

# Moja ukochana gimnastyka artystyczna!

Gimnastyka artystyczna, to naprawdę piękny sport, który w Polsce jest powszechny już całkiem długo. Mamy wiele wspaniałych gimnastyczek artystycznych, takich jak Joanna Bodak, Eliza Białkowska, czy Agnieszka Brandebura, które na igrzyskach i mistrzostwach naprawdę wiele z siebie dają. Ale od początku. Czym jest gimnastyka artystyczna?

Gimnastyka artystyczna uprawiana jest głównie przez kobiety w wieku między cztery a dwadzieścia cztery lata, ale zdarza się, że uprawiają ją i mężczyźni. W gimnastyce artystycznej wyróżniamy następujące kategorie wiekowe:

- Senior - Klasa M (od 16 lat)
- Junior - Klasa I (do 15 lat)
- Junior Młodszy - Klasa II (do 12 lat)
- Młodziki - Klasa III (do 10 lat)
- Klasa Młodzieżowa - dzieci (do 9 lat).

Gimnastyka artystyczna, to dyscyplina olimpijska. W gimnastyce artystycznej chodzi o to, aby soliści lub zespoły, prezentowały układy ćwiczeń, z jednym, lub więcej elementem (piłka, wstążka, obręcz lub dwie maczugi) oraz bez przyborów, czyli tzw. układ taneczno - akrobatyczny. W gimnastyce artystycznej możliwe do wykonania są układy zbiorowe lub indywidualne. Tak naprawdę, gimnastyka artystyczna łączy w sobie taniec, balet oraz gimnastykę, a także umiejętność posługiwania się wyżej wymienionymi przedmiotami. Zwycięzcą zawodów zostaje osoba, która uzyska najwięcej punktów, przyznanych przez zespół sędziów. Tym sportem zarządza Międzynarodowa Federacja Gimnastyczna (FIG), a podczas pokazu jury ocenia wartość artystyczną, wykonanie (układu) skoki, piruety, zachowanie równowagi, elastyczność oraz umiejętność posługiwania się przyborami. Łącznie można zdobyć 30 punktów za:

- wartość artystyczną
- wykonanie
- technikę.

Zawodniczki ćwiczą na planszy o wymiarach 13m x13 m i nie mogą poza nią wyjść. Ponadto oceniane są w dwóch kategoriach, czyli D - technika przyboru i ciała (poprawność wykonania ) oraz E - komisja wykonania.

Najważniejsze zawody w gimnastyce artystycznej to:

- mistrzostwa świata w gimnastyce artystycznej
- turnieje Grand-Prix
- zawody Pucharu Świata
- igrzyska olimpijskie.

Ciekawą rzeczą w gimnastyce artystycznej, jest na przykład fakt, że pierwsze Igrzyska Olimpijskie, z rywalizacją indywidualną miały miejsce w Los Angeles, w 1984 roku. Poza tym gimnastyka mężczyzn najczęściej jest uprawiana w Japonii.

Idea gimnastyki artystycznej wywodzi się z XVIII wieku, od trzech francuzów, którzy wierzyli w wyrażanie swych emocji za pomocą tańca i ćwiczeń. Następnie ten pomysł kontynuował Pehr Henrik Ling, którego system promował gimnastykę estetyczną. Później do rozwoju gimnastyki artystycznej i jej idei przyczyniło się jeszcze bardzo wiele osób, a jej kształtowanie trwało naprawdę długo. I oto w 1961 roku gimnastyka artystyczna formalnie została uznana za odrębną dyscyplinę. Natomiast w Budapeszcie, w 1963 roku, odbyły pierwsze Mistrzostwa Świata z konkurencjami indywidualnymi.

W gimnastyce artystycznej znam nie tylko teorię, ale i praktykę. Uprawiałam ją rok i w tym czasie zdążyłam się nauczyć podstaw, takich jak:

- gwiazda (na ziemi i na równoważni)
- rundak
- waga
- przewroty w przód i w tył
- stanie na rękach
- stanie na głowie
- przejście w przód

- przejsście w tył
- szpagat damski
- szpagat męski (tzw. sznur)
- mostek (klasyczny i ze stania)
- itp.

Obecnie uczę się salta i mam nadzieję nauczyć się więcej.

Do działania inspiruje mnie moja idolka w tej dziedzinie, czyli Eliza Białkowska. Urodziła się ona 29.07.1973 roku, w Skwierzynie. Reprezentowała poznańskie kluby Pocztowiec i Energetyk. Zajęła wiele pierwszych miejsc na stopniu ogólnopolskim i jest olimpijką z Barcelony i Seulu. Poza tym była też technikiem fizjoterapii. Oto fragment wywiadu z tą kobietą:

***Beata Oryl-Stroińska, TVPSPORT.PL:***

***(...)- Ale przez pewien czas zajmowała się Pani trenowaniem gimnastyczek, teraz już nie pracuje pani w klubie?***

*– Byłam przez kilka lat trenerką gimnastyki artystycznej w miejscowym klubie. W takich małych włoskich klubach jest jednak zupełnie inne spojrzenie na sport. Liczy się aby było jak najwięcej aktywnych dzieci, a nie jak najwięcej medali. Uczylałam umiejętności technicznych, ale oni to robili dla zabawy, a nie dla wygrywania. Mi trochę tego elementu brakowało, trochę mnie to męczyło. Chciałam tej rywalizacji. Zrobiłam w między czasie też kurs sędziowski i byłam arbitrem m.in. podczas mistrzostw Włoch (...).*

***– Ale czasy sportowej kariery czasami pani wspomina? Czas Igrzysk?***

*– Oczywiście. To są wspaniałe wspomnienia, do teraz wywołują u mnie wzruszenie, chociaż to były dla mnie trudne czasy. Nie miałam znajomych, prawdziwego dzieciństwa, bo trenowałam po kilka godzin dziennie. To było całe moje życie. Sala, przyrzędy, pełno siniaków, zmęczenie, ale ja to kochałam. Byłam bardzo ambitna. Jak sobie wyznaczyłam cel, to musiałam go osiągnąć, dlatego dwa razy zakwalifikowałam się na igrzyskach. A same Igrzyska? Piękne wydarzenie. Byłam taką maskotką, bo drobniotka, najmniejsza, bardzo miło to wspominam.*

***– Wtedy Polki regularnie startowały w igrzyskach. W Seulu była pani i Teresa Folga, w Barcelonie też byliście we dwie, z Joanną Bodak. Teraz jest trudniej?***

– *Nigdy nie było łatwo, bo to bardzo trudny sport. Piękny, ale wymagający poświęcenia i to w bardzo młodym wieku. Dziewczynki zaczynają codzienne treningi mając kilka lat. Trudno wytrwać, a co dopiero odnosić sukcesy. Ja po drugich igrzyskach naprawdę byłam wykończona, pragnęłam normalnie żyć.*

**ŹRÓDŁO: TVSPORT.PL**

Teraz pani Eliza mieszka we Włoszech, z rodziną i zwierzętami, ale mimo to dalej inspiruje mnie swoją techniką i zawziętością. W końcu jest jedną z najlepszych gimnastyczek artystycznych w Polsce! Pani Białkowska sama powiedziała, że sport wymaga naprawdę wielu wyrzeczeń i ciężkiej pracy, ale ja uważam, że takie osiągnięcia są warte, nawet tak dużej ceny, jak poświęcenie dzieciństwa i czasu wolnego. To, czego dokonała jest moją inspiracją, tak jak wielu dziewczyn, marzących o karierach gimnastyczek i myślę, że to, że Eliza inspiruje do działania, już samo w sobie jest wielką nagrodą.



Eliza Białkowska (fot. archiwum prywatne)

**ŹRÓDŁO: TVSPORT.PL**



Źródło: settimana-di-gare-per-la-asd-ginnastica-riviera-dei-fiori

Pani Eliza Białkowska dwa razy uczestniczyła w igrzyskach olimpijskich w Seulu i Barcelonie. Do uprawiania sportu zachęciła ją mama. Już od początku, kiedy zaczęła ćwiczyć dużo osób mówiło, że ma szansę na wielki sukces, nie mylili się. W swojej karierze zdobyła ponad 70 medali. Uważam, że należy się jej za to wielki szacunek i respekt. Podziwiam ją za to i dla mnie stanowi autorytet w dziedzinie gimnastyki artystycznej.



Źródło: Youtube - *Bialkowska Eliza Ball 1992 Bruxelles WCh EF*



Źródło: Youtube - *Eliza BIALKOWSKA (POL) hoop - 1988 Seoul Olympics AA final*

Uwielbiam gimnastykę artystyczną i mimo, że jest moją pasją dopiero od dwóch lat, to myślę, że tak już pozostanie. I mimo, że wiem, że jest już za późno, abym zrobiła karierę, to na pewno się nie poddam i będę ćwiczyć przede wszystkim dla siebie. Moim zdaniem gimnastyka artystyczna to naprawdę piękny sport!

Iga Wolska, klasa 8a,

Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Czesława Miłosza w Siemianicach