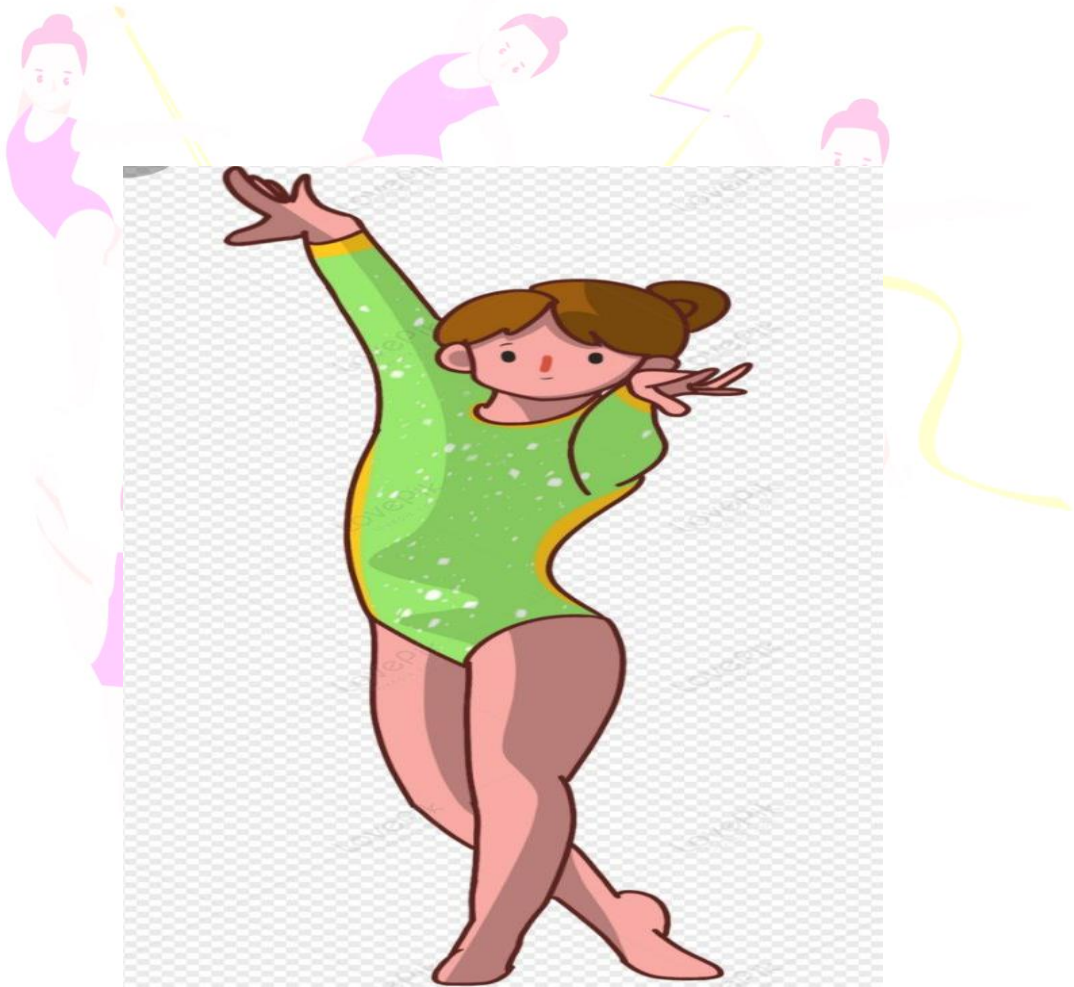


# الجمناستك الايقاعي

## 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 نظرتهن الخاصة وقد اعتبروا الرقص المصحوب بالإيقاع احد مظاهر التقدم في مجتمعهن.



## 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 العراقی

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



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.



## 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.

