



آفتاب مهتاب

آشنایی با رشته ژیمناستیک

مجموعه حرکات هماهنگ را ژیمناستیک می‌گویند که به کمک برخی وسایل مخصوص و گاهی بدون کمک گرفتن از هر گونه وسیله‌ای انجام می‌شود. کلمه ژیمناستیک از کلمه یونانی «ژیمنوس» به معنای هنر عریان گرفته شده است؛ چون در یونان باستان، ورزشکاران هنگام تمرینات لباس مخصوص خود را می‌پوشیدند. یونانیان مغز انسان را مرکز روح و فکر او می‌دانستند و معتقد بودند این تمرینات قدرت روح و فکر را افزایش می‌دهد. آنها محلی به نام «ژیمناسیا» برای انجام دادن نرمش‌های مختلف ساخته بودند و همه طبقات مردم برای نرمش به آنجا می‌رفتند.

ژیمناستیک نوین

این ورزش به شکل امروزی در اروپا شکل گرفت. حدود ۲۵۰ سال قبل، نخستین ابزارهای مربوط به این ورزش ساخته شدند. «جان بیسداو» معتقد بود پرورش ذهن و جسم می‌تواند عامل مهمی برای گسترش اعمال انسان‌دوستانه شود و به همین دلیل تلاش کرد رقابت‌های ژیمناستیک به ورزشی در کشورهای مختلف تبدیل شود. «گاتس موث» کتاب‌های زیادی درباره این ورزش و روش تمرین با میله‌های متحرک، پارالل و... نوشت. «آدولف اسپیس» تمرینات را با نوای موسیقی همراه کرد و این رشته را در مدارس رواج داد و «پر هنریک لینگ» سوئدی نوعی نرمش را ابداع کرد که به هیچ ابزاری نیاز نداشت و به ورزش

سوئدی مشهور شد.

ویژگی‌های یک ژیمناست خوب

ژیمناستیک یک ورزش مادر است. مادر به رشته‌هایی گفته می‌شود که ماده‌های گوناگون آنها، در بیشتر رشته‌های ورزشی کاربرد دارند. اکثر ورزش‌ها به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به انعطاف‌پذیری نیاز دارند. از این رو هر چقدر بدن ورزشکار نرم‌تر باشد، می‌تواند ژیمناست بهتری شود. از آنجایی که بدن در سنین پایین، نرم‌تر است، به همین دلیل برای موفقیت در این رشته باید از کودکی و نوجوانی کار را آغاز کرد؛ زیرا پس از این دوران، عضلات و استخوان‌های انسان به رشد کامل می‌رسند و از انعطاف‌پذیری اندام‌ها کاسته می‌شود.

انواع مسابقات

در دو بخش تیمی و انفرادی مسابقات برگزار می‌شود. در بخش تیمی، شرکت کنندگان برنامه‌های خود را روی تک تک وسیله‌ها اجرا می‌کنند. آن‌گاه نوبت به مسابقه انفرادی می‌رسد. یک سوم بهترین ژیمناست‌های بخش تیمی در این بخش شرکت می‌کنند. ژیمناست‌ها می‌توانند در بخش انفرادی

در هر تعداد

مسابقه که بخواهند شرکت کنند.

قهرمان هر یک از وسیله‌ها در پایان این حرکات و ثبت این نتایج تعیین می‌شود. بدین ترتیب، علاوه بر تیم قهرمان و نفرات برتر هر وسیله، یک نفر هم با توجه به جمع امتیازاتش به عنوان قهرمان مجموعه وسیله‌ها شناخته می‌شود.

وسیله‌ها و رقابت‌های ژیمناستیک

در ژیمناستیک مردان، قهرمانان در حرکات زمینی روی تشک، بارفیکس، پارالل، خرک حلقه، دارحلقه و پرش از خرک با هم مسابقه می‌دهند. در بخش زنان نیز ورزشکاران در حرکات زمینی روی تشک، چوب موازنه، پارالل غیرموازی و پرش از خرک به رقابت با یکدیگر می‌پردازند.

● **بارفیکس:** میله‌ای است از جنس فولاد به طول ۲/۴۰ متر و قطر ۲/۵ سانتی‌متر که به کمک دو پایه عمودی در ارتفاع ۲/۵۵ متری از سطح زمین قرار می‌گیرد. ژیمناست به کمک این وسیله می‌تواند تاب بخورد و ۳۶۰ درجه بچرخد.

● **پارالل:** پارالل مردان دو میله موازی

موزون و ژیمناستیک در تبریز آغاز کرد. او بعدها به تهران آمد و افراد زیادی را به این ورزش جدید علاقه‌مند کرد. در آن زمان، تعداد زیادی از علاقه‌مندان این ورزش بدون داشتن مربی و تنها با دیدن حرکات آکروباستیک هنرمندان سیرک‌های خارجی که به ایران می‌آمدند، حرکات این رشته را تمرین می‌کردند. ایران از اواخر دهه بیست شمس برای حضور در رقابت‌های جهانی آماده شد و نخستین بار در رقابت‌های جهانی ۱۹۶۲ (۱۳۴۱ ش) شرکت کرد. نخستین حضور ورزشکاران ایران در المپیک سال ۱۳۴۳ بود که «جمیله سروری» در المپیک توکیو (ژاپن) شرکت کرد. ورزشکاران ایران از سال ۱۳۵۳ به بعد نیز در رقابت‌های آسیایی این رشته شرکت کردند.

◀ آیا می‌دانید؟

* جوان‌ترین ورزشکاری که تاکنون در المپیک برنده مدال شده، یک ژیمناست بوده است. «دیمیتریوس لوندراس»، ژیمناست یونانی، در حالی که فقط ده سال و ۲۱۸ روز از عمرش می‌گذشت، یکی از اعضای «پارالل تیمی» یونان بود و با این تیم به مقام سوم دست یافت. * در المپیک ۱۹۰۴ «جورج ایسر» آمریکایی در حالی که پای چپش چوبی بود، برنده سه مدال طلا، دو نقره و یک برنز در مسابقات ژیمناستیک شد!

دستگیره روی خرک نصب شده است که ۴۵ - ۴۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله دارند.

• چوب موازنه:

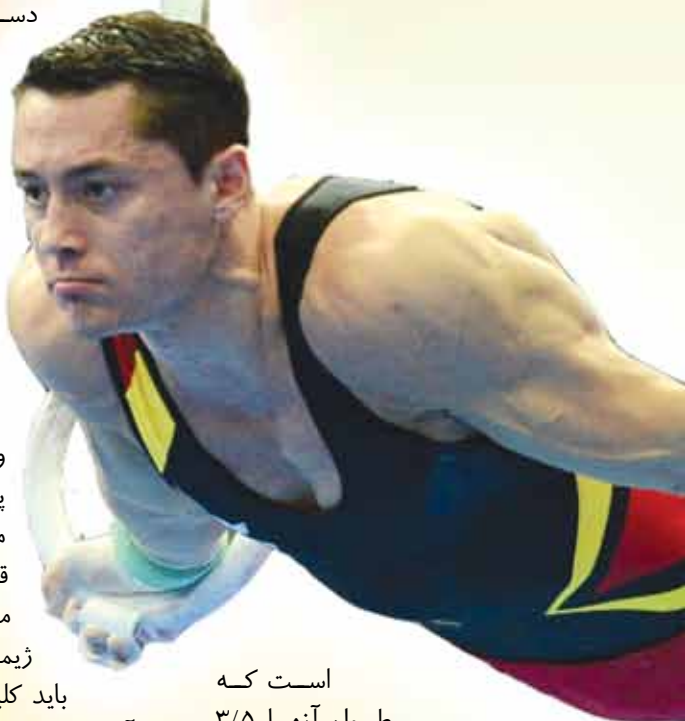
میله‌ای است به طول ۵ متر و عرض ۱۰ سانتی‌متر؛ این وسیله به کمک دو پایه در ارتفاع ۱/۲ متری از سطح زمین قرار می‌گیرد که مخصوص دختران ژیمناست است. آنها باید کلیه حرکات خود را روی آن انجام دهند.

• **خرک:** وسیله‌ای مکعب مستطیل شکل که طول آن ۱/۶۳ متر، عرض آن ۳۵ سانتی‌متر و ارتفاع آن از زمین ۱/۳۵ متر است و روکشی چرمین دارد. در جلوی خرک، تخته‌ای فبری به طول ۱/۲ متر قرار دارد که پیش‌تخته نامیده می‌شود و ژیمناست روی آن می‌پرد؛ بلند می‌شود و با استفاده از یک پرش بلند همراه با پشتک و وارو، از روی آن عبور می‌کند. در بخش زنان، ارتفاع خرک ۱/۱ متر است.

• **حرکات زمینی:** حرکات زمینی روی تشکی به ابعاد ۱۲×۱۲ متر انجام می‌شود. ورزشکار در نود ثانیه باید حرکات تعادلی، بالانس قدرتی، جهش، نیم پشتک، نیم وارو و پشتک‌وارو را انجام دهد.

◀ ژیمناستیک در ایران

اولین کسی که وسایل ژیمناستیک را به ایران آورد، فردی به نام «امان پادگورنی» بود. پادگورنی نزدیک به صد سال پیش کار خود را با آموزش حرکات



است که طول آنها ۳/۵ متر و فاصله آنها از هم ۴۲ سانتی‌متر است. هر یک از میله‌ها روی دو پایه عمودی و در ارتفاع ۱/۶ متری از سطح زمین قرار گرفته است. در بخش زنان، میله‌ها ۳/۵ متر طول دارند، اما ارتفاع یکی از آنها از سطح زمین ۲۳۰ سانتی‌متر و ارتفاع میله دیگر ۱۵۰ سانتی‌متر است. به همین دلیل پارالل زنان به پارالل ناموازی معروف است.

• **دار حلقه:** از دو حلقه آویخته در ارتفاع ۲/۵۵ متری زمین تشکیل شده است. حلقه‌ها به میله‌ای متصل‌اند که از سطح زمین ۵/۵ متر ارتفاع دارد. قطر هر حلقه ۱۸ سانتی‌متر و جنس آن از فلز است. در دار حلقه ورزشکار با کمک گرفتن از یک نفر دیگر - که کمر ژیمناست را می‌گیرد و او را بلند می‌کند - حلقه‌ها را می‌گیرد و با دستور آغاز، کار خود را شروع می‌کند.

• **خرک حلقه:** وسیله‌ای است به شکل مکعب مستطیل بارو کشی از چرم؛ ارتفاع آن از زمین ۱/۱ متر، طول آن ۱/۶۳ متر و عرض آن ۳۵ سانتی‌متر است. دو

