# وانەکانی تیۆری جمناستکی هونەری:

## ئامادەکردنی: پ.ی.هاودیر دلشاد عبدالقادر

### جمناستکی هونەری و مێژووی یاری:

جمناستك وەك یاریەك جۆرە وەرزشێکە پێکدێت لە راهێنانی تایبەت کەوا پێویستی بە بالانس و هێزی ماسولکە و نەرمیی لەش و سووکی جولە و توانای پێك بەستنی جولەکان و بەرگەکردنی ماندو بوون. جێبەجێکردنی وەرزشی جمناستك هۆکارێکە بۆ پێشخستنی تواناییەکانی گشت بەشەکانی جەستەمان (قۆلەکان و قاچەکان و شانەکان و پشت و سینگ و کۆمەڵە ماسولکەکانی سك)، هەروەها بەلایەکی تریش دەتوانین لە رێگەی جمناستك لایەنی دەروونی پێش بخەین وەك غیرەت لە ئەنجامدانی جولە و متمانەبەخۆ بوون و ئازایەتی.

وەرزشی جمناستك جۆری جیاوازی هەیە بەلام گرنگترینیان جمناستکی هونەریە چونکە سەرتا لە یاریەکانی ئۆلمپی کاری پێکرا، جمناستکی هونەری بوو، پاشان جۆرەکانی تر لەم جۆرە سەرەکیە دروست بوون ،کە جۆرەکانی تر لەوانەکانی داهاتوو ئاماژەیان پیٚ دەکرێت. دەتوانین جمناستکی هونەری پێناسە بکەین " بە ئامادەبوونی جولەیی بۆ هەڵسان بە جێبەجێکردنی جولەکانی وەرزشی لەسەر ئامێری ئۆلمپی و یاسایی دیاریکراو لەلایەن یەکێتی نێو دەوڵەتی یاریەکە ئەوانیش ((العقلة ، المتوازي، الحلق، حصان المقابض، منصة القفز، الحركات الارضية) بۆ پیاوان (MAG) بەلامی سەبارەت بە ئافرەتان (WAG) وەك (عارضة التوازن ، المتوازي المختلف الارتفاع، منصة القفز، الحركات الارضية). کەوا تاکەکەس بەشدار دەبێت بە تەنیایی کەوا پشت دەبەستێت بە تواناکانی خۆی بۆ گەیشتن بە ئەرکی کارامەیی لەسەر ئامێرەکانی جمناستك).

ئەم یاریە کاری پێکراوە لە مێژووی کۆنەوە کەوا وێنە و شێوەی سەر دیوارەکان دۆزراوەتەوە کەوا ئاماژە دەکەن بە راهێنانکردنی جولەی جۆراوجۆری جمناستك لە شارستانێتیە کۆنەکان جیاواز کەوا بۆ مەبەستی جیاواز بەکارهاتوە جا بۆ خۆشی بێت یان چارەسەرکردن یاخود مشەقکردنی سوپا.

کەوا مسری کۆن پێش سیٚ هەزار سال پێش زاینی دادەنرێت بە یەکەم شارستانێتی کەوا کارەکانی وەرزشی لێکچوو لە جمناستك یاریانکردوە. کەوا چەند بەڵگەیەکی روونیان جێهێشتوە لەشێوەی وێنە کێشان لەسەر شیوەی جولەی وەرزشی جیاواز.

هەروەها مێژووی شارستانێتی چین پێش ٢٦٠٠ سال پ.ز کەوا جمناستیکیان ناسیوەی بەشێوەی سەرتایی کەوا بەکارهاتوە بۆ چارەسەری پزیشکی.

هەروەها (جمناستك) وەرگیراوە لە ووشەی لاتینی یۆنانی (جمنوس) کە بە مانای راهێنان بە رووتی یاخود نیمچە رووت بوون ، هەر بۆیەش بۆ ئافرەتانی رێگەنەدراو بوو بۆ هاتن بۆ هۆڵەکان و

شوێنەکانی ڕاهێنانی جمناستك یاخود سەیر بکەن وەك حورمەتێك کەوا لە قوتابخانەکانی یونانی هەبوو.

یۆنانینیەکان وایان پەسەند کردبوو کەوا کات بردنە سەر لە جمناستك یەکسان بێت هەروەك کات بردنە سەر بۆ هونەر و مۆسیقا. هەورەها ڕۆمەکان وەرزشی جمناستك وەك بەشێك لەبەرنامەکانی مەشقی سوپایی بەکارهێناوە.

وە لە چەرخی سەرهەڵدانی ئەوروپی ، کوا چەرخێکی تازە ونوێ بوو بۆ جمناستك کەوا بنچینەکانی ڕەسەن بوو جولەکانیشی ڕێکخراوە بوو زیاتر وەك هونەرێك بوو وەك ئەوەی پێشتر لە چەرخەکانی کۆن. (یوهان باسیدو) ئەلمانی ١٧٢٣-١٧٩٠ زاینی دادەنرێت خاوەن چاکەی گەورەی لەسەر جمناستکە، کەوا کەشقکردنی هێنایە بەرنامەی قوتابخانە سالی ١٧٧٦ ز پاش ئەویش جوتس موتس) ١٧٥٩ز -١٧٩٣ز کە بە نازناوی بە باپیرەی جمناستك دادەنرێت کەوا ئەویش ئەم وەرزشەی هێنایە قوتابخانەی (بروسیا)، هەروەها چەند سەرەووتاریچکی نووسی لەسەر وەزشی جمناستك بۆ گەنجان، بەلام (فردريك يان ) ١٧٧٨ز- ١٨٥٢ز دادەنرێ بە باوکی ڕاستە قینەی ئەم وەرزشە کەوا جولەی جمناستکی سەربەستی دامەزراند.

جمناستك بوو بە بەشێك لە یاریەکانی ئەولمپی لەسالی ١٨٩٦ ز بەلام تەنیا بۆ پیاوان و لەسالی ١٩٢٨ز ئافرەتانیش بەشداری لەیاری ئەولمپیان کرد. کوا یاساکانی ناوبژیوانی جمناستك بۆ یەکەم جار لەسالی ١٩٤٩ز کەوا لە ١٢ پەر پێکهاتبوو. جمناستك بە دەرکەوت بە شیوەیکی هونەری تەواو لە خولی ئۆلمپی هلسنکی ١٩٥٩ز.

وەرزشی جمناستك هاتە عیراق سالی ١٩٢٨ بەلام پێشکەوتنی یاری دواکەوت جمناستکی نوێ ئەنجام نەدرا تاکو سالی ١٩٦٨. کەوا پەیمانگەی بالای پەروەردەی وەرزشی دامەزرا لەسالی ١٩٤٥ کەوا وانەی جمناستك بوو بە یەکێك لە وانەکانی. یەکەم یەکێتی جمناستك لە عراق دامەزرا لەسالی ١٩٧٣ بووبە ئەندامێك لە لێژنەی یەکێتی نێو دەولەتی سالی ١٩٨٠.

## جمناستیکی هونەری چیە؟

وەرزشی جمناستکی هونەری بریتیە لە یەکێك لە چالاکیەکانی وەرزشی تاك، کە تاکە کەس بەتەنیا جووڵەکانی ئەنجام دەدات، پاشان پشت دەبەستێت بە تواناى خۆى بۆ بە جێهێنانی ئەرکی کارامە لەسەر شەش ئامێری جمناستك بۆ پیاوان کە پێکهاتوون لە:

١. FLOOR

٢. POMMEL HORSE

٣. RINGS

٤. VAULT

٥. HIGH BAR

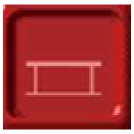
٦. PARALLEL BARS

هەروەها چوار ئامێری جمناستك بۆ ئافرەتان کە پێکهاتوون لە:

١. FLOOR

٢. VAULT

٣. ASSYMMETRIC BARS

٤. BALANCE BEAM 

لەرێگای ئەنجامدانی جموجۆل لەسەر ئەم ئامێرانە تاکەکەس دەتوانێت ئاستی خۆی بەراورد بکات لەگەڵ ئاستی کەسیکی تر.

**گرنگی جمناستکی هونەری:**

وەرزشی جمناستك گرنگێـەكی زۆری هەیـە لـە پرۆگرامـی پـەروەردەی وەرزش، چالاكیەكانی جمناستك ئـەو كارامەی بە خوێندكار دەدات بۆ ئەوەی لە داهاتوو بتوانێ كاری پێ بكات بۆ پاراستنی تەندروستی و پێشخستنی توانستی جەستەیی ودەروونـی وكۆمەلآیـەتی، هـەر لـەرێگای كـار پـێ كردنـی چالاكیەكانی بروگرامـی جمناستك دەتوانین بوژانەوەی ئەمانە بكەین:

١. توانستی جەستەیی سەرەكی (هێز – نیانی – خێرایی – بەرگەگرتن).
٢. رێككەوتنی ماسولكە و دەمار.
٣. گورج وگۆڵی.
٤. پێشخستنی هاوسەنگی لەش وهەستیاری جووڵە.
٥. باوەربوون بەكەسایەتی وئازایەتی.
٦. لایەنی كۆمەلەیاتی ویارمەتی دان.