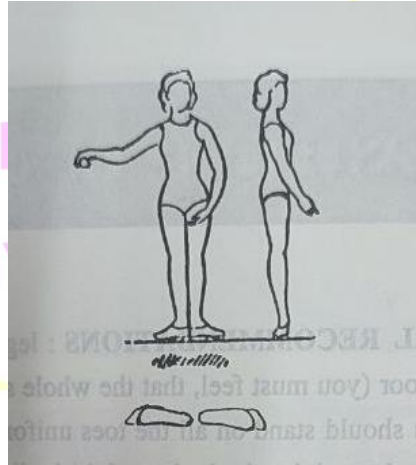
الوضع السابع: وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.



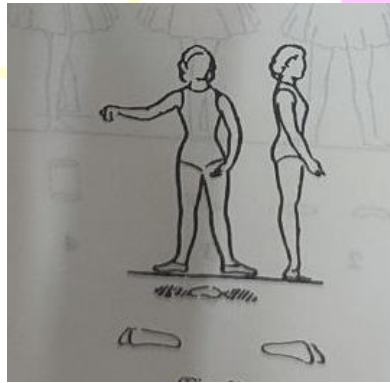
اوضاع القدمين الأساسية:



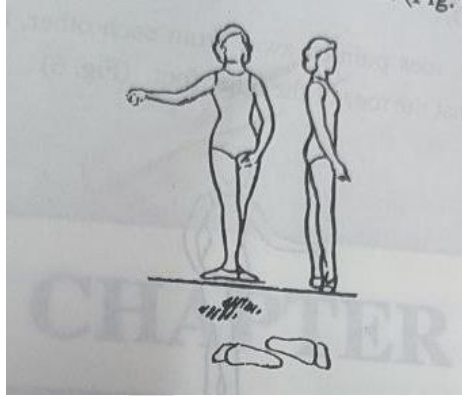
الوضع الاول: الوقوف فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.



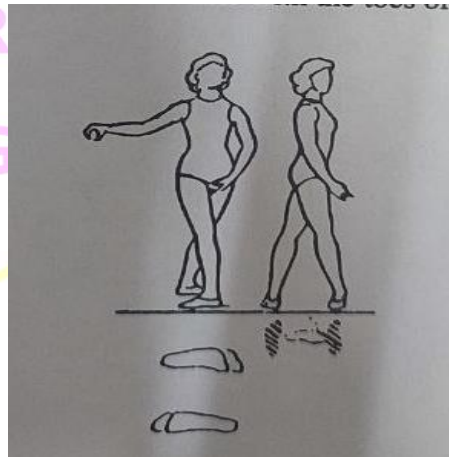
الوضع الثاني: الوقوف فتح مع المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.



الوضع الثالث: الوقوف قدم اماما والاخرى خلفا بحيث يكون كامل القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد الجسم .



الوضع الرابع: الوقوف فتحاً قدم اماماً والاخرى خلفاً بحيث يكون مشط القدم الامامي موازي لكامل القدم الخلفية.



الوضع الخامس: نفس الوضع الرابع الوقوف ضمماً.

