

الجمناستك الإيقاعي :

يؤدي الجمناستك الإيقاعي إلى تنمية الجسم المتناسق، وكما يهدف إلى التطوير المتكامل لكل عناصر اللياقة البدنية للرياضة، ومن ثم تقوية الصحة العامة وإطالة عمر الرياضة، ومن خلال دروس الجمناستك الإيقاعي يمكن تنمية وتطوير القدرة الإرادية وتنمية الحس الجمالي وتربية الذوق الموسيقي.

كما يرى العلماء أن التمرينات الجمناستكية تؤثر تأثيراً إيجابياً من الناحية التشريحية والفلسجية في جسم اللاعب، وفي مختلف الأعمار للنساء اللواتي يمارسن الجمناستك الإيقاعي . وتتميز أغلب تمرينات الجمناستك الإيقاعي على أنها تمرينات مركبة حرة وبذلك يعد التحضير التكنيكي للاعبة الجمناستك من أهم عناصر التحضير الأخرى، وبالأخص في قيادة وامتلاك وتسيير الجسم (أي جسم اللاعب في الظروف الطبيعية ، كما يعد عنصر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية ، للاعبة الجمناستك الإيقاعي وبالأخص المرونة في منطقة الورك فضلا عن ذلك فان تمرينات الجمناستك الإيقاعي تتطلب من اللاعب الحصول على التوافق العضلي العصبي المطلوب، وامتلاكها الحس الفني أو الموهبة الفنية.

الجمباز الإيقاعي

يعد الجمباز الإيقاعي نوعاً من أنواع التمارين البدنية التي يمارسها اللاعب باستخدام أدوات مثل الحبال والأطواق والكرات والشرائط، كما تسمى أيضاً بالجمباز الإيقاعي الحديث، وتعود هذه الرياضة إلى القرن الثامن عشر، وعلى الرغم من أن بعض لاعبي الجمباز شاركوا في الألعاب الأولمبية من 1948 إلى 1956 في التدريبات الفردية والجماعية، إلا أن المنافسة الفردية لم تصبح حدثاً رياضياً رسمياً حتى أولمبياد 1984م، كما تقام بطولات العالم للجمباز الإيقاعي مرتين في السنة على التوالي في المدن المضيفة منذ عام 1963م.

ويحقق الجمناستك الايقاعي العديد من الاهداف منها :

1. التربية الشاملة عن طريق البدن .
2. التكيف الوظيفي للاجهزة الحيوية .
3. اكتساب التوافق العصبي العضلي والتحكم لجميع عضلات الجسم .
4. تنمية التوازن والتحكم في الجسم .
5. تنمية الأحساس الجمالي والقدرة على الابتكار .
6. تنمية قوة الذاكرة السمعية والبصرية والحس حركية .

أوضاع اليدين الأساسية:

الوضع الأول: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.

الوضع الثاني: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم (في منتصف البطن).

الوضع الثالث: وتكون فيه اليدان على الرأس على شكل دائرة والى الأمام قليلاً حتى يمكننا إذا رفعنا نظرنا إلى أعلى أن نرى أصابع اليدين.

الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن اليمنى أعلى الرأس.

الوضع الخامس: وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى أعلى الرأس.

الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.

الوضع السابع : وتكون فيه اليدان إلى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.