



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ورشة بعنوان

(المفهوم الخاطئ للجمناستك الایقاعي)

يقدمها كل من

أ.م.د زينة خالد

م.م لينه صفاء



م 2025/4/9

لرياضة الجمнаستك أنواعاً مختلفة على الرغم من أنه أمرٌ لا يعرفه الكثير من الأشخاص، إلا أن هناك أنواعاً مختلفة من رياضة الجمнаستك أو الجمباز (Gymnastics)، فهي تزيد عن 6 أنواع، منها الخاص بالنساء، ومنها الخاص بالرجال، ومنها الجماعي، وغيرها، وفيما يأتي بيان لأشهر أنواع رياضة الجمнаستك مع نبذة بسيطة تعريفية عن كل منها:

1- الجمнаستك الإيقاعي (Rhythmic Gymnastics)

هذا النوع مخصص للنساء فقط، وقد دخل في الألعاب الأولمبية رسمياً في عام 1984، ويتضمن الجمнаستك الإيقاعي تأدية حركات مختلفة بطريقة احترافية، مثل الرميات، والقفزات، وغيرها، ويشير إلى أن هذه الحركات تؤدي أيضاً باستخدام أدوات مختلفة، منها الكرة، أو الحبال، أو الأشرطة، أو الطارة أو الطوق. المنافسات الأولمبية في الجمнаستك الإيقاعي قد تكون جماعيةً تتكون من دورتين، يتنافس فيها 5 لاعبين، أو فرديةً، يتنافس فيها اللاعب على أداة واحدة مثلاً كل سنتين.

2- الجمнаستك الفني (Artistic gymnastics)

وممارسةً في الألعاب الأولمبية، إذ يتضمن هذا النوع روتيناً قصيراً يقدمه كل لاعب (يتراوح بين 30-90 ثانية) باستخدام أدوات مختلفة، وتجدر الإشارة إلى أن الجمнаستك الفني نفسه يُقسم إلى نوعين، وهما الخاص بالنساء والخاص بالرجال كما يأتي:

- **الجمناستك الفني للسيدات (Women's Artistic Gymnastics)**، تؤدي الحركات على عوارض التوازن، والأرض، والقضبان غير المستوية، وهو من أجمل أنواع الجمباز.
- **الجمناستك الفني للرجال (Men's Artistic Gymnastics)**، يختلف كثيراً في التقنيات والأدوات المستخدمة لعب الجمباز مقارنةً بال النوع الخاص بالسيدات، إذ عادةً ما تؤدي الحركات باستخدام القضبان العالية والمتوازية، وحصان الحلق، وحلقات الجمباز.

3- الجمناستك القفزي (Trampoline Gymnastics)

أو كما يُعرف أيضاً باسم جمباز القفز أو الترامبولي، والذي يتضمن القفز على الترامبولي وأداء مناورات بقفزات مختلفة، والالتفاف، والشقلبة في الهواء، وتجدر الإشارة إلى أن الجمناستك القفزي لم يكن جزءاً من الألعاب الأولمبية حتى عام 2000، إذ على الرغم من كونه جزءاً لا يتجزأ من أي روتين جمباز يلعبه أي لاعب، إلا أنه لم يُفصل لوحده إلا حديثاً مقارنةً بالأنواع الأخرى.

٤- الجناستك البهلواني (Acrobatic Gymnastics)

في هذا النوع لا يستخدم اللاعبون أي أدوات، فهم يُعَوّضون عنها بحركاتهم البهلوانية المميزة، ويُشار إلى أن الجناستك البهلواني يؤدّى في مجموعات أو فرق تتكون من لاعبين إلى أربعة لاعبين، وتتضمن الحركات التي يؤدونها: رفع أحد اللاعبين، والتوازن على بعضهم البعض، والوقوف على اليدين، ورمي اللاعبين في الهواء والتقاطهم من قبل لاعبين آخرين في الفريق.

٥- الجناستك الجماعي (Group Gymnastics)

يتضمن الجناستك الجماعي فرقاً تتكون من 6-12 لاعباً، قد يكون كلهم رجالاً أو سيدات، أو من كلا الجنسين، تتنافس الفرق مع بعضها البعض في تأدية حركات منسقة ومستمرة لمدة تتراوح بين 2:15 إلى 2:45 دقيقة، في مساحة أرضية (13 متراً × 13 متراً)، وهذا سيختبر سرعة و مرونة اللاعبين، ومدى سرعتهم، وتوازن حركتهم.

٦- الجناستك الهوائي (Aerobic gymnastics)

يتضمن الجناستك الهوائي أداء حركات لمدة 60 إلى 90 ثانية، على الأرض بدون أي أدوات، ولكن هذه الحركات تُظهر مرونة اللاعبين، وقوتهم، ولياقتهم، بدلاً من أن تُركّز على تقييم توازن اللاعبين وحركاتهم البهلوانية، ويُشار إلى أن هذا النوع قد يؤديه لاعب واحد، أو فرق يتكون من لاعبين أو ثلاثة، أو أكثر، بشرط ألا يزيد العدد عن ستة لاعبين.

الجناستك الإيقاعي

رياضة نشأت في أواخر القرن التاسع عشر، وركّزت على الرشاقة أكثر من القوة البدنية. برزت كرياضة تنافسية في الاتحاد السوفيتي السابق، الذي أقيمت فيه أول بطولة وطنية عام ١٩٤٢ وبعد ٤٢ عاماً، ظهرت لأول مرة في الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس عام ١٩٨٤.

وان الجناستك الإيقاعي هو نوع من الجناستك يختلف عن الجناستك الفني في عدة جوانب رئيسية، إليك أهم الفروقات بينهما:

الأجهزة المستخدمة

١- الجمباز الإيقاعي: يستخدم أدوات محمولة باليد مثل الحبل، الطوق، الكرة، الصولجان، والشريط.

٢- الجمباز الفني: يعتمد على أجهزة ثابتة مثل العقلة، الحفافات، حسان الحلق، المتوازي، وعارضة التوازن.

طبيعة الأداء

٤ الجمباز الإيقاعي: يركز على الرشاقة والمرونة والتعبير الفني، ويتميز بالحركات الراقصة على أنغام الموسيقى.

٤ الجمباز الفني: يركز على القوة واللياقة البدنية والمهارات البهلوانية.

الجنس

٤ الجمباز الإيقاعي: يمارس بشكل أساسي من قبل السيدات.

٤ الجمباز الفني: يمارس من قبل الرجال والسيدات.

التقييم

٤ الجمباز الإيقاعي: يتم تقييم الأداء بناءً على التناغم بين الحركات والموسيقى واستخدام الأدوات.

٤ الجمباز الفني: يتم تقييم الأداء بناءً على صعوبة الحركات ودقتها وتنفيذها.

المهارات المطلوبة

٤ الجمباز الإيقاعي: يتطلب مرنة ولياقة بدنية عالية وقدره على التعبير الحركي.

٤ الجمباز الفني: يتطلب قوة ولياقة بدنية عالية ومهارات بهلوانية.