الجمناستك الايقاعي الحديث

الاستاذة الدكتورة
أميرة عبدالواحد منير العاني
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
كانون الثاني 2007

ما الجمناستك الايقاعي الحديث

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية لها، وبامكان 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 اهم الصفات البدنية كالمرونة، الرشاقة، التوازن، القوة، السرعة...غيرها، وبذلك فانها تؤثر مباشرة على الاجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها.

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

ولاعبة الجمناستك الايقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للاداء لبلوغ القمة والتركيز على اداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية، حيث ان رشاقة الحركة تعد من اصعب المراحل لبناء جسمها لانها تعد نوعا من التنسيق وربما تعتمد على تغير اداء وظيفة الاعصاب اضافة الى ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي، والتي بامكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

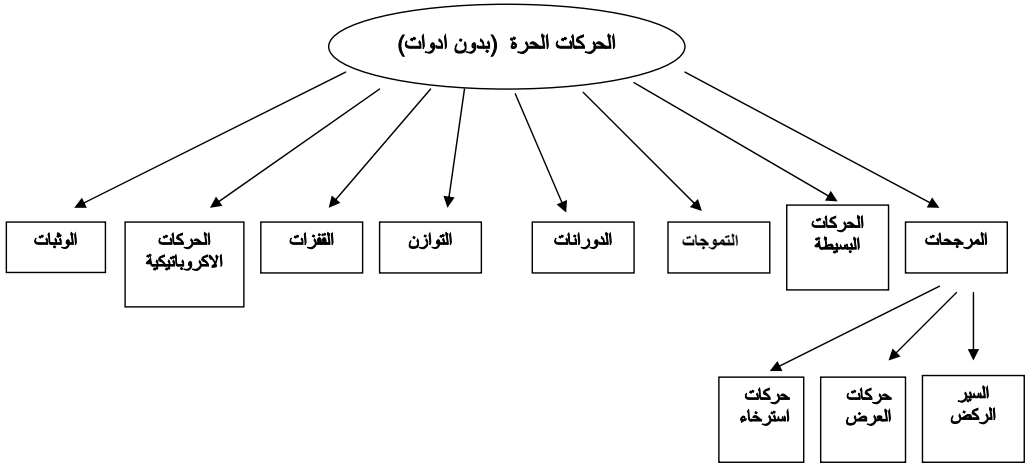
وقد عرف الجمناستك الايقاعي سابقا بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدى بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية)، وبعد التقدم والتطور الذي حصل في هذه الرياضة فقد عرفته الباحثة اسيا كاظم حماد الجنابي بانه هو "حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية" وقد عرفته اميرة عبد الواحد منير والتي عدت دراستها ثاني دراسة بانه "هو التنسيق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدى الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي.

ويتكون الجمناستك الايقاعي من:

1. الحركات الحرة أي بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وانواع الدورانات.
2. الحركات مع الادوات مثل (الشواخص Clubs) و(الحبال Ropes) و(الاطواقHopes) و(الكرات Balls) و(والاشرطة الثعبانية Ribbons).
3. الحركات الاكروباتيكية مثل الدحرجات بانواعها... وغيرها.

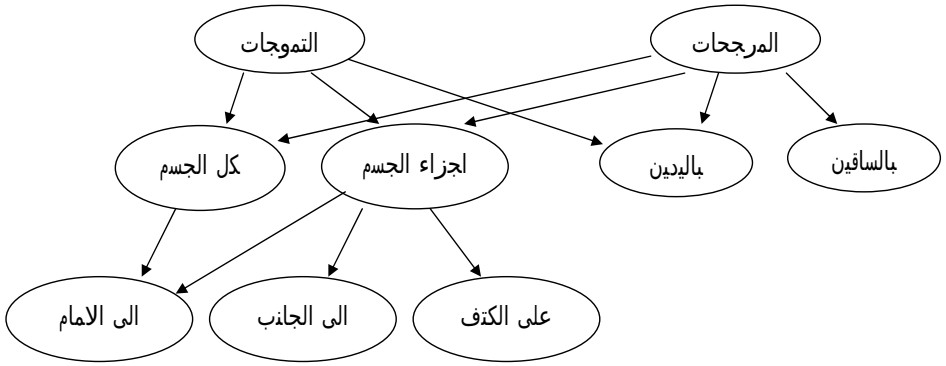
تعد الحركات الحرة الاساس في بطولات الجمناستك الايقاعي اذ تدخل في التشكيلات الحركية الاجبارية والاختيارية ويعتمد عليها بالاساس في انجاح تشكيلة اللاعبة عند استخدامها الادوات المذكوره اعلاه.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

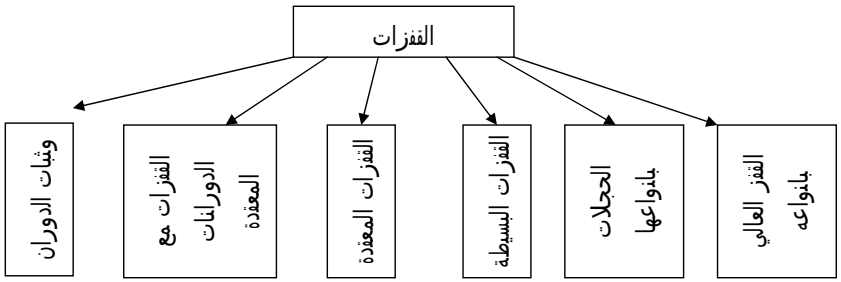


شكل يمثل انواع الحركات الحرة (بدون ادوات)

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

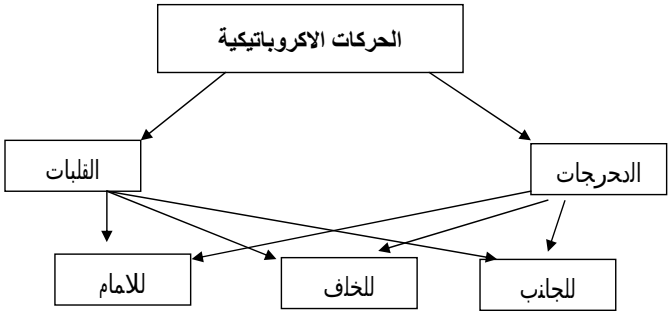


شكل يمثل الانواع المختلفة لحركات التموجات والمرجحات

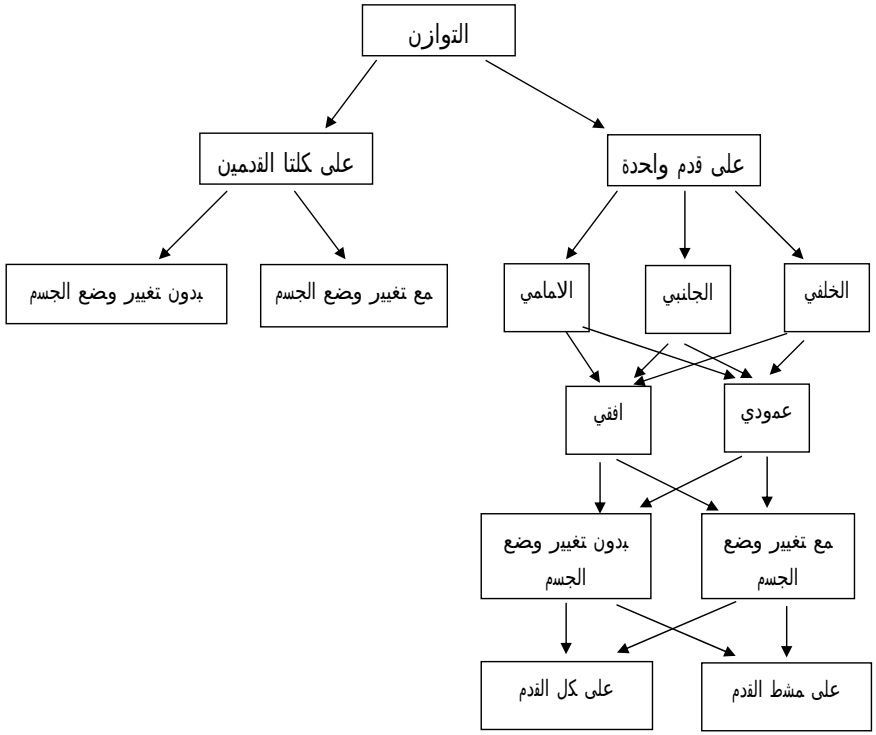


شكل يمثل انواع القفزات

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

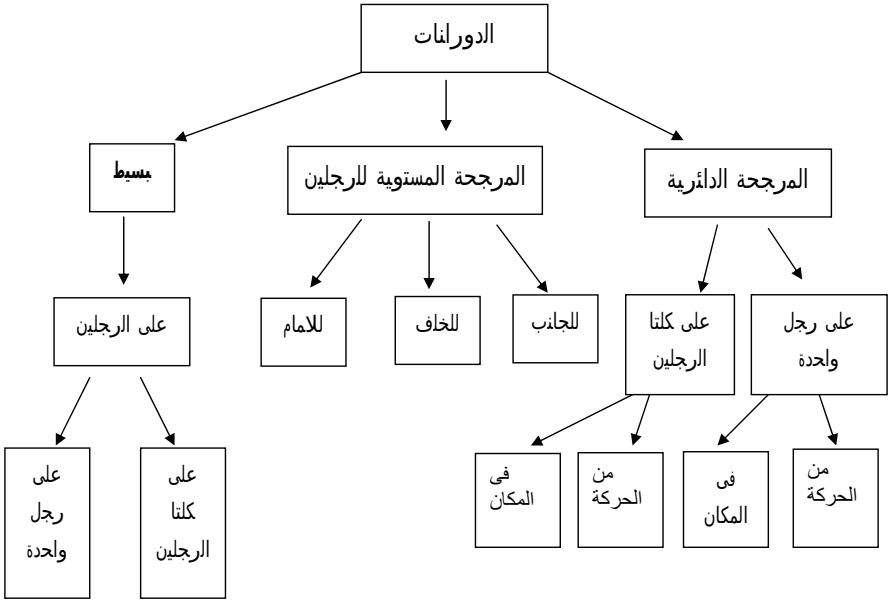


شكل يمثل الحركات الاكروباتيكية



شكل يمثل انواع التوازن

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org



شكل يمثل أنواع الدورانات

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

خصائص الحركات الايقاعية في الجمناستك الحديث:

يعتمد الاعداد الايقاعي في الجمناستك الايقاعي على الاسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية، وهي بحد ذاتها تمتلك مزايا وخصائص تحدد اهداف وواجبات لاعبة الجمناستك الايقاعي، وان الاعداد الايقاعي يجب ان يكون مرتبطا مع انواع اخرى لاعداد لاعبة الجمناستك الايقاعي.

وحساب الزمن الذي يتم فيه اعداد اللاعبة للوصول الى المستوى الرياضي العالي مهم وضروري، وهذا يعتمد على نوع الحركات الايقاعية التي تعلمتها اللاعبة خلال هذه الفترة الزمنية لذا ظهرت الحاجة الى متطلبات خاصة كأستحداث طرائق ووسائل تعليمية جديدة للاعداد الايقاعي في درس الجمناستك الايقاعي.

وتمارس لاعبة الجمناستك الايقاعي الحركات الايقاعية بخفة ومرونة بملابسها الخاصة حيث تؤدي المهارات على اطراف اصابعها كوسيلة لتطوير وتحسين حركات التوازن والدوران مما يولد لديها شعورا بانسيابية الحركة ومرونتها وهذا يتم على جهاز عارضة التوزان الجمناستيكية التي من خلالها تتمكن اللاعبة من التدريب على حركات الجمناستك الايقاعي التي تتطلب الوقوف على اصابع القدمين والدورانات والتوازنات، لذا يعتبر هذا الجهاز ضروري في درس الحركات الايقاعية.

ان اداء الحركات الايقاعية مع الادوات كالقفزات والمرجحات والتموجات تتطلب درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم لذا يجب الاهتمام بتنمية المرونة ليس فقط بمفاصل الجسم الكبيرة (الورك، الاكتاف، العمود الفقري) وانما الصغيرة منها ايضا وخاصة مشط القدم ورسغ اليد لاجل اتقان تكنيك الحركات مع الادوات.

اما في التشكيلات الجماعية يجب ان يكون العمل متضمناً تشكيلات حركية مختلفة في المكان نفسه ومع الحركة وبخط مستقيم او الانتقال بخط قطري او منحني.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

العلاقة بين الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي:

ان اساس الايقاع الحركي (اميل جاك دالكروز Emil J- Dalcroze) والذي لايعتبره رياضة تعتمد على الحركات فقط اذ تعتمد الحركة في الايقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصة للاعبة للتمثيل الحركي الصادر من الاحساس.

تمارين الايقاع الحركي تتطلب استجابة كاملة من اللاعبة للايقاع اضافة الى ذلك مقدرة عالية في ملائمة حركاتها وفقاً للتغييرات التي يمليها الايقاع عليها وعليه فهي تتطلب اليقظة والانتباه المستمر كي تصدر عنها استجابة كاملة للجسم والاعضاء اثناء اداء التمارين المطلوبة.

وقد وصف (جيمس مارسيل J-Mursell) طريقة دالكروز للايقاع الحركي كونها احسن وافضل الطرق التي توصلت الى تكييف اعضاء الجسم وتنبيه احساسها بالايقاع الموسقي.

وقد اكد دالكروز على اهمية المراكز الاربعة وهي السمع والابصار والحس والحركة اذ ان كل من السمع والابصار يمثلان الادراك اما الحس والحركة فانهما يمثلان الاداء حيث تخلق انسجاما او توافقا كبيرا بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومتحركة لاجهزة الانسان الذي يكسبه اثناء تفاعله الايجابي مع المحيط، وقد اوضح بافلوف هذه العلاقة حيث يسمع الايقاع اولا ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس، اما كرستوف نيكون فقد استنتج بان جميع الحواس تصاحب تصورالحركة وبنائها وتكوينها.

اما د. دباتشكوف Dr.Djatschkow فقد عرف الايقاع الحركي "بأنه الفترة الزمنية بين اقسام الحركة والتداخل بين اجزائها وكذلك العلاقة بين شد وارتخاء العضلات".

لذا فأن الايقاع يعتبر جزء مهم في تعليم المهارات الحركية ذلك لان الايقاع "هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي حيث يظهر الايقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية وتعد الموسيقى عاملا مهما واساسيا لتسهيل فهم وشرح الحركة لانها مرتبطة بالاحساس، ذلك لانة يؤثر على الوزن الحركي (الايقاع الحركي) باعتباره من الطرق المحفزة للتعلم الحركي اضافة الى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية للحركة والارتقاء بحاسة السمع موسيقياً وتسهيل الواجب الحركي المطلوب والارتقاء بمستوى الاداء الحركي للمتعلمات والوصول بهن الى مرحلة ثبات الحركة وتوافقها والابداع فى اداءها كذلك يعتبر عامل مساعد فى ملاحظة الاخطاء وتصحيحها.

وللايقاع الموسيقي اثر كبير في العروض الرياضية حيث يعمل على توحيد حركات اللاعبات 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 اللاعبات المشاركات معها حيث تظهر قوة التعبير والتأثير على المشاهدين بشكل اكبر واكثر حماسا.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org

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

1. يعمل الايقاع الموسيقي كحافز لتكرار الحركات وخاصة في المرحلةالاولى من التعلم لما له من اثر محبب للنفس.
2. 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.
3. يساعد على تحسين الاداء الحركي من حيث الزمان وديناميكية الحركة.
4. يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي العصبي ذلك لان التنبادل 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.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2007
www.iraqacad.org