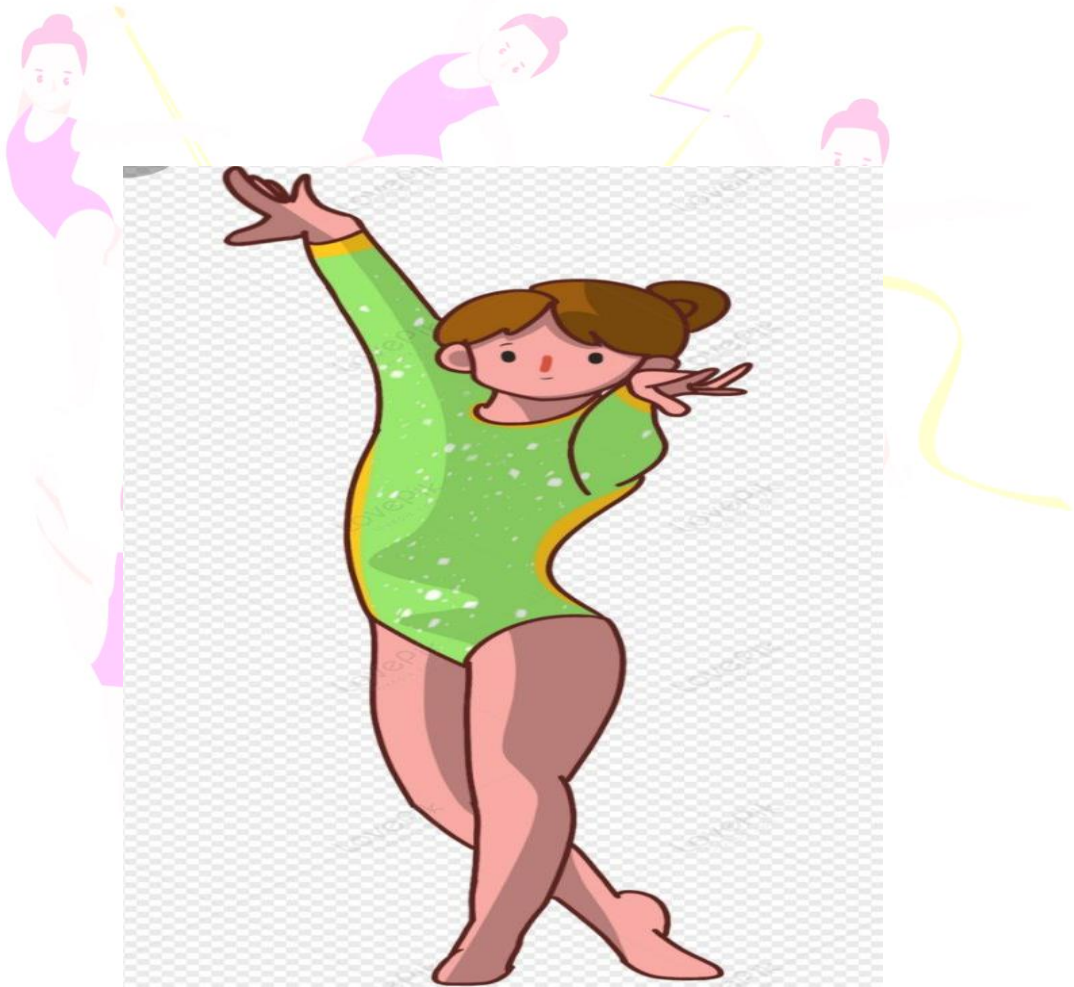


الجمناستك الايقاعي

المرحلة الثانية



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 بالتمرينات.
 - 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 لأكبر 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.

