

SKYBOOK

e-book

ยิมนาสติก

GYMNASTICS

SPORTS

รวมกฎ กติกา
และพื้นฐานการเล่น



ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด

by **SKY**
SPORTS
TEAM

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

ยิมนาสติก

GYMNASTICS



by **SKY**
SPORTS
TEAM

คำนำ

ยิมนาสติก (Gymnastics) มาจากรากศัพท์ภาษากรีก แปลว่า “ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า” ซึ่งหมายถึงวิธีการสร้างเสริมให้ร่างกายสวยงามมีรูปร่างที่ดีด้วยวิธีเปลือยกายเล่นกีฬา และมีการประกวดรูปร่าง พร้อมกับมีการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชน ผู้ที่มีร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬาก็จะได้ชื่อว่าผู้ชนะเลิศ

ในปัจจุบันทักษะและกติกาได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามลำดับ โดยเฉพาะการเน้นเรื่องความปลอดภัยของผู้เล่นเป็นสิ่งสำคัญ หนังสือยิมนาสติกเล่มนี้ได้เรียบเรียงตั้งแต่ประวัติ กติกา รวมถึงขั้นตอนการฝึกฝน ผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านคงได้รับประโยชน์ในการศึกษาหนังสือเล่มนี้ตามสมควร

ผู้เขียนขอขอบพระคุณท่านผู้ที่ปรากฏนามอยู่ในหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน รวมทั้งผู้ที่ให้ความอนุเคราะห์จนทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี และถ้ามีส่วนใดบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ในแง่มุมต่าง ๆ ผู้เขียนขอน้อมรับเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

สารบัญ

1	ความหมาย	5
2	ประวัติและวิวัฒนาการ ของยิมนาสติกประเภทต่าง ๆ	20
3	การเตรียมร่างกาย	34
4	กติกาการแข่งขัน	61
5	การฝึกทักษะเบื้องต้น ของยิมนาสติก (ทั่วไป)	260
6	การฝึกทักษะเบื้องต้นของยิมนาสติก (หญิง) ประเภทต่าง ๆ	300
7	การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล	318
	ภาคผนวก	341
	บรรณานุกรม	354

1

פאטאמאכא



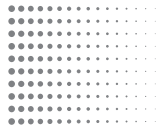
ความหมายของกีฬา

กีฬา คือ กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวที่กำหนดรูปแบบ วิธีการเล่น และกติกา ซึ่งอาจจะมีการแข่งขันด้วยก็ได้ แบ่งออกเป็นหลายประเภท เช่น กีฬาประเภททีม ประเภทเดี่ยว หรือประเภทคู่ กีฬาต่อสู้ป้องกันตัว และกีฬาทางน้ำ

กีฬา คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อแสดงออกซึ่งความหมายและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่นนอกจากผลที่เกิดจากกิจกรรมเท่านั้น

ลักษณะสำคัญของกีฬาที่แตกต่างจากกิจกรรมอื่น ๆ

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ เล่นในเวลาว่างตามความพอใจ และจะเริ่มเล่นหรือเลิกเล่นเวลาใดก็ได้
2. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีสถานที่เล่นเฉพาะประเภทของกีฬานั้น ๆ เช่น สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ และเวทิมวย โดยปกติกีฬาแต่ละประเภทจะมีกฎกติกา ระเบียบ วิธีการเล่น ระยะเวลา หรือจำนวนเกมของการเล่นกำหนดไว้
3. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในการเล่นกีฬาจะบอกล่วงหน้าไม่ได้ จะต้องรอเมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลง จึงทำให้กีฬาแต่ละชนิดมีความตื่นเต้นและสนุกสนาน
4. การเล่นกีฬาจะไม่ได้รับค่าตอบแทน นอกจากความพึงพอใจที่ได้เล่นและได้แสดงความสามารถ เพราะกีฬาไม่ใช่กิจกรรมเพื่อการยังชีพ ยกเว้นในกรณีที่เป็นนักกีฬาอาชีพ
5. ในการเล่นกีฬาจะมีหลักและรูปแบบที่กำหนดชัดเจนมากกว่าเกมหรือการละเล่น เพราะกฎกติกาจะซับซ้อนกว่า
6. จุดเด่นของกีฬา คือ ผู้เล่นต้องมีทักษะ ลีลา และความสามารถเฉพาะตัว ต้องเรียนรู้ฝึกหัดจนเกิดความชำนาญและเล่นได้ดี



7. การเล่นกีฬาอาจมีการเสี่ยงทาย เช่น เพื่อเลือกแดนหรือเลือกผู้ส่งลูก เริ่มเล่นโดยการโยนหัวโยนก้อย หรือการจับสลากเพื่อเลือกคู่หรือช่องในการวิ่งหรือว่ายน้ำ สิ่งเหล่านี้ทำขึ้นเพื่อความยุติธรรมของผู้เล่นทั้งสองฝ่าย แต่ชัยชนะหรือผลของการแข่งขันส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับฝีมือและประสบการณ์ของผู้เล่นมากกว่าโชค

8. กีฬาประเภททีมหรือชุด มักจะมีการคัดเลือกผู้ที่จะมาร่วมเล่น ซึ่งแต่ละคนจะทำหน้าที่แตกต่างกัน เมื่ออยู่ในระยะเวลาหนึ่งก็จะมีการคัดเลือกสมาชิกใหม่เข้ามาทดแทน

9. กีฬามีกฎระเบียบที่เป็นพิธีการ หรือเป็นระบบ และมีผู้รักษากฎระเบียบตั้งแต่สมาคมกีฬาระดับชาติไปจนถึงระดับนานาชาติ

10. ในการกีฬามักจะมีหน่วยงานให้ความสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น มีบริษัทหรือห้างร้านให้การสนับสนุนด้านเงินบำรุงทีม อาหารเสริม เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุน

11. ในการฝึกกีฬาต้องอาศัยความรู้ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติในด้านกฎกติกา วิธีการเล่น และอาจต้องใช้ความรู้ทางอ้อมสำหรับผู้ชมกีฬา แพทย์ผู้ควบคุมทีม คนงานผู้ดูแลสนามและอุปกรณ์ เป็นต้น

12. กีฬาจะแบ่งออกเป็นระดับ และใช้ทักษะความชำนาญในการเรียนรู้ฝึกฝนจึงจะเล่นได้ในระดับชาติหรือระหว่างประเทศ

13. กีฬามีลักษณะเป็นสถาบันสังคม โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับคือ

13.1 ระดับต้น ได้แก่ สมาชิกแต่ละคน

13.2 ระดับเทคนิค ได้แก่ ทีมที่มีหัวหน้าทำหน้าที่แทน เช่น ระดับชมรมและสโมสร

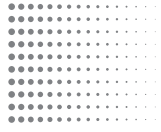
13.3 ระดับผู้จัดการ มีสมาชิกจำนวนมาก ซึ่งจะมีผู้นำหรือตัวแทนของสมาชิกในแต่ละองค์กร เช่น ระดับสมาคมกีฬา

13.4 ระดับหน่วยงาน มุ่งองค์การดำเนินงานตามลำดับ เช่น หน่วยงานควบคุมกีฬาระดับชาติและระหว่างประเทศ สหพันธ์กีฬาระหว่างประเทศ

ดังนั้น การออกกำลังกายและกีฬาเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย ในยามปกติการออกกำลังกายและการกีฬาจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพ สมรรถภาพ และพละอนามัยดี ส่วนในยามเจ็บป่วยก็สามารถใช้การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อช่วยในการบำบัดรักษาได้เช่นกัน และจากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายและการกีฬามีจุดมุ่งหมายและความหมายใกล้เคียงกัน โดยการใช้กิจกรรมทางการกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรงเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของชาติสืบไป

ความหมายของยิมนาสติก

ยิมนาสติก (Gymnastics) มีรากคำมาจากภาษากรีกโบราณว่า Gymnos ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Nacket Art หรือ Nude แปลเป็นไทยว่า “ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า” ซึ่งหมายถึงวิธีการทำให้ร่างกายสวยงาม และมีทรวดทรงดี ทั้งนี้ ในสมัยกรีกนั้น การออกกำลังกายทุกประเภทจะไม่สวมเครื่องแต่งกาย มีการประกวดทรวดทรง และแข่งขันกีฬากลางแจ้ง ผู้ชนะจะได้รับเกียรติโดยการสร้างรูปปั้นแสดงไว้ในบริเวณสนามกีฬาที่ใช้ฝึกซ้อมหรือแข่งขันที่เรียกว่า ยิมเนเซียม (Gymnasium) กิจกรรมทุกประเภทที่มีการเล่นออกกำลังกายจะเล่นอยู่ในยิมเนเซียมทั้งหมด และเรียกกิจกรรมทุกประเภทว่า ยิมนาสติก ซึ่งเป็นชื่อคล้ายกับสถานที่เล่นออกกำลังกาย กิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเล่น ได้แก่ การวิ่ง การเล่นผาดโผน ยกน้ำหนัก โต้เชือก กายบริหาร ศิลปะการต่อสู้ และกีฬาประเภทต่าง ๆ ดังนั้น ยิมนาสติกในสมัยกรีกจึงเปรียบเสมือนการพลศึกษาในปัจจุบัน ต่อมาเมื่อกีฬาแต่ละประเภทมีวิวัฒนาการ มีกฎระเบียบ และกติกาของตัวเองขึ้น จึงแยกตัวออกไปอย่างเด็ดขาด คงเหลือกิจกรรม



บางประเภทคือ การเล่นท่าผาดโผนบนเบาะ (ยัดหยุ่นหรือฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์) การต่อตัว การทรงตัว และการเล่นบนเครื่องมือที่ติดอยู่ภายในห้อง เช่น คานทรงตัว ม้าหุ ม้ายาว ไต่เชือก ราวเดี่ยว ราวคู่ และห่วง ยิมนาสติกชนิดนี้ เรียกว่า ยิมนาสติกสากล แต่ปัจจุบันนิยมเรียกว่า ยิมนาสติก ซึ่งหมายถึงกิจกรรม การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออย่างมีแบบแผนตามจังหวะ ที่ถูกต้อง โดยอาศัยการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ อย่างมีประสิทธิภาพบนอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น บนพื้น ราวเดี่ยว ราวคู่ ม้าหุ โตะกระโดด และคานทรงตัว นอกจากนี้แล้วผู้เล่นยังต้องมีสมรรถภาพ ทางกายที่ดี โดยเฉพาะความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว และความอดทน

คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ รุนแรงเฉพาะหน้าก็สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า

การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความ กระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงาน ของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้แต่การเคลื่อนไหว ในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได หรือการขึ้นรถลงเรือก็ทำด้วยความ คล่องแคล่วว่องไว และปลอดภัยมากกว่า

รูปร่างดีขึ้น

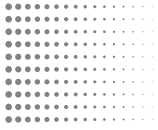
การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด เพราะการมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน

ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า กระจกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน กระจกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมน ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกไว้ได้มาก

ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น ผู้ที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอนโดรฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยา กลุ่มประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดยาลง หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ซึ่งทางยุโรปมีรายงานว่าการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน



ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบาย

นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ซึ่งได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวล ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย จะมีเกิดขึ้นร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง โดยนายแพทย์เคนเน็ธ คูเบอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไปจะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้ เพราะงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตาในประเทศแคนาดา ได้มีการเจาะเลือดของนักวิ่งชายเพื่อมาหาระดับของเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่าผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ (64 กิโลเมตร) จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น

สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้

ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะทำให้ดูดีขึ้น และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย แต่การออกกำลังกายในผู้หญิงต้องระวังเรื่องแดดและลม เพราะการถูกแดดและลมมากเกินไปจะทำให้ผิวเสียได้ ดังนั้น ต้องเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมด้วย โดยเฉพาะการว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีนต้องระวังให้มาก เพราะผิวหนังที่เปียกน้ำคลอรีนแล้วมานอนผึ่งแดดจะทำให้ผิวเสียมาก

ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

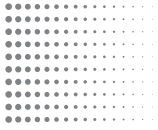
การออกกำลังกายในบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้น

ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้น้อยลง หรือใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ และผู้ที่มีความดันโลหิตสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอ ก็อาจดีขึ้น หากได้ออกกำลังกายถูกต้อง

ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่าง ๆ หลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย ซึ่งการออกกำลังกายในผู้หญิงมีเรื่องที่น่าสนใจคือ ศาสตราจารย์โรส ฟริสช์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำการศึกษากារเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในผู้หญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไปถึง 56 ปี (พ.ศ. 2468-2524) พบว่าผู้หญิงที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ (และ 75% ยังเล่นต่อมา) จะมีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูกและรังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ 2.5 เท่า สำหรับมะเร็งเต้านมนี้เกิดน้อยกว่า 2 เท่า



ประหยัคค์ำร้กษำพยำบำล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีวินลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และทำให้ประหยัคค์ำร้กษำพยำบำลได้อ้กค้ด้วย

บุคคลีภำพของน้กกีฬำ

น้กจ้ตว้ทยำพพบว่ำ น้กกีฬำจะมีล้กษณะเฉพะตัวที่แตกต่งไปจากผู้ที่ไม่ใช่ น้กกีฬำ ดั่งร่ำยลละเอียดในตำรำงที่ 1

ตำรำงที่ 1 เปรียบเทียบบุคคลีภำพของน้กกีฬำและผู้ที่ไม่ใช่ น้กกีฬำ

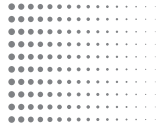
น้กกีฬำ	ผู้ที่ไม่ใช่ น้กกีฬำ
1. ชอบเข้ำส้งค้มและเชื่อมน้ในตัวเอง	1. ไม่ชอบเข้ำส้งค้มและไม่กล้ำดัดส้นจ้
2. ก้ำวร้ำว ใ้อ้วด และชอบเป็นผู้นำ	2. อ่อนน้อมถ่อมตนและชอบเป็นผู้ต้ำม
3. มีควำมสมำรตในการปรับตัว ด้องการเกียรตยศและด่ำแหน่ง	3. ปรับตัวยำก เก็บตัว
4. เป็นคู้แข่งที่เข้มแข็ง	4. มีก้ำล้งจ้น้อย
5. ควบคุมได้ยำก	5. ควบคุมง่ำย
6. ช้กจูงยำก	6. ช้กจูงง่ำย
7. รำงกยมีควำมอดทนต่อควำม เจ็บปวด	7. กล้วเจ็บ
8. ช้้นขมล้กษณะที่เข้มแข็ง	8. ช้้นขมล้กษณะที่นุ่มนวล

น้กจ้ตว้ทยำย้งพบบุคคลีภำพที่แตกต่งระหว่งน้กกีฬำประภททีมและบุคคคในน้กกีฬำขำยและหญิง เพรหะจำกการวิจัยพบว่ำในน้กกีฬำประภททีม เช่น บำสเกตบอล ฟุตบอล และเบสบอล จะแตกต่งจำกน้กกีฬำประภทบุคคคในกีฬำมวยปล้ำ ว่ำยน้ำ เทนนิส กร้ทขำ และกอล์ฟ ดั่งร่ำยลละเอียดในตำรำงที่ 2

ตารางที่ 2 บุคลิกภาพของนักกีฬาตามเพศและประเภทของกีฬา

นักกีฬาชาย		นักกีฬาหญิง	
กีฬาประเภททีม	กีฬาประเภทบุคคล	กีฬาประเภททีม	กีฬาประเภทบุคคล
1. มีระเบียบวินัย	1. ไม่ค่อยมีระเบียบวินัย	1. ไม่ชอบแสดงออก	1. ชอบแสดงออก
2. ผูกพันต่อกลุ่ม	2. เป็นอิสระ	2. ไม่ชอบเสียง	2. ชอบเสียง
3. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	3. ชอบโอ้อวด	3. ความรู้สึกในการรับรู้ซ้ำ	3. ความรู้สึกไว
4. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	4. ก้าวร้าว	4. เปิดเผย	4. เก็บตัว
5. มีกำลังใจดี	5. มีผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันสูง	5. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้	5. อารมณ์รุนแรงและควบคุมตัวเองไม่ได้
6. อดทน		6. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	6. มีความเป็นตัวของตัวเอง
7. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			

นอกจากนี้ ยังได้มีการเปรียบเทียบบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬาชั้นเยี่ยมที่สามารถแข่งขันจนได้รับชัยชนะกับนักกีฬาทั่วไป พบว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมมีแรงกดดันและแรงจูงใจสูงกว่านักกีฬาทั่วไป ดังรายละเอียดในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักกีฬาชั้นเดียวกับนักกีฬาทั่วไป

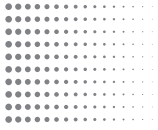
นักกีฬาชั้นเยี่ยม	นักกีฬาทั่วไป
1. มีความก้าวร้าวมาก	1. มีความก้าวรำน้อย
2. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2. ควบคุมอารมณ์ได้
3. กังวลใจมาก	3. กังวลใจน้อย
4. มั่นใจในตัวเองมาก	4. มีความเชื่อมั่นในตัวเองน้อย
5. ระดับความทะเยอทะยานมาก	5. ระดับความทะเยอทะยานน้อย
6. มีความต้องการชัยชนะมาก	6. กำลังใจในการเอาชนะน้อย

แนวปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการเล่นยิมนาสติก

วิชายิมนาสติกเป็นวิชาที่ไม่ได้ตื่นเต้นโลดโผนมากนัก แต่อุบัติเหตุจากการเรียนและการฝึกมีอยู่มาก ซึ่งต้องจำไว้เสมอว่าอุบัติเหตุจากการเล่นยิมนาสติกไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่มีสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น เช่น ความประมาท ขาดความระมัดระวัง ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้ ร่างกายไม่แข็งแรงเพียงพอ หรือมีสิ่งแฉดล้อมอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นยิมนาสติกด้วยความปลอดภัยมีดังนี้

1. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนที่จะเล่นยิมนาสติก
2. ต้องยืดกล้ามเนื้อและปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด
3. ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดความเจ็บปวดต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและอวัยวะต่าง ๆ ได้เตรียมพร้อมที่จะทำงานได้ดียิ่งขึ้น
4. เครื่องแต่งกายของผู้เรียนยิมนาสติกควรมีสภาพที่เหมาะสม เช่น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด

5. ไม่สวมเครื่องประดับต่าง ๆ เช่น แหวน นาฬิกา สร้อย หรือ ปิ่นปักผม เพราะสิ่งเหล่านั้นนอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้รับบาดเจ็บแล้ว ยังอาจทำให้เบาะฉีกขาดได้
6. ไม่ควรสวมแต่ถุงเท้าเล่นบนพื้นไม้ เพราะจะทำให้ลื่นเสียการทรงตัว และได้รับอันตรายได้
7. การฝึกยิมนาสติกควรฝึกหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ประมาณ 1-2 ชั่วโมง
8. ก่อนที่จะฝึกควรตรวจสอบสภาพของเบาะว่าชำรุดเสียหายหรืออยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี รอยต่อของเบาะควรแนบสนิทไม่มีช่องว่างหรือมีรอยฉีกขาด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อข้อเท้าของผู้เล่นได้
9. ผู้ที่คอยช่วยเหลือจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการช่วยเหลือ ผู้ฝึกแต่ละท่า และต้องแน่ใจว่าตนเองพร้อมที่จะช่วยเขาได้ เช่น ไม่ควรให้คนผอมไปช่วยคนอ้วน ๆ
10. ในขณะที่ฝึกหัดต้องไม่เล่นหรือหยอกล้อกัน เพราะอาจเกิดอันตรายได้
11. เมื่อรู้สึกไม่สบาย เหน็ดเหนื่อย หรือเพิ่งหายจากการเจ็บป่วย ให้งดการเล่นหรือฝึกซ้อมทันที
12. ไม่ควรฝึกซ้อมในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
13. การฝึกยิมนาสติกต้องฝึกให้เป็นไปตามลำดับขั้นจากท่าที่ง่าย ๆ ไปสู่ท่าที่ยากขึ้น
14. ไม่ควรฝึกซ้อมมากและนานเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อล้า
15. ควรเล่นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ควรเล่นสวนทางกัน เพราะอาจจะชนกันได้



16. การตัดสินใจในการเล่นต้องเด็ดขาดและตัดสินใจเพียงครั้งเดียว เพราะการลังเลใจที่จะทำท่าใดท่าหนึ่งแล้วเปลี่ยนใจไม่ทำภายหลัง จะทำให้จังหวะการทรงตัวเสียไป

17. การวางเบาะต้องวางให้ห่างจากฝาด้านหรือสิ่งกีดขวางอื่น ๆ อย่างเพียงพอ และบริเวณรอบ ๆ เบาะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางการเล่น เช่น ม้านั่ง เพราะอาจทำให้ผู้เล่นวิ่งชนได้รับอันตรายได้

การดูแลรักษาอุปกรณ์

การดูแลรักษาอุปกรณ์ยิมนาสติกที่มีหลักการและถูกวิธี จะทำให้อุปกรณ์นั้นอยู่ในสภาพที่ดี สามารถใช้งานได้เป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้ยังช่วยฝึกให้นักเรียนมีนิสัยประหยัด รู้จักการเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างมีระเบียบ เพราะอุปกรณ์ยิมนาสติกส่วนใหญ่ก็คือ เบาะ และเบาะที่ดีมีคุณภาพมักจะมีราคาแพง ถ้าชำรุดเสียหายเร็วจะทำให้เสียค่าใช้จ่ายมาก นอกจากนี้ ยังทำให้การเรียนการสอนไม่ได้ผลเต็มที่ สิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลรักษาอุปกรณ์มีดังนี้

1. พื้นบริเวณรอบ ๆ ที่เรียนยิมนาสติกต้องสะอาด เพื่อจะได้ไม่เหยียบและนำสิ่งสกปรกขึ้นไปบนเบาะ
2. หมั่นตรวจตราอุปกรณ์อยู่เสมอ ถ้ามีการชำรุดเสียหายต้องรีบซ่อมแซมก่อนนำออกไปใช้
3. อย่าลากเบาะไปกับพื้นเพราะอาจทำให้เบาะฉีกขาด ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายเบาะให้ช่วยกันยกไป
4. หมั่นทำความสะอาดเบาะอยู่เสมอ โดยการปิดกวาดฝุ่นละออง หรือใช้ผ้าคลุมเบาะ และควรเอาเบาะออกตากแดดบ้าง
5. อย่าสวมรองเท้าหนังเดินบนเบาะ รองเท้าที่ใช้เรียนยิมนาสติกควรเป็นรองเท้าผ้าใบพื้นยาง หรืออาจใช้รองเท้าสำหรับเรียนยิมนาสติกโดยเฉพาะ และก่อนขึ้นบนเบาะทุกครั้งต้องเช็ดพื้นรองเท้าให้สะอาดเสียก่อน

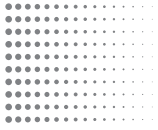
6. ไม่ควรนำเบาะยิมนาสติกไปใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ
7. ไม่ควรสวมเครื่องประดับใด ๆ ลงไปเล่นยิมนาสติก เช่น ปีนปักษม หรือเข็มที่มีหัวแหลม เพราะนอกจากจะทำให้ได้รับอันตรายแล้ว ยังอาจทำให้เบาะฉีกขาดได้

มารยาทของนักกีฬาที่ดี

นอกจากการเตรียมตัวของนักกีฬาเพื่อจะได้แสดงออกถึงทักษะในเชิงกีฬาที่ดีแล้ว สิ่งที่มีส่วนร่วมสร้างความประทับใจ ความชื่นชม และแสดงการยอมรับในหมู่ผู้ชม กรรมการผู้ตัดสิน ตลอดจนนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน คือ การมีมารยาทและการแสดงออกที่ดีและสุภาพ โดยยึดหลักปฏิบัติดังนี้

1. มีน้ำใจนักกีฬา
2. เคารพกฎกติกาในการแข่งขันโดยเคร่งครัด
3. ยอมรับและปฏิบัติตามคำตัดสินด้วยความสุภาพ
4. ให้เกียรติคู่แข่ง เจ้าหน้าที่ กรรมการผู้ตัดสิน และผู้ชม
5. ไม่แสดงออกถึงอาการดีใจหรือเสียใจในผลแพ้ชนะจนเกินควร
6. ไม่เยาะเย้ยซ้ำเติมหรือเอาเปรียบคู่แข่ง
7. แสดงกิริยาจากสุภาพอ่อนน้อมทั้งในและนอกสนามแข่งขัน
8. ใช้ทักษะความสามารถในระหว่างการแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ
9. มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา
10. แต่งกายสุภาพถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขันในแต่ละประเภทกีฬา

กีฬา



มารยาทของการเป็นพุ่มกกีฬาที่ดี

ผู้ชมกีฬาในแต่ละประเภทกีฬาต้องมีมารยาทในการชมกีฬา โดยสามารถยึดหลักโดยรวมดังต่อไปนี้

1. ให้เกียรตินักกีฬา กรรมการผู้ตัดสิน และผู้ชมกีฬาด้วยกันเอง
2. ยอมรับในผลการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินด้วยใจเป็นธรรม
3. แสดงความยินดีกับผู้ชนะ และเป็นกำลังใจให้กับผู้แพ้
4. ไม่แสดงอาการยั่วหรือส่งเสริมนักกีฬาในทางที่ผิด
5. ไม่ส่งเสียงอันเป็นการรบกวนสมาธิของนักกีฬาและกรรมการ

ผู้ตัดสิน

6. ควรนั่งอยู่ในที่ได้มีการจัดเตรียมไว้แล้วอย่างสงบ
7. ไม่ขว้างปาสิ่งของหรือวัตถุใด ๆ อันจะเป็นอันตรายลงไป

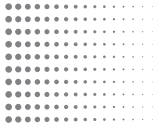
สนาม

8. ในขณะที่นักกีฬากำลังแสดงหรือแข่งขัน ไม่ควรถ่ายภาพด้วยกล้องที่ต้องใช้แฟลชหรือแสงอื่นใดก็ตามที่เป็นการรบกวนสมาธิของนักกีฬา

2

ประวัติและวิวัฒนาการ ของยิมนาสติกประเภทต่าง ๆ





ประวัติศาสตร์ยิมนาสติก

ยิมนาสติกเป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นในกีฬาโอลิมปิก ยิมนาสติกมาจากภาษากรีก ซึ่งหมายถึงวิธีการทำให้ร่างกายสวยงาม มีรูปร่างดี ด้วยวิธีเปลือยกายเล่นกีฬา และมีการประกวดรูปร่างพร้อมกับมีการแข่งขันกีฬา กลางแจ้งต่อหน้าประชาชน ผู้ที่มีร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬา ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะเลิศ ได้รับการต้อนรับจากประชาชน โดยช่างแกะสลัก จะสลักรูปหินอ่อนตั้งไว้บริเวณริ้วสนามกีฬา การทำให้ร่างกายงามสง่านี้ ชาวกรีกเป็นผู้ริเริ่มและนิยมกันมากในสมัยโบราณ นักกีฬาจะบริหารกายด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งมือเปล่าและใช้เครื่องมือประกอบ สถานที่ซึ่งใช้ฝึกหัดโดยเฉพาะนี้ เรียกว่า โรงฝึกพลศึกษา กิจกรรมใดที่นำมาบริหารร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์และสง่างามก็เรียกกิจกรรมนั้นว่าการเล่นยิมนาสติก เช่น การวิ่ง การ เล่นผาดโผน ยกน้ำหนัก ไต่เชือก กายบริหาร และศิลปะการต่อสู้หลายประเภท ตลอดจนการกีฬาอื่น ๆ แต่ระยะต่อมาความหมายของคำว่ายิมนาสติกได้ เปลี่ยนไป เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นจนมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง จึงถูกตั้งชื่อใหม่และแยกตัวออกจากคำเดิมอย่างเด็ดขาด คง เหลือไว้เฉพาะบางประเภท เช่น การฝึกหัดท่าผาดโผนบนเบาะและบนเครื่องมือ ซึ่งติดตั้งอยู่กับที่ภายในห้องอุปกรณ์ยิมนาสติก ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมชั้นสูง ที่ส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น กายบริหาร ยืดหยุ่น การทรงตัว ม้าหุและม้าหมุน คานทรงตัว ไต่เชือก ต่อตัว ราวเดี่ยว ราวคู่ และห่วง

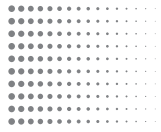
กีฬาประเภทนี้เริ่มต้นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัด แต่มา ปรากฏก่อนคริสต์ศักราช 2,600 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ชาวจีนได้มีการฝึกฝน ท่ากายบริหาร และคิดประดิษฐ์ท่ากายบริหารขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการ บำบัดทางการแพทย์แบบจีน จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ระบุว่า ชาวจีน ได้มีการคิดท่ากายบริหารขึ้นมาเพื่อบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และ ถือว่าเป็นการป้องกันและรักษาโรคได้ด้วย เรียกว่า ยิมนาสติกเพื่อการบริหาร

ร่างกายและการฟื้นฟู นอกจากนั้น ชาวจีนยังมีการละเล่นกายกรรมในลักษณะของการต่อตัว ไต่เชือก และการตีลังกาต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนยิมนาสติกอย่างหนึ่งในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม เราเชื่อว่าการเริ่มต้นของกีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงนั้นคือสมัยเริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีกและโรมัน โดยเฉพาะกรีกโบราณเป็นประเทศแรกที่น่าสนใจและมีบทบาทอันสำคัญต่อกีฬายิมนาสติก แม้กระทั่งคำว่ายิมนาสติกก็เป็นภาษากรีก แบบหรือระบบของท่าบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ ที่ใช้กันในสมัยโรมันก็คิดและประดิษฐ์ขึ้นโดยนักศึกษาศูนย์โบราณของกรีก และพลเมืองทั่วทั้งประเทศได้ยึดถือเป็นแบบฉบับหรือระบบของท่าบริหารร่างกายมาตรฐาน โดยฝึกสอนให้แก่เยาวชนตามสถาบันทุกแห่ง ยิมนาสติกในประเทศกรีกเริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อม ๆ กับวิทยาการด้านศิลปะและดนตรี ชาวสปาร์ตามีความศรัทธาเรื่องยิมนาสติกมากที่สุด โดยรัฐได้ตั้งข้อกำหนดให้มีการฝึกหัดยิมนาสติกแก่เยาวชนของชาติทุกคน ตลอดจนเด็กหญิง กิจกรรมประกอบด้วย ยืดหยุ่น เต้นรำ วิ่ง กระโดด ไต่เชือก และการเคลื่อนไหวทรงตัว

เมื่อจักรวรรดิโรมันมีอิทธิพลเหนือดินแดนกรีก โรมันก็ได้ลอกแบบกิจกรรมทางพลศึกษาทั้งหมดไปจากกรีก แต่ดัดแปลงนำไปใช้เพื่อฝึกทหารของตน แต่ทันทีที่จักรวรรดิกรีกและโรมันเสื่อมลง ทั้งด้านวัฒนธรรมและกีฬายิมนาสติกก็เสื่อมลงไปด้วย ตลอดจนกิจกรรมทางการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ รวมทั้งการประกวดก็ถูกทิ้งไปจนหมด นับเป็นระยะที่พลศึกษาได้เข้าสู่ยุคมืดตลอดจนถึงยุคกลาง ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 ครั้นเข้าสู่ยุคฟื้นฟูกิจกรรมทางพลศึกษาก็ค่อย ๆ ตื่นตัว และได้ขยายออกไปสู่ประเทศต่าง ๆ ในทวีปยุโรป

ในปี พ.ศ. 2266-2333 โจฮัน เบสดาว นักการศึกษาชาวเยอรมัน ได้บรรจุการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน เมื่อปี พ.ศ. 2319



ในปี พ.ศ. 2302-2382 โจฮัน กุตส์มูธส์ นักการศึกษาชาวเยอรมัน หรือ “คุณปู่แห่งกีฬายิมนาสติก” ได้บรรจุวิชาิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนปรัสเซีย และเขียนตำราที่มีคุณค่าต่อการศึกษาไว้หลายเล่ม รวมทั้งตำรายิมนาสติกสำหรับเยาวชนด้วย นับว่าเป็นตำรายิมนาสติกเล่มแรกของโลก

ปี พ.ศ. 2321-2395 เฟรดริก จาน นักวิชาการพลศึกษาผู้ก่อตั้ง ศูนย์ฝึกเทอนเวอเรียน อันมีแนวโน้มไปในทางการแสดงออกถึงความรักชาติ โครงการนี้ได้รับความเห็นชอบจากรัฐบาล ดังนั้น จึงเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างรวดเร็ว ศูนย์ฝึกดังกล่าวประกอบด้วยบริเวณลานฝึกอันกว้างใหญ่ ผู้เข้ารับการศึกษาจะเข้าร่วมได้ทั้งครอบครัว และได้คิดประดิษฐ์เครื่องอุปกรณ์การฝึกหลายอย่าง ในจำนวนนี้มีเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกอยู่ด้วยคือ ราวเดี่ยว ราวคู่ ลองฮอสชนิดสั้น ต่อมาสงครามปลดแอกได้ยุติลง มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารประเทศ และนโยบายการบริหารประเทศได้เปลี่ยนแปลงไป เฟรดริก จาน ถูกจับเข้าคุกในข้อหาหมิ่นแค้นความคิดจะล้มล้างรัฐบาล ดังนั้น สมาคมเทอนเวอเรียนซึ่งยังมีคนนิยมอยู่ก็ต้องดำเนินไปอย่างซ่อนเร้น และกระจัดกระจายออกไปสู่ประเทศอื่น ๆ ในยุโรป และข้ามไปสู่สหรัฐอเมริกา ในเวลาต่อมา

ปี พ.ศ. 2353-2401 อดอล์ฟ สพิซ นักการศึกษาชาวสวีตเซอร์แลนด์ ผู้มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษา เป็นผู้เสนอให้บรรจุวิชาิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนในประเทศสวีตเซอร์แลนด์

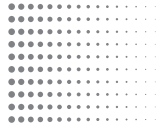
เปอร์ หลิง นักวิชาการพลศึกษาชาวสวีเดน ผู้มีความเชื่อว่าิมนาสติกมีคุณค่าทางการบำบัดและแก้ไขความบกพร่องของร่างกายได้ เขาได้คิดค้นท่าบริหารร่างกายประเภทบุคคลขึ้น และยังเป็นผู้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์การออกกำลังกายอันเป็นที่รู้จักกันในนามอุปกรณ์แบบสวีดิช รวมทั้งราวติดผนัง และหีบกระโดดด้วย

เฟรนช์ เนคทาบอลล์ นักการศึกษาชาวเดนมาร์กผู้มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษา ได้ริเริ่มการตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกเป็นแห่งแรก ณ เมืองโคเปนเฮเกน

วิวัฒนาการของวงการยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกาเริ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการพลศึกษาของชาวยุโรปในระยะแรก ชาวยุโรปซึ่งเคยสังกัดอยู่ในสมาคมเทอนเวอเรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดคือ นำเอาสมาคมดังกล่าวเข้าไปตั้งในสหรัฐอเมริกา โดยได้อพยพเข้าไปตั้งถิ่นฐานในดินแดนนี้ใหม่ ครั้นต่อมาสมาคมมีสโมสรเพิ่มขึ้นก็มีความต้องการครูผู้สอนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2408 จึงได้มีการจัดตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองอินเดียนแนโพลิส รัฐอินดีแอนา ชื่อ Normal College of American Gymnastics ในระยะเวลาต่อมา สถาบันการศึกษาแห่งนี้สามารถผลิตครูยิมนาสติกผู้มีความสามารถและมีกิจกรรมอื่น ๆ อย่างมากมาย

ชาวอเมริกันคนแรกที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติก คือ ดร. ดัดเลย์ ซาเจนท์ ขณะที่เขายังเป็นนักเรียนอยู่นั้น ได้เป็นครูสอนยิมนาสติกที่วิทยาลัยโบว์ดอยน์ ภายในระยะเวลาเพียง 2 ปี เขาได้บรรจุกิจกรรมประเภทนี้เข้าไปในหลักสูตรของระดับวิทยาลัยอย่างเป็นทางการ ต่อมาเขาได้ย้ายไปมหาวิทยาลัยเยล และมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในตำแหน่งผู้อำนวยการเฮเมนเวย์ ยิมเนเซียม ซึ่ง ดร. ดัดเลย์ ซาเจนท์ ได้คิดค้นอุปกรณ์ยิมนาสติกขึ้นหลายชนิด รวมทั้งรอกน้ำหนัก เครื่องมือบริหารขาและนิ้วมือ และยังเป็นผู้พัฒนาระบบทดสอบความสามารถของมนุษย์ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพทางร่างกายของเด็กนักเรียนด้วย

สมาคม Y.M.C.A. ในสหรัฐอเมริกา ก็นับว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกเช่นกัน กล่าวคือ ทางสถาบันได้จัดกิจกรรมเข้าไว้รวมกับโปรแกรมทางพลศึกษาประเภทอื่น ๆ ด้วย สมาคมทุกแห่งได้ติดตั้งเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกไว้ในโรงยิมเนเซียมเพื่อบริการแก่สมาชิก และมีครูผู้สอนด้านนี้โดยตรง โรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกของ Y.M.C.A. แห่งแรกตั้งอยู่ที่สปริงฟิลด์ รัฐแมสซาชูเซตส์ บุคลากรผู้ริเริ่มให้การพลศึกษาเคลื่อนไหวไปได้ อย่างขนานใหญ่ควบคู่ไปกับแนวทางการศึกษาก็คือ ดร. ลูเธอร์ กุลลิก



หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดมีกิจกรรมทางการกีฬาใหม่ ๆ เกิดขึ้นหลายชนิด ดังนั้น กิจกรรมยิมนาสติกจึงได้รับความสนใจและมีการปรับปรุงเพื่อให้ทันสมัย ทำให้ยิมนาสติกได้กลายเป็นกีฬาที่มีกฎกติกาอย่างสมบูรณ์และมีการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัย โรงเรียน และสโมสรโดยทั่วไป

ปี พ.ศ. 2439 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ยิมนาสติกได้มีการแข่งขันในโอลิมปิกครั้งนี้ด้วย และมีกิจกรรมแข่งขัน เช่น วิ่งเร็ว กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดค้ำถ่อ ฟันแหลน ทุ่มน้ำหนักว้ายน้ำ รวาคู่ รวาคู่เดี่ยว คานทรงตัว และฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ปี พ.ศ. 2446 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติขึ้น (Federation International De Gymnastic) มีชื่อย่อว่า FIG โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และได้จัดให้มีการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกขึ้น โดยกำหนดจัดการแข่งขัน 2 ปีต่อครั้ง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2460 หลังจากการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ก็ได้เปลี่ยนการแข่งขันให้เป็น 4 ปีต่อครั้งเหมือนกับกีฬาโอลิมปิก โดยจะจัดก่อนกีฬาโอลิมปิก 1 ปี

ในระยะแรกของการแข่งขันยิมนาสติก จะเป็นการแข่งขันเฉพาะประเภทชาย ต่อมาปี พ.ศ. 2471 จึงจัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงด้วย (ตรงกับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2471)

ในช่วงระยะที่กล่าวมาแล้ว กิจกรรมของยิมนาสติกที่ใช้ในการแข่งขันส่วนหนึ่งก็คล้ายกับยิมนาสติกปัจจุบัน อีกส่วนหนึ่งก็เป็นกรีฑาในปัจจุบัน บางครั้งก็มีว้ายน้ำด้วย ทางสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติจึงคิดว่าควรจะแยกการแข่งขันยิมนาสติกออกจากกรีฑา

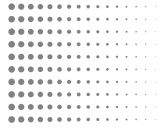
ในปี พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุโต๊ะกระโดดและราวต่างระดับเข้าไว้ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกด้วย

ยิมนาสติกในประเทศไทย

ยิมนาสติกเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่ทำให้ยิมนาสติกเข้ามาในประเทศไทยมีอยู่ 2 ประการ

1. **โดยบุคคลนำเข้ามา** สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) มีการส่งบุคคลไปศึกษาต่างประเทศ และบุคคลเหล่านั้นได้สนใจในวิชายิมนาสติกด้วย และเมื่อสำเร็จการศึกษากลับมาจึงนำมาเผยแพร่ในหน่วยงานของตน และมักจะนำมาฝึกหัดทหารในกองทัพไทย จนหน่วยราชการอื่น ๆ เริ่มการส่งเสริมตั้งที่กระทรวงศึกษาธิการเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการฝึกกำลังจิตใจและร่างกายเป็นอย่างดี จึงให้อาจารย์ท่านหนึ่งสอนวิชานี้ที่กระทรวงธรรมการ ตั้งสถานที่ฝึกฝนที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ปัจจุบันเรียกว่า “ดรุณานัติ” คือ ร้อยเอก ขุนเจนกระบวนหัด ซึ่งท่านศึกษามาจากต่างประเทศ และนำมาเผยแพร่ในกองทหารประจำอยู่โรงเรียนนายร้อยทหารบกได้ฝึกนักเรียนรุ่นแรกที่โรงเรียนสวนกุหลาบคือ หลวงพิพัฒน์พลกาย หลวงชาญพลกิจ ขุนชาญพลเสข และอาจารย์ซุณห์ อรุณโรจน์ เป็นต้น ต่อมากระทรวงธรรมการได้จัดวิชายิมนาสติกไว้เป็นวิชาชุดสำหรับक्रमมัธยม เพื่อให้ครูสอบเลื่อนวิทยฐานะ โดยจัดสอบในโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา และจัดเข้าในหลักสูตรของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในหมวดวิชาพลานามัย

2. **จากหนังสือตำรา** เนื่องจากวิชายิมนาสติกมีความเจริญก้าวหน้ามาก่อนในต่างประเทศ จึงมีผู้คิดค้นเขียนและรวบรวมตำราขึ้น และเนื่องจากการศึกษาได้รับความสนใจแพร่หลายไปทั่วโลก ดังนั้น ตำรายิมนาสติกจึงเข้ามาในประเทศไทยด้วยเช่นกัน เมื่อผู้สนใจได้อ่าน ได้รู้ จึงทดสอบฝึกหัดและปฏิบัติ โดยเฉพาะครูที่ทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาโดยทั่ว ๆ ไป ย่อมมีความสนใจเป็นอันดับแรก วิชานี้จึงค่อย ๆ แพร่หลายเป็นที่นิยม ซึ่งในเดือนตุลาคมของทุก ๆ ปี กรมพลศึกษาได้เปิดแข่งขันยิมนาสติกขึ้น อันประกอบด้วย ยืดหยุ่น ราวเดี่ยว ราวคู่ ห่วง และประเภทรวม แต่เพียง 4-5 ปีก็ยกเลิกไป เพราะวิชา



ต้องใช้ความพยายามมาก จึงไม่มีโรงเรียนใดส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันอีก หรือส่งก็น้อยทีม จึงไม่พอที่จะจัดการแข่งขัน

ยิมนาสติกในปัจจุบัน

ยิมนาสติกในปัจจุบันนี้จะมีการแข่งขันอยู่ 2 ประเภทด้วยกันคือ ยิมนาสติกศิลปะ (Artistic Gymnastics) และยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) ยิมนาสติกศิลปะเป็นยิมนาสติกที่แสดงด้วยมือเปล่า สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติได้กำหนดการแข่งขันออกเป็นประเภทชายแข่งขัน 6 อุปกรณ์ ประเภทหญิงแข่งขัน 4 อุปกรณ์ ดังนี้

ประเภทชาย

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
2. ม้าหุ
3. ห่วงนิ่ง
4. โต้ะกระโดด
5. ราวคู่
6. ราวเดี่ยว

ประเภทหญิง

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
2. โต้ะกระโดด
3. ราวต่างระดับ
4. คานทรงตัว

ประวัติอุปกรณ์ยิมนาสติก

ราวเดี่ยว

เฟรดริก จาน เป็นผู้คิดประดิษฐ์ขึ้นในประเทศเยอรมนี เมื่อปี พ.ศ. 2355 บริเวณสนามเด็กเล่นที่เขาสร้างขึ้น ซึ่งเขาได้แนวคิดมา โดยธรรมชาติของเด็กมักชอบห้อยโหนกิ่งไม้ที่ยื่นทอดกิ่งออกไปรอบ ๆ ต้น เขาจึงคิดสร้างสิ่งที่คล้ายกันขึ้นมาทดแทน แต่มีความแข็งแรงและปลอดภัยกว่า จึงหวังว่าเด็ก ๆ คงจะพากันใช้ห้อยโหนไกวตัว และคลุกคลีอยู่กับราวที่สร้างขึ้นเช่นเดียวกัน กับที่เด็กให้ความสนใจกิ่งไม้ ความหวังของเขาได้ผลเกินคาด เพราะหลังจากที่เขาสร้างราวขึ้น และแนะนำวิธีเล่นได้ไม่นาน เด็ก ๆ ทั้งหลายตลอดจนวัยรุ่นต่างพากันมาห้อยโหนและออกกำลังกายกันเป็นประจำ จนปัจจุบันได้กลายเป็นยิมนาสติกประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอย่างกว้างขวาง

ราวเดี่ยวทำด้วยเหล็กกลมและเหนียว รองรับด้วยเสา 2 ต้นตั้งฉากกับพื้น ห่างกัน 2.40 เมตร โดยปกติแล้วราวส่วนมากที่สร้างมักมีการปรับระดับให้สูงขึ้นหรือต่ำลงได้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล แต่ราวที่ใช้เพื่อการแข่งขันความสูงจะต้องให้ได้ 2.55-2.60 เมตร นับจากเหนือเบาะก้านราวมีความใหญ่ วัดเส้นผ่านศูนย์กลาง คือ 1 1/4 นิ้ว

ราวคู่

เฟรดริก จาน ประดิษฐ์ราวคู่ขึ้นเมื่อต้นปี พ.ศ. 2343 เขาตั้งปณิธานไว้ว่า อุปกรณ์ประเภทนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อที่อ่อนแอได้กลับคืนสู่สภาพที่แข็งแรงขึ้น

ราวคู่ประกอบด้วยไม้ 2 อันขนานกันเหมือนทางรถไฟ ลักษณะของไม้ราวตามหน้าตัดขวางเป็นรูปกลมรีเหนือรูปไข่ตั้ง ส่วนป่องขึ้นข้างบนวางพาดอยู่บนยอดเสาทั้งสองซึ่งติดตั้งอย่างแน่นหนาไว้บนฐานราวที่สมบูรณ์สามารถปรับระดับให้สูงหรือต่ำ กว้างหรือแคบได้ตามความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน ราวคู่มาตรฐานจะยาว 3.5 เมตร เสาที่รับราวห่างกัน 2.60 เมตร

ดังนั้น จึงเหลือปลายยื่นพ้นเสาออกไปด้านละ 680 มิลลิเมตร ความสูงราวปรับระดับได้ช่วงละ 2 นิ้ว สำหรับการแข่งขันระดับของราวควรสูง 1.80 เมตร กว้าง 30 เซนติเมตร

คุณสมบัติของราว เมื่อน้ำหนักของคนทั่วไปขึ้นไปทับบนราวแล้ว ราวจะมีความอ่อนลงมาราว 2 นิ้ว และจะกลับเข้าสภาพเดิมเมื่อไร้้น้ำหนัก จึงไม่ควรสร้างราวด้วยวัสดุที่ไร้สปริง

ห่วงนึ่ง

ฟรอนเซียเย โอมเลเซ ชาวสเปน เป็นผู้คิดประดิษฐ์ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2343 แต่เดิมการเล่นห่วงมี 2 ประเภท คือ ห่วงไกวและห่วงนึ่ง สำหรับห่วงไกวนั้นมีอันตรายมากกว่า ดังนั้น ผู้เล่นจะต้องมีความกล้าเสี่ยง เช่น การโล้ชิงช้าและการขว้างตัวในโรงละครสัตว์

การแข่งขันได้รับการปรับแก้ไขเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่ง ปี พ.ศ. 2505 เป็นต้นมา ห่วงไกวจึงถูกคัดออกจากการแข่งขัน ทำให้การแข่งขันสากลลงมีแต่เฉพาะประเภทห่วงนึ่งเท่านั้น นักกีฬาทุกประเภทจึงหันมาสนใจประเภทห่วงนึ่งตามสากลนิยม

ห่วงเป็นอุปกรณ์ประเภทที่มีความคงทนมาก ซื่อเพียงครั้งเดียว ก็ใช้ได้ตลอดไป ดังนั้น จึงควรซื้อของที่เป็นมาตรฐาน ห่วงจะแขวนห้อยโดยปลายสายสูงจากพื้น 2.75 เมตร และห่วงทั้งสองห่างกัน 50 เซนติเมตร ส่วนล่างสุดของตัวห่วงสูงจากพื้น 2.50 เมตร เข็มขัดซึ่งคล้องห่วงติดกับสายสลิงตอนบน ยาว 27 1/2 นิ้ว (เข็มขัดยาวเป็น 2 เท่า เพราะต้องสอดเข้าไปในห่วงแล้วทบขึ้น มาจรดปลายอีกด้านหนึ่ง ส่วนที่ต่อจากเข็มขัดขึ้นไปจะเป็นลวดสลิงซึ่งโยงต่อขึ้นไปยึดกับเพดาน) ตัวห่วงทำด้วยไม้อัดเนื้อเหนียว แกนมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 11 นิ้ว วงกลมในซึ่งเป็นที่ว่างจะมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 7 นิ้ว ห่วงที่ใช้เพื่อการฝึกหัด ถ้ามีหลายห่วงควรแขวนให้มีระดับความสูงต่าง ๆ กัน เพื่อความสูงของผู้ฝึกหัดที่แตกต่างกัน

โต๊ะกระโดด

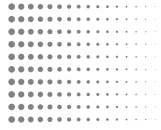
อุปกรณ์ยิมนาสติกประเภทนี้นับว่ามีความเก่าแก่มาก ผู้คิดประดิษฐ์ขึ้นเป็นคนแรก คือ เฟรดริก จาน ระหว่างปี พ.ศ. 2343

ยิมนาสติกประเภทอื่น ๆ เมื่อผู้เรียนมีความชำนาญขึ้นก็จะฝึกหัดท่าใหม่ซึ่งมีความยากกว่า และไม่เหมือนท่าก่อน แต่สำหรับท่าของยิมนาสติกประเภทนี้ ผู้เรียนในชั้นสูงก็จะฝึกหัดท่าซึ่งได้เรียนมาแล้วในระดับเบื้องต้น และระดับปานกลาง แทนที่จะฝึกท่ายากซึ่งเป็นท่าใหม่ทั้งท่า แต่ระดับความยากของท่าจะเพิ่มในแถบปรับระดับของโต๊ะให้สูงขึ้น หรือเปลี่ยนชนิดของกระดานสปริงที่ใช้กระโดด หรือโดยวิธีเปลี่ยนเป็นการแสดงตามความยาวแทนการแสดงทางขวาง หรือด้วยวิธีจัดระเบียบของท่าให้สวยงามขึ้น การทำท่าทุกครั้งต้องประกอบด้วยการเริ่มวิ่งเข้าเหยียบกระดานสปริงเพื่อส่งตัวให้พุ่งขึ้นไปเหนือหลังโต๊ะ ขณะที่ลอยอยู่เหนือโต๊ะจะต้องใช้มือทำส่วนใดส่วนหนึ่งของหลังโต๊ะ แล้วจึงผลักให้ตัวลอยข้ามไปยืนบนพื้นทางปลายโต๊ะอีกด้านหนึ่ง

ม้าหุ

เฟรดริก จาน เป็นผู้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์ยิมนาสติกประเภทนี้ เมื่อปี พ.ศ. 2343 มีความคล้ายกับโต๊ะกระโดด แต่มีหู 2 หูติดขวางอยู่บนหลังม้า นับเป็นประเภทที่ยากที่สุดในบรรดายิมนาสติกทุก ๆ ประเภท และเป็นการยากที่จะเปรียบเทียบกับยิมนาสติกประเภทอื่น เพราะมีความแตกต่างกันมาก โดยธรรมชาติแล้วนักกีฬาทั้งหลายต่างทราบดีว่าการฝึกหัดเพื่อให้มีความชำนาญนั้น ต้องใช้เวลานานกว่าประเภทอื่นทั้งหมด ดังนั้น ผู้ฝึกหัดใหม่ ๆ มักจะเบื่อหน่ายและไม่ชอบยิมนาสติกประเภทนี้ แต่ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและทดสอบได้ว่านักกีฬาจะมีความพยายามเพียงใด

ลักษณะของท่าฝึกหัดจะมีความโน้มเอียงไปในแบบฝึกการบิดเอี้ยวของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อมากกว่าการฝึกกล้ามเนื้อใหญ่เพื่อพลัง เพราะลักษณะของท่าแสดงไม่ต้องการความแข็งแรง เด็กชายที่มีรูปร่างผอมสูงซึ่งประสบความล้มเหลวในการฝึกหัดยิมนาสติกประเภทอื่น ๆ



มาแล้ว ก็สามารบประสบความสำเร็จในประเภทม้าหู่ได้อย่างไม่มีปัญหา เนื่องจากไม่ต้องใช้กำลังออกแรงมาก และไม่ต้องใช้แรงกดที่มือเหมือนราวเดี่ยว จึงทำให้อยู่บนม้าหู่ได้นานกว่า คุณประโยชน์ที่เห็นชัดคือม้าหู่สร้างความแข็งแรงให้แก่ข้อมือและหน้าแขน ทั้งพัฒนาด้านความมีอารมณ์เย็น และความรอบคอบ

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ยิมนาสติกประเภทนี้เมื่ออดีตเรียกชื่อกันต่าง ๆ เช่น ฟรี แคลิสเธนิคส์ ต่อมาได้ได้เปลี่ยนชื่อเป็นฟรี เอ็กเซอร์ไซส์ ในบางประเทศชื่อที่รู้จักกันดีอีกชื่อหนึ่งคือ ฟรี สแตนด์ เอ็กเซอร์ไซส์ ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นปีที่มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ณ กรุงโตเกียว ชื่อได้เปลี่ยนเป็นฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และใช้เรียกกันมาจนกระทั่งปัจจุบัน

ยิมนาสติกลีลา

ยิมนาสติกลีลาได้มีผู้ริเริ่มขึ้นในศตวรรษที่ 19 (พ.ศ. 2443) โดยเริ่มจากการใช้ยิมนาสติกเพื่อการศึกษา ผู้ที่คิดค้นแท้จริงเป็นนักการศึกษาชาวสวีตเซอร์แลนด์ชื่อ ฌาค ตัลโครช ซึ่งเป็นผู้สร้างวิทยาลัยครูเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ 2 แห่งคือ วิทยาลัยในสวีตเซอร์แลนด์และวิทยาลัยในเยอรมนี วิทยาลัยทั้งสองแห่งเป็นแหล่งฝึกยิมนาสติกลีลาขึ้นเป็นครั้งแรก

จากนั้นได้มีการคิดค้นเพิ่มเติมในเยอรมนีโดยโรดอล์ฟ โบดา ในปี พ.ศ. 2424-2513 ซึ่งศึกษามาจากวิทยาลัยตัลโครช ยูริชมิคส์ และต่อมาไฮนริช โมเดา ในปี พ.ศ. 2433-2517 ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของโรดอล์ฟ โบดา ได้จัดตั้งโรงเรียนของตนเองเป็นโรงเรียนที่เปิดสอนเต้นรำและยิมนาสติกที่ใช้ดนตรีประกอบ ไฮนริช โมเดาได้พัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาโดยใช้เครื่องดนตรี และเขาได้ริเริ่มการฝึกประกอบลูกบอล ห่วงฮูลูฮูป และโยนไม้ รวมทั้งคิดท่าทางต่าง ๆ ซึ่งเป็นของใหม่ที่มีลักษณะตื่นเต้นผสมกับความสวยงามขึ้นมา

ยิมนาสติกลีลาจัดอยู่ในประเภทยิมนาสติกสากล มีการแข่งขันเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น โดยจะแข่งขันบนพื้นที่ขนาด 12 x 12 เมตร ใช้เวลาในการแข่งขันคนละ 1-1.30 นาที อุปกรณ์ที่ใช้แข่งขันมี 5 ชนิด โดยสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติได้กำหนดไว้ตั้งแต่การแข่งขันครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 23 พ.ศ. 2527 ณ นครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ดังนี้

1. **ลูกบอล** ทำด้วยยางหรือพลาสติก มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 18-20 เซนติเมตร น้ำหนัก 400 กรัม

2. **ริบบิ้น** ทำจากผ้าแพร ความกว้าง 4-6 เซนติเมตร ยาว 5-6 เมตร น้ำหนัก 35 กรัม (1 เมตร ใช้ริบบิ้น 2 ชิ้นติดกัน) ไม่ทำจากพลาสติก ไม้ไผ่ หรือเทอร์เบอร์ไรส์ ความยาว 50-60 เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง (อย่างมาก) 1 เซนติเมตร ตรงที่จับอาจพันด้วยกระดาษกันลื่น ส่วนข้อต่อระหว่างริบบิ้นและไม้จะทำด้วยวัสดุที่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ อาจทำด้วยเชือก เส้นลวด ไนลอน ด้าย และขอเบ็ด ซึ่งมีตะขอเกี่ยวกับโซ่อีกส่วนหนึ่ง ความยาว 7 เซนติเมตร

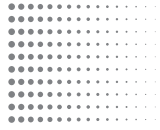
3. **ห่วง** ทำด้วยไม้หรือพลาสติก ขอบอาจจะกลมหรือแบนก็ได้ เส้นผ่านศูนย์กลาง 80-90 เซนติเมตร น้ำหนัก 300 กรัม

4. **คทาหรือคลับ** ทำจากไม้หรือพลาสติก น้ำหนัก (อันละ) 150 กรัม ความยาว 40-50 เซนติเมตร

5. **เชือก** ทำจากป่านหรือพลาสติก วัดตามสัดส่วนของร่างกายผู้เล่น คือใช้เท้าทั้งสองเหยียบตรงกลางของเชือก โดยจับปลายเชือกทั้งสองให้อยู่ตรงรักแร้

การแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก

ยิมนาสติกลีลาเริ่มเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกในประเภทกลุ่ม ในการแข่งขันยิมนาสติกโลกแต่ละครั้งจะมีการเล่นบนคานทรงตัว ราวคู่ และโต๊ะกระโดดเท่านั้น ผู้เข้าแข่งขันต้องแสดงทุกอุปกรณ์ จนในปี พ.ศ. 2499 การแข่งขัน

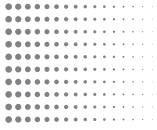


กีฬาโอลิมปิกได้ตัดการแข่งขันยิมนาสติกลีลาออกไป โดยมีชื่อยุติว่ายิมนาสติกลีลานั้นจะเป็นกีฬาที่ทุกคนเล่นได้เองอย่างอิสระ อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทย และกลุ่มประเทศสังคมนิยมก็ยังคงเล่นและจัดการแข่งขัน จนกระทั่งมีการประกาศจากสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ในปี พ.ศ. 2505 แต่แล้วในปี พ.ศ. 2506 ก็ได้มีการแข่งขันยิมนาสติกแนวใหม่ประกอบเพลงระดับโลกขึ้น และได้จัดการแข่งขันทุก ๆ ปี ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการแข่งขันชิงแชมป์ระดับยุโรปขึ้นเป็นครั้งแรก และได้นำการแข่งขันเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 ซึ่งจัดขึ้นที่นครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา

3

การฝึก เตรียมร่างกาย





แนวทางการฝึกฝน

ท่าบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอ

ท่าที่ 1 ยืนเท้าชิด มือเท้าเอว หันศีรษะไปทางซ้ายและขวา โดยเริ่มจากช้าแล้วเร็วขึ้น



ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิด มือเท้าเอว และก้มเงยศีรษะจากช้าแล้วเร็วขึ้น

