

GJIMNASTIKA

Gjimnastika është një sport që e drejton njeriun të dallojë forcën individuale, fizike e mendore, përmes ushtrimeve precize, të kontrolluara me estetike prefektë në një Sintoni lëvizjesh që zhvillohet në vegla të ndryshme.

Gjimnastika është një sport ku bashkohet lëvizja e trupit në ritmin e një muzike koreografike. Në realitet gjimnastika mund të barazohet me një formë të artit, ajo ka në Vetvete forcën, ritmin, ekuilibrin, leverdishmërinë tek gjimnasti.

- **Gjimnastika në Lashtësi**

Në fillimet e civilizimit greke, gjimnastika u ushtrua për zhvillimin e trupit duke bërë ecje gjimnastike. Një sërë ushtrimesh me pesha, jumping, wresling, note dhe hedhje peshash. Elementet e parë të gjimnastikës janë si një regjim i kondicionuar fizik e demonstrim ushtarak. Këto programe u formuan për herë të parë dhe hyri për herë të parë në programet edukative të fëmijëve në të cilën hynen elementet koordinative trup të lire. Më vonë natyrisht gjimnastika është e lidhur me Lojërat Olimpike të Lashtë, e mbretit MINOSSE (e të tjerët pas tij në periudhën e Kretës 2700 p.e.r. - 1400 p.e.r.) i cili i zëvendësoi ato me ushtrimet fizike. Gjimnastika është një nga sportet me antike Olimpike, konkurrentet e cilit bënë një sërë evenimentesh të ishin përfundimisht tek “gjimnastika”. Emri i sportit të gjimnastikës vjen nga fjala antike greke “gymnos” që do të thotë i “zhveshur”, ku ushtruesit paraqiteshin të lehtësuara nga rrobat për të qenë me të lirshëm në ekzekutimin e tyre. Gjimnastika praktikohet edhe më përpara në disa forma, me emrin “gymnazein” që do të thotë “ekzekutim i lakuriq” o “gymnos” që përkthehet në “art lakuriq”. dhe rregullat e gjimnastikës janë të ndihesh mirë fizikisht përsërisht të ketë asistencë profesionale dhe të sigurohet vegla dhe vendi.

- **Gjimnastika moderne**

Pra në një formë o tjetër tipike e vëllezimit (baletit) por në zhvillimet e ushtrimeve të ndryshme për të mundur për pak momente forcën tërheqëse të tokës (gravitetit). Gjimnastika në formën e sotme i ka shejat e fillit në Suedi. Metoda Suedeze ndër të tjera këndonte zhvilluar nga PEHR HENRIK LING (tipike gjimnastike ritmike). E që koncentrohet në ritmin e koordinimit me një copë të topave të vegjël. Historia e gjimnastikës dëshmon se në Gjermani Çekosllavakë u zhvilluan veglat e para rreth viteve 1800, dhe janë fillimet e gjimnastikës moderne punën e JOHAN FRIEDRICH GUTSMUTHS (1778-1852) që zhvilloi një program tërësor me ushtrime të ekuilibrit, elasticitetit si dhe të forcës muskulare Trashigimtarit të tij, FRIEDRICH LUDWIG JAHN

(1778- 1839 një mësues gjimnastike është njohur si babai i Gjimnastikes. JAHN's krijoj dhe tre veglat e para Gjimnastikës moderne qe janë Hekuri gjimnastikor, Paralelia e meshkujve dhe Onazat. Por Ai krijoj dhe mjete te tjera teknike didaktike. Mesimin e gjimnastikes E zhvillonte ne një tunel te vjetër "TEUTONICO" ne Berlin fjale Qe do te thote me ba gjimnastike, ku JAHN's e adobtoj dhe e zevendesoj me "GYMASTIK". Zhvulluar per 8 vjete deri ne vitin 1820, ku gjimnastika ne Gjermani u ndalua dhe Jahns ju ndalua te organizoje Dhe te mesonte gjimnastike, per kete iku nga Gjermania ne Amerike 1820 ku zhvilloi mesimet e tij per gjimnastiken.

Pos ketyre viteve Gjimnastika u be sport shume popullor dhe në Evropë. Gjimnastika behej per zhvillimin E fizikut ne formacionet ushtarake. Me vone u formuan dhe federatat (shoqatat) civile.

I pari Klub Gjimnastike krijohet ne Gjermani ne vitin 1860. "Shoqata Gjimnastikës Praga" qe me vone u rinovu me emrin "Sokol –Praga" është formuar nga Miraslav Turs eJindamich Fugnerne 16 shkut 1862 si e para organizate e edukimit fizik Austriako-Hungareze (ky organizëm funksionon dhe sot me te njejtin emer). Lideri i saj Miraslav Turs studio ushtrimet e gjimnastikes nga ana terminologjike (Bazën e gjimnastikes).

E keshtu me rralle u krijuan shoqatat e tjera ne 1865 ne Belgjike, 1867 ne Poloni, 1868 ne Hollande 1873 ne France 1883 ne Rusi. Kjo beri te mundur qe keto federazione (shoqata) te formonin me 23 korrik 1881 me perfaqesuesit e belgjikes, Frances dhe te Vendeve te Ulta, Federaten Evropiane te Gjimnastikes (U.E.G.) ku pos dyzet vitesh me vone me 7 prill 1921 F.E.G. hyri zyrtarisht ne F.I.G. (Federata Internazionale e Gjimnastikes).

Gjimnastika eshte nje nder sportet e para te Lojrave Olimpike te para moderne te Zhvilluara ne Athine 1896. Kampionati i parë Botërore i gjimnastikës është zhvilluar në Anversa në vitin 1903.

Federata Internazionale e Gjimnastikës (F.I.G.) u krijua në vitin 1881.

Sporti dhe shëndeti

Studimet e kohëve të fundit tregojnë se ushtrimet fizike ndikojnë për një jetë të shëndetshme më të gjatë, më të mirë dhe më të zgjuar. Tashmë është fakt i njohur se njerëzit që merren rregullisht me sport jetojnë deri në 4 vjet më gjatë se njerëzit që bëjnë pak, ose asnjë lloj ushtrimi fizik.

➤ Sporti dhe dieta janë kryesore

Efektet e dobishme të një aktiviteti të rregullt fizik shfaqen në veçanti gjatë lodhjes dhe mungesës së përqendrimit, faktorë që i shoqërojnë të sëmurët gjatë dhe pas kurave. Ushqimi dhe fizikultura luajnë një rol rëndësishëm kundër tumoreve, si në fazën fillestare, ashtu edhe në cilësinë e jetës gjatë trajtimeve onkologjike, shpjegon një onkolog, i cili është edhe koordinator i takimit. Për një jetë si më parë, kushtuar të shëruarve dhe dëshmime të tyre. Për t'u dhënë shpresë pacientëve dhe për të nxitur bashkëbisedimin për post-sëmundjen, gjatë kongresit u hap edhe një faqe interneti, ku u mbledhën të gjitha historitë e personave që kanë arritur t'ia dalin mbanë. Tashmë janë kryer shumë studime për problemin në fjalë dhe provat janë shumë të qarta, vazhdon më tej onkologu. Aktiviteti fizik mbron zhvillimin e kancerit, veçanërisht në zorrën e trashë dhe gji. Për shembull, vajzat që kryejnë një aktivitet të rregullt fizik kanë më pak probabilitet të sëmuren nga kanceri i gjirit. Të dhënat për pacientët me tumor në gji janë shumë të qarta: sporti mund të mbrojë nga prirja për t'u ripërsëritur dhe mund të ulë vdekshmërinë veçanërisht te gratë obeze ose në mbipeshë.

➤ Një zgjidhje edhe për të moshuarit

Në onkologji, numri i të sëmurëve në moshë të madhe është i lartë dhe si pasojë është edhe më e vështirë për t'i kuruar, kjo sepse vuajnë edhe nga sëmundje të tjera, marrin shumë ilaçe dhe shpesh shëndeti i tyre është më delikat. Për këtë arsye, terapitë kundër kancerit janë shumë të rënda. Edhe për to një dietë e shëndetshme dhe gjimnastikë në kushtet e shtëpisë mund të jetë një ndihmesë e madhe, siç tregon edhe një studim amerikan, publikuar në revistën Jama. Sipas të dhënave të fundit të Instat-it, çdo vit regjistrohen rreth 270 mijë raste të reja tumori, prej të cilave 165 mijë (61 për qind) te 65-vjeçarët. 90 mijë raste përfshijnë individë nga moshë 65 deri në 75 vjeç (30 për qind të totalit) dhe 75 mijë raste (28 për qind) individë mbi 75 vjeç. Janë kryesisht të moshuarit ata që rrezikojnë të përkeqësohen vazhdimisht, madje me një trefish dëmsh: u prishet cilësia e jetës, ndikojnë negativisht në buxhetin e familjes dhe kanë kosto të lartë për shërbimin shëndetësor vendas.

➤ Konfirmime nga studimi i fundit amerikan

Studiuesit amerikanë të institutit kombëtar të shëndetit kanë përzgjedhur 641 të moshuar kanadezë, anglezë dhe amerikanë (nga 65 deri në 91 vjeç) mbi peshë dhe disa që kanë shpëtuar prej kancerit. Të moshuarit ishin diagnostikuar me kancer në gji, zorrën e trashë, ose prostatë. Gjysmës iu tha që të ndiqte zakonet e përditshme ushqimore dhe sportive, ndërsa gjysma tjetër, ish-pacientë, duhej të ndiqte një program diete dhe ushtrime të lehta fizike, me qëllim arritjen e objektivave të vogla të përditshme. Për shembull, për të bërë disa ushtrimeve të lehta për të forcuar muskujt, ecje të shpejtë 30 minuta në ditë, reduktimin e konsumimit të yndyrave dhe rritjen e racionit të frutave dhe zarzavateve. Pas një viti, rezultatet nuk lënë vend për dyshime: grupi që kishte mbajtur dietë dhe kishte bërë gjimnastikë ka shfaqur rezultate më të mira të funksionimit të trupit dhe aftësi të mëdha lëvizëse, ngadalësim i rënies së trupit që lidhet me moshën, ulje të rrezikut për rishfaqjen e sëmundjes dhe një cilësi më të mirë jete.

➤ Të ecësh, të vraposh, të shëtisësh me biçikletë

Pra, kurrë nuk është tepër vonë për t'u kujdesur për veten, siç tregon një pacient, i cili u bë me dije për diagnozën në 2001-shin: Isha i tmerruar. I vetmi mendim që më vinte në kokë ishte se nuk dëshiroja të ndihesha një njeri i sëmurë. Kështu, vendosa që të bëja diçka krejtësisht të re për veten, fillova të vrapoja. Ditët e para uleshja për të pushuar në çdo një metër, por në 2005-ën e përfundova maratonën në 4 orë e 24 minuta. Që atëherë nuk reshta më së vrapuari. Natyrisht që jo të gjithë ish të sëmurët mund dhe dëshirojnë t'u dedikohen garave të tilla. Për t'u ndjerë më mirë, mjafton një aktivitet fizik minimal, si për shembull ecja me hap të shpejtë 30 minuta në ditë, ose siç këshillojnë doktorët, të paktën 60 minuta në javë aktivitet intensiv (vrap dhe ecje të shpejtë duke i alternuar), apo 150 minuta ushtrime të moderuara, si për shembull një ecje e ngadaltë. Për t'u ndjerë më mirë, mjafton një aktivitet fizik minimal, si ecja me hap të shpejtë 30 minuta në ditë. Një dietë e shëndetshme dhe gjimnastikë në kushtet e shtëpisë mund të jetë një ndihmesë e madhe.

Sporti në Shqipëri (1945 – 1990)

Regjimi komunist shqiptar e konsideroi sportin dhe edukimin fizik të popullit si një nga shtyllat, ku mbështeste fort ideologjinë dhe pushtetin, duke përgatitur nga njëri dhjetëvjeçar në tjetrin breza të tërë, që do të ishin të gatshëm për luftë në “çdo moment kur të kishte nevojë atdheu”. Një qëndrim i ngjashëm ky me atë të shumë diktatorëve të vendeve të tjera.

Në shkollat shqiptare çdo ditë mësimi fillonte me ushtrime gjimnastike, të cilat zhvilloheshin në klasë dhe pikërisht nxënësit bashkë me ushtarët ishin protagonistët kryesorë në aktivitetet e mëdhaja sportive që organizoheshin për nder të diktatorit Enver Hoxha. Krahas edukimit fizik, që u shtri nga shkollat fillore e deri në kooperativat më të largëta nëpër fshatra, edhe zhvillimit të mirëfilltë të sporteve iu kushtua një vëmendje dhe investim i posaçëm. Fillesat e sportit në Shqipërinë e pas Luftës së Dytë Botërore shënohen në vitin 1945, kur edhe krijohet Federata Sportive Shqiptare (FSSH). Vetëm një vit më vonë më 1946 përrurohet i pari stadium në Shqipëri: stadiumi kombëtar “Qemal Stafa” dhe në të njëjtin vit Shqipëria shpallet edhe kampione e Ballkanit në futboll.

Në vitin 1948 hapet shkolla e parë e fizkulturës (Teknikumi i Fizkulturës në Tiranë) dhe një vit më vonë krijohet Komiteti i Kulturës Fizike e Sportive të Shqipërisë. Në vitin 1957 krijohet Organizata e Bashkimit të Fizkulturistëve e Sportistëve të Shqipërisë (BFSSH). Në fushën e edukimit sportiv, një hap i rëndësishëm hidhet në vitin 1958 kur krijohet Instituti i Lartë i Kulturës Fizike (ILKF) “Vojo Kushi”. Një ngjarje me rëndësi ishte krijimi në vitin 1959 i Komitetit Olimpik Shqiptar, vit kur Shqipëria pranohet edhe në radhët e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar. Një prej ngjarjeve më të rëndësishme sportive në Shqipërinë e regjimit komunist ishin spartakiadat kombëtare. Çdo aktivitet kremtohej me publikimin e një pulle festive. E para spartakiadë kombëtare u zhvillua në Shqipëri në vitin 1959. Nga viti në vit, sportistët shqiptarë u paraqitën denjësisht edhe në përballjet ndërkombëtare, në rang Ballkani, Europe dhe Bote duke rrëmbyer shpesh medalje të arta e të argjendta në shumë sporte si atletikë, qitje, volejboll etj. Për mundësinë që kishin atletët për të udhëtuar jashtë shtetit, ishin pikërisht edhe ndër figurat më të ndjekura për kontrole nga “Sigurimi”, policia sekrete komuniste. Në Shqipërinë e regjimit komunist, kishte edhe disa sporte, të cilat në periudha të caktuara ishin të ndaluara, pasi cilësoheshin si sporte të dhunshme siç ishte p.sh Boksi.

ARTI LUFTARAK

Sportet luftarake janë shkathtësi apo arte luftarake, që shpesh i hasim të quhen "Arte marziale" (apo "Martial Arts"), të cilat kanë kaluar nëpër procesin e modifikimit, të fisnikërimit dhe të humanizimit, me ç'rast elementet apo teknikat e luftimit janë vënë në korniza të frymës dhe të parimeve sportive.

Ndryshimi në mes të sporteve luftarake dhe shkathtësive luftarake (apo të mbrojtjes) qëndron në faktin se shkathtësitë luftarake janë shkathtësi, apo variante shkathtësish që nuk kanë kaluar procesin e transformimit në sporte. Për këtë arsye, të shkathtësitë luftarake, apo shkathtësitë e mbrojtjes nuk mbahen dhe nuk mund të mbahen gara sportive, siç është për shembull rasti me Jiu-jitsun, Hapkidon apo me ndonjë shkathtësi tjetër të këtij lloji.

Kur flitet për këtë, duhet bërë dallim midis garës sportive dhe shfaqjes publike, ku në disa raste dhe në disa shkathtësi nuk vlejnë parimet sportive, siç është rasti, po e zëmë, me formën e luftimit të lirë (Free Fighting), ku nuk vlejnë kurrfarë rregullash, për ç'arsye shfaqjet e tilla janë shumë të ashpra për numrin më të madh të njerëzve.

Tradiionalisht, artet mariale janë identifikuar si arte marziale që kanë origjinën nga Azia. Mejithatë, kur kuptimi i arteve marziale filloi të zjerohet, artet mariale të cilat u zhvilluar të krijohej jashtë kufijve të azisë filluan që të etikohen si arte marziale.

Teknikat e arteve marziale vijnë në formë dhe madhësi të ndryshme. Në mënyrë të thjeshtë teknikat e arteve marccialem mund të ndajmë në teknikat pa armë në të cilat praktikuesi nuk përdor armë, përveq pjesët e tij të trupit, dhe në teknikat me armë: thika, shkopinj, shpata etj.

Teknikat pa armë të arteve marziale janë:

- teknikat e goditjeve me dorë dhe këmbë - teknikat e hedhjes, levave, mbytjeve etj.

Lista e sporteve luftarake

Aikido

Bujinkan Budo Taijutsu

Genbukan Ninpo Bugei

Hapkido

Hankido

Capoeira

Judo

K-1

Kalaripayattu

Karate

Kendo

Krav Maga

Kung fu

Muay Thai

Pencak Silat

Defence

Jiu-jitsu

Jiu-jitsu Brazilian

Ninjutsu

Systema

Taekwondo

Tang Soo Do (Tangsudo)

Wrestling

Xing Yi Quan

Kickbox