

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

رياضة الجمناستك هي نشاط بدني ممتع يمتلئ الأساس لجميع الرياضات تقريباً، ويُعلم المشاركين كيفية الحركة والقفز واللف والتأرجح وغيرها من حركات الجسم المرنة.

تُسهّم رياضة الجمناستك بشكلٍ فريدٍ في تحسين اللياقة العامة للجسم والتنسيق والقوة والقدرة على التوازن وخفة الحركة وسرعتها، ويمكن أن يقوم بها الأشخاص من جميع الأعمار وتتم ممارستها إما كرياضة تنافسية أو لتحسين قوة الجسم ومرونته.

نشأت رياضة الجمناستك في الحضارة اليونانية المبكرة لتحسين اللياقة البدنية، وتضمّنت الجري والسباحة والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها، وشارك فيها كل من الرجال والنساء، وقد قام الرومان بتطويرها بعد غزو اليونان واستخدموا الصالات الرياضية للتدريب عليها، ولكن عادت للتراجع فيما بعد، وفي عام ١٧٧٤م عادت للظهور على يد يوهان برنارد الذي بدأ بتحديث رياضة الجمناستك نوعاً ما، وفي عام ١٨١١م تم افتتاح مدرسة بان في برلين بألمانيا لتعليم هذه الرياضة، وتم تدريسها فيما بعد في العديد من الجامعات الأمريكية.

وقد شهدت رياضة الجمناستك انتعاشاً جديداً وقفزة كبيرة في أوائل القرن التاسع عشر، وذلك عندما قام الطبيب الألماني فريدريش لودفيج جان بتطوير التمارين الرياضية للشباب، كاستخدام عارضة التوازن والسلم وحصان القفز، وبالتالي يمكن اعتبار فريدريش لودفيج جان مؤسس الجمناستك الحديث.

وقد اعتُمدت الجمناستك كرياضة وحصلت على مكان في الألعاب الأولمبية الصيفية الأولى في عام ١٨٩٦م، ومنذ ذلك الحين أصبحت رياضة أولمبية، وفي عام ١٩٥٤م وضعت اللجنة الأولمبية الدولية مجموعة من القواعد فيما يخص جميع المسابقات .

أهم قوانين رياضة الجمناستك

هناك بعض الامور التي يجب مراعاتها في الجمناستك هي :

الاستمتاع بالرياضة؛ يعدّ الجمناستك رياضة ممتعة، وتتطلب قوة بدنية كبيرة، فقد يشعر الشخص بالإحباط في بعض الأحيان، وسيساعد الاستمتاع على تخطي ذلك وزيادة الثقة بالنفس. فهم قواعد الفوز؛ وفي اللعبة هناك مجموعة من الحكام الذين يقومون بتقييم الأداء والفن والتنفيذ، ويكون التقييم من عشر نقاط. ارتداء الملابس المناسبة؛ وذلك للحفاظ على سلامة اللاعب، فقد تعيق الملابس الفضفاضة من حركته وتؤدي لإصابته، ومن الأفضل أن يكون اللاعب حافي القدمين، ويطلب من الفتيات ارتداء السراويل القصيرة أثناء التمرين، ولكن يمكن ارتداء الملابس الداخلية المخصّصة للجمباز أثناء المسابقات، أما بالنسبة للشبان، فيمكن ارتداء القمصان والسراويل الضيقة. معرفة قواعد المدرب أو المراقب؛ الذي يتمثل دوره في مراقبة اللاعب وتشجيعه والوقوف بالقرب من أرضية المسابقة، ولكن يمنع تدخله بهدف منع الإصابات أو إعطاء النصائح والتوجيهات. احترام الزملاء في الفريق الواحد وكذلك الخصوم في الفريق الآخر، والتحلّي بالروح الرياضية والاعتراف بأداء الخصم الرائع والتركيز على النفس وكيفية تحسين الأداء في المنافسات المستقبلية. عدم ارتداء المجوهرات، والتي يمكن أن تعيق حركة اللاعب أو قد تؤدي إلى إصابته أثناء ممارسته للجمباز. التحلّي بالثقة بالنفس، والحفاظ على عقلية إيجابية بهدف تخطي الخطوات والمهارات الصعبة، إذ تعدّ الثقة بالنفس مفتاح الأداء الجيد لدى اللاعب. تجنّب الأخطاء والهفوات قدر الإمكان، لأنّ ذلك سيؤخذ بعين الاعتبار عند احتساب

النقاط من قبل لجنة التحكيم في المسابقات، كالسقوط على الأرض على سبيل المثال
أو: اتخاذ خطوات بعد الهبوط. تأرجح الذراعين عند الهبوط. ثني الذراعين أو
الساقين. فقدان التوازن. البقاء في حدود الأرضية المخصصة للجماز، وعدم
تخطيها، فإذا لامس جزء من جسم لاعب الجمناستك خارج الحدود المخصصة،
فسيتم خصم نقاط أثناء المسابقات. احترام لجنة التحكيم وقراراتها في المسابقات، ففي
النهاية هذا هو عملهم ولا داعي للغضب مما يجدونه صحيحًا، كما أنهم سيقدرّون
هدوء لاعب الجمناستك.