

القيم التربوية للجمناستك :

1. الجمناستك من الانشطة التي تعطي الفرد الفرصة لتعلم التحكم والسيطرة على مختلف اجزاء الجسم على الأرض أو في الهواء.
 2. يسهم الجمناز اسهاما فعالا في تربية ملكة الاحساس بالجمال لدى ممارسة ذلك من يسهم حيث تعلم الحركات جميلة ومتناسقة وانسيابية جسم الالامبة
 3. تعتبر المقدرة على خلق والابتكار فرصة فير معددة في تلك الرياضة وهذا ما يجنيه لالامبيها من سعادة حينما يقوم بتنفيذ التكوينات المرتبطة من الحركات
 4. تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة والالتزان.
 5. يعمل الجمناز على تقنين كفاءة جميع اجهزة الجسم الحيوية والعضلية بصفة عامه .
 6. يساعد الجمناز على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام والمساعدة المتبادلة.
- هناك ستة أنواع من الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك هي:

1 الجمناستك الفني Artistic gymnastics

2 الجمناستك الإيقاعي Rhythmic gymnastics

3 الجمناستك الاكروباتيكي Acrobatic gymnastics

4 الجمناستك الأيروبيك Aerobic gymnastics

5 الجمناستك العام: General gymnastics

6 جمناستك الترامبولين Trampoline gymnastics

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور عدا الجمناستك الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية واهم فيها

مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمناستك الفني للذكور والإناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وعلى الشكل التالي:

أجهزة الذكور :

1. الحركات الأرضية 2 Floor Exercises
2. حصان المقابض : Pommel Horse
3. الحلق : Rings
4. منصة القفز : Vault Table
5. المتوازي Parallel Bars
6. العقلة : Horizontal Bar

أجهزة الإناث:

1. منصة القفز : Vault Table
2. المتوازي المختلف الارتفاع : Uneven Bars
3. عارضة التوازن Balance Beam
4. الحركات الأرضية Floor Exercises

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر.

المبادئ الفنية التي يراعيها المدرب عند تعليم الجمناستك: يعد الجمناستك أساس الأعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمناستك على مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد اللعبة، لذلك على المدرب عند تعليمه للمهارات الأساسية مراعاة ما يأتي:

1. تعليم المهارات على الأجهزة بعد تبسيطها.

2. **مراعاة التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.**

3. **مراعاة عنصري التسلسل والسهولة أثناء التعلم.**

4. **العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز.**

5. **مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام المبتدئ.**

6. **التأكيد على تحقيق شروط الأمان والسلامة سيما في الأعمار الصغيرة ولدى**

المبتدئين.