

الجمناستك الإيقاعي للسيدات

اعداد

م.م تغريد مهدي كاظم

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية .

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

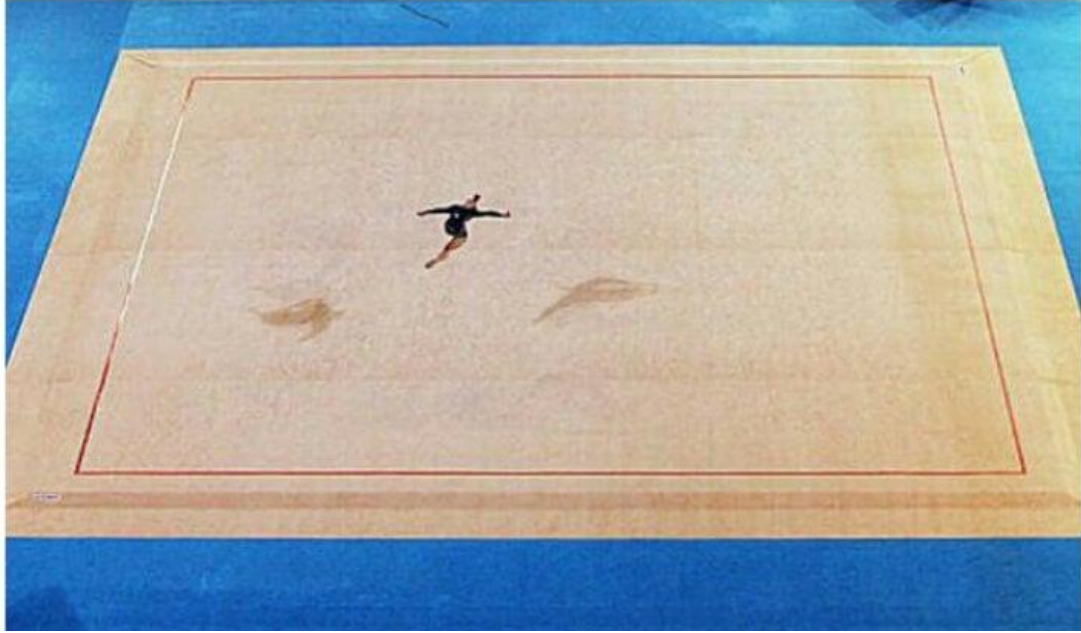
الجمناستك الايقاعي :-

هو نوع خاص من منافسات الجباز مخصص للسيدات فقط ، وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية لها وما تمتلكه من القدرة على التعبير الحركي مع الايقاع الموسيقي وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة للحصول على القوام الجيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية حيث تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات المتنوعة تتطلب الرشاقة والمرونة والتوافق ولتوازن والقوة.....الخ كما تؤدي الى اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي .



ويعرف الجمناستك الايقاعي بانه التنافس والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقية التي تؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي .او هو حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة الموسيقى .وتؤدي هذه الحركات بدون ادوات او مع استخدام أداة تُحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو شريط أو طوق أو صولجان أو حبل .

ويؤدي الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية يكون مربعاً بضلع 12م, مع وجود خط جانبي بعرض 1 متر ومنطقة خارجية للأمان بعرض مترين. ويصاحب أداء اللاعبة موسيقى. وتستغرق الحركات بين 60 و90 ثانية. ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة.



• نبذة تاريخية عن الجمناستك الإيقاعي :-

تعود أصول رياضة الجمباز الإيقاعي للقرن الثامن عشر والتاسع عشر بفكرة تطورت على يد عدة أشخاص هم نوفير (1722-1810), وفرنسوا ديلسارت (1811-1871), وبودي, وجميع هؤلاء آمنوا بالتعبير الجسدي الجمالي والحركي.

ثم طوّر السويدي بيتر هنري لينغ في مرحلة لاحقة من القرن التاسع عشر هذه الرياضة حين قدم فكرة التعبير الحر, التي قصد بها السماح للطلاب في التعبير عما يريد ونهب حركات رياضية جمالية, كي يقولوا بالجسد ما يجول في خاطرهم.

وفي الفترة الزمنية نفسها وتحديدا العام 1837 كان للأميركية كاثرين بيتشر التيكانت ناشطة في تطوير التربية للمرأة، دورا في تطوير الشكل الأولي للجمباز الإيقاعي، حين ابتكرت ما عرف بـ "الجمال من دون رقص"، وهو عبارة عن تأدية التمرينات الرياضية بشكل جمالي بمصاحبة الموسيقى.

بعد ذلك نمت هذه الرياضة بأشكال مختلفة ورؤى متعددة في فرنسا وسويسرا، وكان الإستوني ارنست ايدلا أول من وضع درجات تقييمية للحركات التعبيرية.

أما البداية الحقيقية للجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية فكان مع السوفيات الذين جمعوا بين الرياضة والباليه الكلاسيكي بدءا من العام 1940 وما زالت هذه الرياضة حاضرة بتميز في روسيا إلى اليوم.

اعتمد الاتحاد الدولي للجمباز هذه الرياضة بدءاً من العام 1961، وكانت تحت مسمى الجمباز الحديث ثم عدلت للجمباز الرياضي الإيقاعي إلى أن استقر الاسم تحت الجمباز الإيقاعي.

● نبذة أولمبية:-

دخلت الجمباز الإيقاعي لأول مرة ضمن البرنامج الاولمبي في دورة لوس أنجلوس الأميركية 1984 ووزع فيها ذهبية واحدة آنذاك في الفردي العام ونالت الذهبية وقتها الكندية لوري فونغ.

ظلت المسابقة على حالها أي بالفردي العام في دورتي سيول 1988 وبرشلونة 1992، لكن في دورة أتلانتا 1996 تم إدخال مسابقة الفرق لأول مرة. وقد نالت أوكرانيا ذهبية الفردي وإسبانيا الفرق.

أما في الدوريتين التاليتين فسيطرت روسيا بشكل كاسح على ذهبيات المسابقة الأربع التي وزعت في كلتي الدوريتين، وتلك كانت أولى ذهبياتها وهي تتصدر الجدول الأولمبي بها أما سائر الدول فنتقاسم الميداليات الذهبية بواحدة كحد أقصى لكل منها.

