

فكرة عامة عن الجمناستك:

يعد الجمناستك في أغلب دول العالم من الألعاب الرياضية التي تنال الكثير من الاهتمام فالاعتقاد السائد هو ان الجمناستك للأطفال ولكن من الممكن للكبار ان يمارسوه ولكن بصور مختلفة ، يبدأ التدريب في الجمناستك بعمر الطفولة اي ما قبل المدرسة الابتدائية ومن عمر خمس سنوات تقريبا وفي بعض الدول المتقدمة يبدأ في عمر ٣ سنوات، حيث ان الاطفال يبدأون التدريب بمشاركة الأهل وبإشراف المدرب المختص ، ويتخذ التدريب في هذه الاعمار شكلاً ترويحياً للطفل ولإكساب الاطفال اللياقة البدنية العامة والقوام السليم والهدف الأساسي هو اعدادهم لكي يكونوا أبطالاً في المستقبل.

ان طبيعة رياضة الجمناستك من حيث تعدد اجهزتها ومهاراتها الحركية واختلافها من حيث مستويات الصعوبة والاداء الفني فضلا عن المتطلبات البدنية كل ذلك يجعل من الضروري أن يتدرب لاعب الجمناستك لساعات طويلة فقد ذكرت مصادر الاتحاد الدولي للجمناستك أن الوصول الى مستويات متقدمة في الجمناستك يحتاج إلى ست سنوات من التدريب الشاق والمستمر للإناث وحوالي تسع سنوات للذكور وهذا الفرق يعود الى الاختلافات بين الجنسين في هذه الاعمار والى متطلبات القوة العضلية لدى الذكور خاصة.

ان الاعداد الفني والبدني يبدأ بين عمر (٦-١٠) سنوات ففي هذه الفترة تكون المرونة في اعلى مستوياتها مما يسهم في تطوير العناصر الأساسية للتدريب، حيث أن التقدم في التدريب يجب أن يشمل القوة العضلية والتوافق الحركي وبما يتناسب مع متطلبات الاداء الفني وان ذلك يتمشى مع تطور المهارات ودرجة صعوبتها. من الممكن للاعب الجمناستك أن يشارك في انواع الجمناستك المختلفة والتي تشمل الذكور والاناث مثل الأكروباتيك او الترامبولين فضلا عن الجمناستك الفني، وفي بعض الحالات فأن الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من الممكن ان يشاركوا في الفعاليات التنافسية الترويجية في الجمناستك الخاصة بهم.