

نبذة تعريفية تاريخية عن الجمناز

رياضة الجمناز تعتبر من أقدم الممارسات الرياضية فهي بدأت في العصور الفرعونية للحضارة المصرية القديمة و قد وجدت النقوش الدالة على ذلك في المعابد الفرعونية القديمة لحقبة ما قبل التاريخ و في العصر الحديث و في بداية العام 1881 تم تشكيل الاتحاد الأوروبي للجمناز و قد دخلت الجمناز في المنافسات الاولمبية من أول دورة ألعاب أولمبية حديثة في العام 1896م و قد كانت رياضة الجمناز في ذلك الوقت مندمجة في رياضة واحدة مع ألعاب القوى و بعد ذلك و في العام 1921 أصبح الاتحاد الأوروبي مسئولاً عن رياضة الجمناز في العالم أجمع و لذلك تغير الاتحاد الأوروبي إلى الاتحاد الدولي للجمناز و أصبح هيئة رسمية معترف بها كجهة وحيدة للإشراف على الفعاليات الجمنازية المختلفة منذ العام 1921 م .

أقيمت أول بطولة عالم للجمناز في العام 1931 في مدينة باريس الفرنسية و شاركت السيدات لأول مرة في الجمناز في العام 1934 في بطولة العالم في بودابست العاصمة الهنجرية.

تعتبر رياضة الجمناز في الوقت الحالي من أهم الرياضات الأولمبية و ممارستها تكسب الممارس للعديد من الصفات البدنية الهامة و النفسية و تطوير الشجاعة و الحالة النفسية و أهم من ذلك التحكيم العضلي النفسي و زيادة على ذلك فإن الدول تهتم بها بشكل كبير لأن الجمنازي الواحد من الممكن أن يحقق 8 ميداليات في البطولة الواحدة.

تفرع الاتحاد الدولي للجمناز و انبثقت عنه العديد من الاتحادات الوطنية و القارية و يزيد عدد الاتحادات المنضمة للاتحاد الدولي المائة اتحاد.

رياضة الجمناز تتكون من فروع متعددة فالاتحاد الدولي للجمناز يشرف على العديد من الفعاليات و هي

Gymnastics Artistic Masculine الجمناز الفني رجال

Gymnastics Artistic feminine الجمناز الفني سيدات

Gymnastics Rhythmic الجمناز الإيقاعي

Trampoline Gymnastics and Tambling جمناز الترامبولين و الحركات الأرضية

Aerobic Gymnastics جمناز الإيروبيك.

Acrobatic Gymnastics الجمناز الأكروباتيكي

Gymnastics For All و أخيراً الجمناز العام.

و كل نوع من هذه الفعاليات يتكون من أجهزة متعددة ففي دولة قطر مثلاً يوجد من أنواع الجمناز الممارسة الفروع التالية (الفني رجال و سيدات - الجمناز الإيقاعي - الترامبولين - الإيروبيك و الجمناز العام) و في الجمناز الفني يوجد ستة أجهزة جمنازية

هي البساط الأرضي Floor exercise – حصان الحلق Pommel Horse – الحلق
Rings – طاولة القفز Vaulting Table – المتوازي Parallel Bars – العقلة High Bar

و قبل العام 1996 كان جمباز الترامبولين و التامبلنج لا يتبع للاتحاد الدولي للجمباز بل يتبع الاتحاد الدولي للترامبولين و لكن نظرا لتشابه الترامبولين مع الجمباز فقد رفضت اللجنة الأولمبية الدولية اعتماد بطولات له ضمن الألعاب الاولمبية ما لم يدخل تحت لواء الاتحاد الدولي للجمباز فتم ذلك في العام 1997 حيث انضم الإتحاد الدولي للترامبولين إلى الاتحاد الدولي للجمباز و دخلت الترامبولين في الألعاب الاولمبية بداية من العام 2000م.

رياضة الإيروبيك هي ممارسات في الهواء الطلق أو داخل القاعات بهدف اكتساب الصحة و تمارس أيضا كرياضة تنافسية و لها بطولاتها الخاصة بها.

في كل الفعاليات السابقة توجد هناك المنافسات الفردية أو الفرعية أو الزوجي.

www.gombaznet.com