

العصبي ويسهل عملية التحكم على عضلات الجسم . وتعريف كلمة (جمباز) ترجع أولا إلى عصر اليونان ونستطيع القول بأنها تسمية يونانية وأصلها كلمة (جنوس) أي التدريب العاري حيث كان التدريب بدون ملابس وظل هذا التعريف موجودا حتى استعمال (جونس موتى) وغيره (يان) وأسماه (tunnen) وأطلق على جميع التمرينات وظل حتى هذا الوقت يطلق على الجمباز في ألمانيا هذا الاسم ويعرف عندنا بالجمباز (تمرينات على الأجهزة والجمباز الحديث يهدف إلى تربية الفرد جسمانيا وعقليا حيث انه يصلح لكل فرد وفي كل مرحلة من مراحل نموه كما انه يدخل ضمن بعض برامج العلاج الطبيعي في أصلاح بعض التشوهات كما انه ينمي في الشخص الشجاعة والنظام والمساعدة المتبادلة والعزيمة والإحساس بالناحية الجمالية.

لمحة تاريخية عن الجمناستك في العراق

° في عام ١٩٢٨ وبمناسبة اقامة لقاء رياضي في المصارعة وفي منطقة الكاظمية تحديدا قام ثلاثة لاعبين بتقديم عرض يتضمن بعض الحركات الاكروبايكية التي لها علاقة قليلة بالحركات الجمناستيكية في الوقت الحاضر حيث اقتصرت تلك الحركات على الاداء الحركات الارضية وللرجال فقط .

° في عام ١٩٥٤ تاسس المعهد العالي للتربية الرياضية حيث اصبح درس الجمناستك من الدروس المنهجية المقررة وكانت للرجال فقط .

° وفي ١٩٦٧ اقيمت اول بطولة للجمناستك باشراف المديرية العامة للتربية الرياضية وجرت بين محافظات القطر لطلبة المدرس الثانوية وتحدد السباق بالحركات الارضية وجهاز منصة القفز .

° في عام ١٩٧٢ تاسس اول اتحاد للجمناستك في العراق يضم رئيس واعضاء وبصورة رسمية حيث أقامه البطولات ومتابعه شؤون للاعبين .

- وفي عام ١٩٧٥ انضم العراق للاتحاد الدولي للجماز وفي ١٩٧٧ تمت المشاركة في اول مؤتمر دولي والذي عقد في العاصمة الايطالية روما .
- وفي عام ١٩٨٠ اصبح العراق عضوا في اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي بانتخاب (د.صائب العبيدي) ممثلا له في دورة الالعاب الأولبية في موسكو.