

مقدمة:

يتسم العصر الحالي بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة في جميع الجوانب وتركزت المعرفة على كل ما يتوصل إليه الإنسان من حقائق علمية متتابعة وأطلق على هذا العصر عصر الانفجار المعرفي.

لذا تتسابق شعوب العالم لإبراز حضارتها وتطور نهضتها التي تقوم على أساس البحث العلمي والدراسات الهادفة لإعداد المواطن الصالح الذي تدور حوله كل الاتجاهات من أجل إعداده المتكامل الشامل المتوازن من جميع الجوانب ، واهتمت الدول بالجانب التربوي المتطور لتواكب سرعة التقدم العلمي لإعداد الإنسان الذي يعيش الحاضر بكل معطياته ويستعد للمستقبل بكل متغيراته .

وتعد الحركة هي أساس الأنشطة الإنسانية على الإطلاق وللحركة لغات عدة يعتبر الرقص إحداها وان كان أكثرها رقيا فالرقص يعد من أقدم الفنون التي عرفها الإنسان الأول للتعبير عن حاجاته وانفعالاته مع البيئة المحيطة به، وقد استخدم مصطلح التعبير الحركي بكليات التربية الرياضية للبنات كمرادف لكلمة الرقص .

وفي إطار التطور والتقدم العلمي في مجال العلوم والفنون في مجتمعنا أصبح للجيمباز الإيقاعي مكانة هامة وقيمة تربوية وادرج ضمن مناهج كليات التربية الرياضية للبنات.

تاريخ الجمباز الإيقاعي

ان متطلبات دراسة اي رياضة يستلزم الوقوف على تاريخ هذه الرياضة من حيث نشأة هذه الرياضة والتطور الحادث فيها ومتابعة هذا التطور عبر التاريخ فمن خلال الدراسة التاريخية لاي رياضة يمكننا الوقوف على الاعمال التي انجزت فيها وكذلك ما تم تحقيقه من أعمال والتطور الملموس في هذه الرياضة وعلى هذا فدراسة التطور التاريخي للجمباز الإيقاعي يساعد على فهم ومعرفة التغيرات المختلفة التي صاحبته على مر العصور حتى وقتنا الحالي.

فعلى الرغم من أن الجمباز الإيقاعي يعتبر رياضة تنافسية حديثة نسبيا إلا أنه له أصول تاريخية قديمة في مصر الفرعونية ، حيث أشارت الرسوم والنقوش المرسومة على حوائط المعابد على ان المصريين القدماء قاموا باداء بعض الحركات الإيقاعية مثل الميل والوثب والتقوس والتي تشبه حركاتها للحركات المؤداة في الجمباز الإيقاعي الممارس الآن.

كما ان الصينيون مارسوا الجمباز الإيقاعي في شكل حركات أكروباتية ، الا ان اليابانيون أول من مارس الجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية وذلك في الدورات الأولمبية القديمة وكلمة GYMNASIUM مشتقة من كلمة GYMNASTIC جمباز اليونانية والتي تعنى الرياضة البدنية.

وفي بداية القرن التاسع عشر (قام بيتر هنري لينج) بوضع اسس الجمباز التعبيري والتي تقوم فيه الفتاة بالتعبير عما بداخلها من أحاسيس ومشاعر من خلال الحركات التي تقوم بها بالجسم، وتم تطوير هذه الفكرة على يد (كاترين بيتشر) مؤسس معهد المأة الغربية وذلك من خلال برنامج للجمباز أطلق عليه الجمباز بدون رقص وتقوم فيه الفتاة باداء الحركات على أنغام الموسيقى والبدا بحركات جمباز بسيطة تزداد الى حركات أكثر صعوبة.

وقام الفرنسي جورج ديمني باستحداث مجموعة من التمرينات متنوعة تؤدي على أنغام الموسيقى وصممت هذه التمرينات لتطوير أوضاع الجسم الصحيحة بالمرونة ، المهارة وجمال الحركة وتؤدي برشاقة ونعومة وانسيابية.

كما ابتكر السويدي إميل دالكروز مجموعة من التمرينات لتنمية الاحساس بالموسيقى من خلال حركة الجسم والطبيعية.