

الجمناستك الايقاعي الحديث

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية وبأماكن الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكورباتيك 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 والرشاقة ، التوازن ، القوة ، السرعة ، الخ ، وبذلك فأنها تؤثر مباشرة في 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 جمناستك الايقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء 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 فضلا عن ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي ، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك .

وقد عرف الجمناستك الايقاعي سابقا بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية) . وهو (حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية) وعرفته اميرة عبد الواحد بأنه (التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي) .

ويتكون الجمناستك الايقاعي من :

١- الحركات الحرة بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وانواع الدورانات .

٢- الحركات مع الادوات مثل (الشواخص ، الحبال ، الاطواق ، الكرات ، الاشرطة الثعبانية) .

٣- الحركات الاكروبياتيكية مثل الدحرجات بأنواعها الخ