

• تاريخ الجمناستيك وانواعه

ان مفهوم كلمة الجمناستيك قديماً أُشتق من كلمة (جمنوس) ومعناها التمرين متعرياً او شبه متعري اذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة او شبه عراة، لذا كان محرماً على النساء دخول صالات العرض والتمرين او الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستيك.

اما مفهوم الجمناستيك حديثاً فهو اللبنة الاساسية لكل انواع الجمناستيك التي ظهرت في الالعاب الاولمبية الحديثة ومنها الجمناستيك الايقاعي والجمناستيك الاكروبايكي وجمناستيك الترامبولين . وهو من الالعاب التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الاخيرة ، اذ وصل فيها مستوى الاداء الى حد الابداع والابتكار^(*)، وكل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في اساليب التدريب ونظرياته الحديثة اذ ان الوصول الى المستوى العالي في الجمناستيك يتطلب التدريب المبكر وقد يستمر التدريب (١٢ - ١٥ سنة) وعلى هذا الاساس يجب ان توضع مناهج التدريب الطويلة الامد اذا كان الغرض من التدريب الوصول باللاعبين واللاعبات الى المستويات العالية.

وتتجلى اهمية الجمناستيك باعتماد اغلب مدربي الالعاب الرياضية الاخرى على اجهزة الجمناستيك باعتبارها اجهزة مساعدة فهي تسمح في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الاجهزة كما انها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد اهمية الجمناستيك بالنقاط الآتية:

١. تنمية وتطوير الصحة العامة.

٢. تنمية وتطوير اللياقة البدنية.

٣. تنمية النواحي الفكرية.

٤. التربية الشخصية.

(*)**الابداع** : يعني في الجمناستك اظهار اشكال الحركات النادرة التي سبق ادائها وبشكل متميز ومتقن.

اما **الابتكار**: فيعني اظهار اشكال جديدة للحركات او لأجزاء التمرين او الارتباطات التي تخرج عن الاطار المألوف التقليدي

• انواع الجمناستيك

ينقسم الجمناستك من حيث فوائده واغراضه وملاءمته للمراحل السنوية المختلفة الى اربعة انواع تنحصر فيما يأتي:

١. **الجمناستك الألعاب** : وهو جمناستك الاطفال ويبدأ من سن (٣-٦)

سنوات والغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الاطفال للعب على الاجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة الى اخرى عن طريق التدرج في استعمال الادوات والاجهزة . وبث العادات الصحيحة لديه مع العناية بجسمه في مراحل نموه وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة الى جانب استعمال الادوات البسطة .

وينقسم جمناستيك الالعب الى ثلاثة اقسام هي :

- مسابقات دون لمس الادوات
- مسابقات على الاجهزة كالجري فوقها ثم الوقوف ثم الجري
- التقدم بزيادة درجة صعوبة التمرينات واجراء مسابقات عليها

٢. **جمناستك الموانع** : يعد من من افضل انواع الجمناستيك في اعداد

الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي الى جمناستك بصورته الفنية الصحيحة .

٣. **جمناستك الاجهزة** : يعد أساسا للأعداد للبطولات او المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف اجهزة الجمناستك القانونية اداء صحيحا ومتقناً ومطابقاً للقانون

٤. **جمناستك البطولات** : يعد اعلى المستويات التي يمكن ان يصل اليها للاعب ولعبة الجمناستك أذ تؤدي فيه الحركات بطريقة الية (اوتوماتيكية) وتقام فيه البطولات المحلية والدولية ، والعالمية ، والاولمبية ، ويؤدي هذا النوع الجمناستك بغرض اظهار ما امكن الوصول اليه من تمكن وتقدم في اداء الحركات وتكونيها على الاجهزة المختلفة طبقاً للتعليمات والإرشادات القانون الدولي للجمناستك