

## ยิมนาสติก

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2551

**ประมาณ ๒,๖๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช**  
**จีนในยุคโบราณได้พัฒนาการออกกำลังกายอย่างหนึ่งเพื่อการรักษาโรค**  
**การออกกำลังกายดังกล่าวมีลักษณะคล้ายยิมนาสติก**  
**แต่การพัฒนากีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงเริ่มต้นที่กรีกและโรมัน**

กรีกเป็นชนชาติแรกที่ทำให้ความสำคัญกับยิมนาสติก คำว่า gymnastics ก็มาจากภาษากรีก แปลว่า เปลือย มีตำนานว่าในการแข่งขันวิ่งแข่งในกีฬาโอลิมปิกสมัยนั้น มีนักกีฬาคนหนึ่งเปลือยกายวิ่ง และสามารถเขาเส้นชัยได้เป็นอันดับหนึ่ง เนื่องจากความคล่องตัวปราศจากการพันนาการจากเครื่องนุ่งห่มต่อมาได้กลายเป็นแนวความคิดในการใช้เครื่องแต่งกายรัดรูปสำหรับกีฬาประเภทนี้

บนเกาะครีต มีภาพวาดโบราณอายุ ๒,๐๐๐ ปี บนกำแพงพระราชวังโบราณไมโนน เป็นภาพเด็กหนุ่มกระโดดตีลังกาข้ามเขาหัว ซึ่งต่อมาก็พัฒนาเป็นกีฬายิมนาสติกที่ใช้อุปกรณ์กระโดดและม้าหู

พวกสปาดาร์ที่มีรูปร่างบึกบึนแข็งแรงก็เพราะมีการฝึกวิ่งกระโดด กลิ้งตัว ไต่เชือก ซึ่งเป็นพื้นฐานของยิมนาสติก

พอสิ้นยุคความเกรียงไกรของกรีก-โรมัน การออกกำลังกายแบบยิมนาสติกก็เสื่อมความนิยมมาเป็นเวลาหลายร้อยปีก่อนที่จะกลับมาได้รับความนิยมขึ้นในเยอรมนี สวีเดน และเดนมาร์ก

ผู้บุกเบิกการเล่นกีฬายิมนาสติกสมัยใหม่ คือ นักชาตินิยมชาวเยอรมันชื่อ เฟรดริช ลูทวิช จาห์น ผู้ประดิษฐ์สูทสามสีฝึกยิมนาสติกกลางแจ้งแห่งหนึ่งใกล้กรุงเบอร์ลิน เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๑๒ เครื่องมือที่เขาสร้างได้กลายเป็นพื้นฐานของยิมนาสติกในปัจจุบันคือ บาร์เดี่ยว บาร์คู่ จนเขาได้รับฉายาว่าเป็น "บิดาแห่งยิมนาสติก"

ต่อมาจากหันต้องโทษในข้อหาล้มล้างรัฐบาล ยิมนาสติกก็กลายเป็นกีฬาต้องห้าม ต้องเล่นกันอย่างลับ ๆ และอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกก็ลดขนาดลง เพื่อสามารถฝึกในที่ร่มได้ ในเวลาต่อมาก็แพร่หลายไปในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก ในระยะแรก แต่ละสโมสรที่มีการฝึกยิมนาสติกยังไม่มีมาตรฐานการฝึกที่เป็นแบบอย่างสากล จนเมื่อมีการก่อตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ในปี ค.ศ. ๑๘๘๑ ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้มีการร่างแบบแผนและกฎเกณฑ์การฝึกและให้คะแนนยิมนาสติกอย่างเป็นทางการขึ้นเป็นครั้งแรก

และในปี ค.ศ. ๑๘๙๖, ตักรรชาการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกก็ได้บังเกิดขึ้นที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก และยิมนาสติกก็ได้รับเกียรติเขารวมเป็นหนึ่งในกีฬาที่มีการแข่งขันด้วย

“ข้อมูลสนับสนุนจากหนังสือ ๑๐๘ ของคำถาม / สำนักพิมพ์สารคดี”