

الجمناستك الفني نبذة مختصرة عن تاريخ الجمناستك الفني

من المحتمل ان الصينيين هم اول من زاول الفعاليات الرياضية المشابهة للجمناستك وان المصريين القدماء تركو لنا ادلة واضحة على شكل رسوم لحركات واهرامات رياضية مختلفة , اما الاغريق القدماء فقد اهتموا بالتمارين البدنية والفعاليات الجمناستكية اهتماما كبيرا للحصول على الجسم القوي والجسم الجميل الذي كان أساس وحدة الشعب الاغريق فعقدت الصلة بين الألعاب الرياضية والأعياد الدينية والقومية.

وكلمة (الجمناستيك (مشتقة من كلمة يونانية (جمنوس (ومعناها تمرين متعريا او شبه متعريا فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمريناتهم وهم عراة او شبه عراة ولذا كان محرم على النساء من الدخول صالات التمرين او الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية , وكانت نزول هذه الرياضة في المدارس اليونانية القديمة ولقد اطلق الاغريق كلمة الجمناستك على جميع الفعاليات الرياضية التي كانت تزاوّل آنذاك وظلت هذه الكلمة مستعملة الى أواسط القرن التاسع عشر , وبعدها اطلقت هذه الكلمة على نوع واحد من ضروب الرياضة المختلفة وهو ما نعرفه اليوم بالجمناستك

اما العرب وبالأخص في شمال افريقيا فقد برعو في الألعاب (الأكروباتيكية (وهي عبارة عن حركات وقفزات حرة تؤدي بصورة فردية او مع زميل واحد او اكثر وبدون استعمال الأدوات الجمناستكية ويعد الفريق المراكشي من اشهر الفرق الاكروباتيكية وما الفقرة العربية والفقرة البدوية المستعملة الان خير دليل على ذلك.

أنواع الجمناستك

ينقسم الجمناستك من حيث فوائده واغراضه وملائمته للمراحل العمرية المختلفة الى اربع أنواع

1-جمناستك الألعاب

وهو جمناستك الأطفال ويبدأ من سن 3-6 سنوات والغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة الى مرحلة أخرى عن طريق التدرج في استعمال الأدوات والأجهزة , وبث العادات الصحيحة لديه مع العناية في جسمه في مراحل نموه , وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة الى جانب استعمال الأدوات البسيطة.

وينقسم جمناستك الألعاب الى ثلاث اقسام هي:

ا-مسابقات دون لمس الأدوات

ب-مسابقات على الأجهزة كأجري فوقها ثم الوقوف ثم الجري.

ت-التقدم بزيادة درجة صعوبة التمرينات واجراء مسابقات عليها.

3- جمناستك الموانع

يعد جمناستك الموانع من افضل أنواع الجمناستك في اعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي الى الجمناستك بصورته الفنية الصحيحة.

خصائص جمناستك الموانع

1-ليس قاصر على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة اقوى وبأجهزة اصعب لتقوية اجسامهم وتحسين حركاتهم.

2-يعود اللاعبين الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان للأجهزة.

3-ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.

4-ليس لجمناستك الموانع قاعدة ثابتة او طريقة معينة ولكنه يعتمد على اللاعب وحسن تفكيره واعتماده على نفسه.

5-يعمل على انماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد.

6-يعمل على تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم.

7-يعد أساس لجمناستك الأجهزة.

3-جمناستك الأجهزة

يعد جمناستك الأجهزة أساسا للأعداد للبطولات او المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمناستك القانونية أداء صحيحا ومتقنا ومطابقا للقانون.

4- جمناستك البطولات

يعد جمناستك البطولات اعلى المستويات التي يمكن ان يصل اليها لاعبي ولاعبات الجمناستك اذ تؤدي فيه الحركات بطريقة اليه وتقام في البطولات المحلية والدولية.