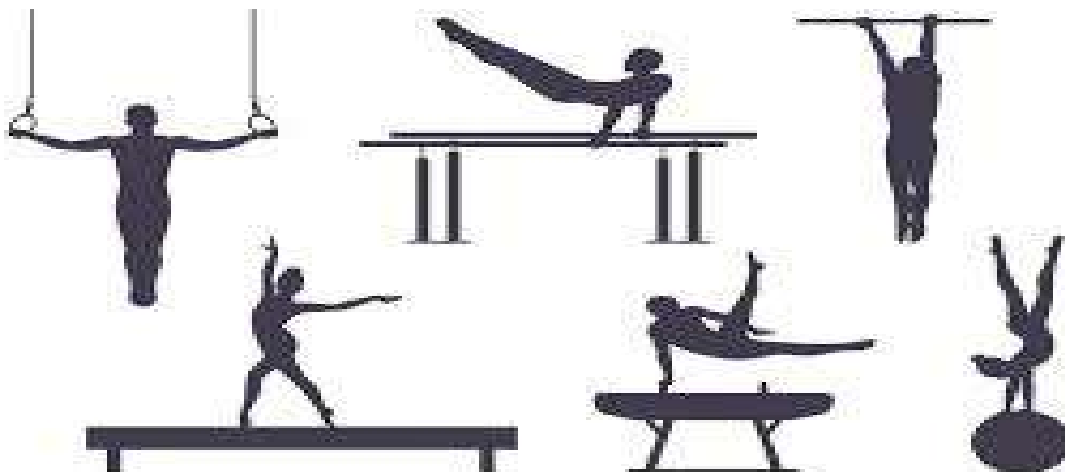


जिम्नास्टिक



3.1 जिम्नास्टिक का इतिहास बहुत पुराना है, जिसकी जड़ें प्राचीन सभ्यताओं में मिलती हैं, जहाँ शारीरिक फिटनेस और चपलता को बहुत महत्व दिया जाता था।

प्राचीन काल

- ग्रीस में उत्पत्ति: 'जिम्नास्टिक' शब्द ग्रीक शब्द 'जिम्नाजीन' से आया है, जिसका अर्थ है 'नग्न होकर व्यायाम करना'— प्राचीन यूनानी, विशेष रूप से स्पार्टा और एथेंस में, शारीरिक शिक्षा के हिस्से के रूप में नग्न प्रशिक्षण लेते थे। यह शारीरिक शिक्षा सैन्य प्रशिक्षण के लिए महत्वपूर्ण थी, जिसमें शक्ति, लचीलापन और सहनशक्ति शामिल थी। पेंटाथलॉन जैसी प्रतियोगिताओं में भी जिम्नास्टिक का महत्व देखा गया।
- रोमन सैन्य प्रशिक्षण: रोमनों ने जिम्नास्टिक को अपने सैन्य अभ्यासों में शामिल किया, विशेषकर 146 ईसा पूर्व में ग्रीस को जीतने के बाद।
- अन्य सभ्यताओं में भी अभ्यास: चीन में 2600 ईसा पूर्व में भी जिम्नास्टिक के व्यायाम किए जाते थे। मिस्र के चित्रलिपि में भी बैकबेंड और अन्य करतबों के विभिन्न रूप दिखाए गए हैं।

आधुनिक युग

- 19वीं शताब्दी में पुनरुत्थान: 19वीं शताब्दी में यूरोप में जिम्नास्टिक का पुनरुत्थान हुआ। फ्रेडरिक लुडविग जाह्न को 1811 में पहला आधुनिक जिम्नास्टिक क्लब स्थापित करने का श्रेय दिया जाता है, Synergy Gymnastics London के अनुसार। उन्हें 'जिम्नास्टिक के जनक' के रूप में भी जाना जाता है, जिन्होंने जिम्नास्टिक को शारीरिक शिक्षा और राष्ट्रीय गौरव को बढ़ावा देने के एक साधन के रूप में लोकप्रिय बनाया।
- ओलंपिक खेलों में वापसी: 1896 के एथेंस ओलंपिक खेलों में जिम्नास्टिक की प्रतियोगिता में वापसी हुई।
- महिलाओं की भागीदारी: महिलाओं ने पहली बार 1928 के एम्स्टर्डम ओलंपिक खेलों में जिम्नास्टिक में भाग लिया।
- विविधता का विस्तार: 1984 में लयबद्ध जिम्नास्टिक एक ओलंपिक खेल बन गया। ट्रैम्पोलिन जिम्नास्टिक को 2000 के ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय जिम्नास्टिक महासंघ (FIG)

- जिम्नास्टिक के सभी विषयों में प्रतिस्पर्धा को संचालित करने के लिए 1881 में लीज, बेल्जियम में अंतर्राष्ट्रीय जिम्नास्टिक फेडरेशन (FIG) की स्थापना की गई थी।
- जिम्नास्टिक में शारीरिक व्यायाम, कलाबाजी, और संतुलन की आवश्यकता होती है। इसमें विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ शामिल हैं, जैसे कि कलाबाजी, टम्बलिंग, और उपकरण आधारित व्यायाम। जिम्नास्टिक को फिटनेस और प्रतियोगिता दोनों के लिए किया जाता है।
- जिम्नास्टिक में, एथलीटों को अपनी ताकत, लचीलापन, चपलता, समन्वय और सहनशक्ति का प्रदर्शन करना होता है। यह खेल प्राचीन ग्रीस में व्यायामशाला में शुरू हुआ था और धीरे-धीरे ओलंपिक खेलों का हिस्सा बन गया।

3.2 जिम्नास्टिक के कुछ मुख्य प्रकार हैं

- **कलात्मक जिम्नास्टिक:—**
इसमें विभिन्न उपकरणों जैसे कि फ्लोर, बीम, बार, और वॉल्ट का उपयोग शामिल है।
- **लयबद्ध जिम्नास्टिक:—**
इसमें रस्सी, घेरा, गेंद, क्लब और रिबन जैसे उपकरणों का उपयोग शामिल है।
- **ट्रम्पोलिन जिम्नास्टिक:**
इसमें एक बड़ा ट्रम्पोलिन का उपयोग करके कलाबाजी और कूद शामिल हैं।
- **एक्रोबेटिक जिम्नास्टिक:—**
इसमें दो या दो से अधिक जिम्नास्टों के साथ एक टीम में प्रदर्शन शामिल है।
- **पार्कौर:—**
यह एक प्रकार का जिम्नास्टिक है जिसमें बाधाओं को पार करने के लिए प्राकृतिक वातावरण का उपयोग किया जाता है।

जिम्नास्टिक न केवल एक खेल है, बल्कि यह एक कला भी है जो शारीरिक और मानसिक कौशल को विकसित करने में मदद करती है।

जिम्नास्टिक खेल के नियम विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं और स्पर्धाओं के अनुसार अलग-अलग होते हैं, लेकिन कुछ सामान्य नियम सभी प्रकार के जिम्नास्टिक में लागू होते हैं। इनमें सुरक्षा, उपकरण का सही उपयोग, उचित पोशाक, और प्रशिक्षक के निर्देशों का पालन करना शामिल है।

3.3 सामान्य नियम

- **सुरक्षा:—** जिम्नास्ट को सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करना चाहिए, जैसे कि हेलमेट, पैड, और अन्य सुरक्षा सामग्री, खासकर कठिन प्रशिक्षण के दौरान।
- **उपकरण का उपयोग:—** जिम्नास्ट को उपकरणों का सही और सुरक्षित उपयोग करना चाहिए।
- **पोशाक:—** जिम्नास्ट को उचित पोशाक पहननी चाहिए।
- **प्रशिक्षक के निर्देश:—** जिम्नास्ट को प्रशिक्षक के निर्देशों का पालन करना चाहिए।
- **अनुशासन:—** जिम्नास्ट को अनुशासन में रहना चाहिए और दूसरों के प्रति सम्मान दिखाना चाहिए।
- **अनुमति:—** जिम्नास्ट को प्रतियोगिता के दौरान बिना अनुमति के मैदान छोड़ने की अनुमति नहीं है।
- **समय:—** जिम्नास्ट को निर्धारित समय सीमा के भीतर अपना अभ्यास पूरा करना होता है।
- **सजा:—** यदि कोई जिम्नास्ट नियमों का उल्लंघन करता है, तो उसे दंडित किया जा सकता है, जिसमें निलंबन या निष्कासन शामिल है।

3.4 विशिष्ट स्पर्धाओं के नियम

- **कलात्मक जिम्नास्टिक:—** इसमें पुरुषों के लिए छह और महिलाओं के लिए चार स्पर्धाएं होती हैं, जैसे कि फ्लोर एक्सरसाइज, वॉल्टिंग हॉर्स, अनइवन बार्स, बैलेंसिंग बीम, आदि।

- लयबद्ध जिम्नास्टिक:— इसमें महिलाएं ही भाग लेती हैं और इसमें उपकरण (गेंद, रिबन, घेरा, क्लब, रस्सी) का उपयोग करके प्रदर्शन किया जाता है।
- ट्रैम्पोलिन जिम्नास्टिक:— इसमें खिलाड़ी ट्रैम्पोलिन पर कूदते और कलाबाजी करते हैं।
- टीम प्रतियोगिता:— इसमें प्रत्येक टीम के सदस्य एक-दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं और टीम का कुल स्कोर निर्धारित करने के लिए सर्वश्रेष्ठ स्कोर जोड़े जाते हैं।

अन्य महत्वपूर्ण बातें

- न्यायाधीशों का निर्णय: न्यायाधीशों का निर्णय अंतिम होता है और इसे चुनौती नहीं दी जा सकती है।
- खेल भावना: जिम्नास्ट को खेल भावना का प्रदर्शन करना चाहिए और एक-दूसरे के प्रति सम्मान दिखाना चाहिए।
- खिलाड़ियों का समर्थन: खिलाड़ियों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए और उन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन किया जाना चाहिए।

जिम्नास्टिक खेलों के लिए उपकरणों के आकार और मानक, विभिन्न उपकरणों के लिए अलग-अलग होते हैं। कुछ मुख्य उपकरणों और उनके मानकों का विवरण इस प्रकार है:—

3.5 जिम्नास्टिक उपकरण के आकार और मानक

1. समानांतर सलाखें (Parallel bars)

- लंबाई: 350 सेमी (3.5 मीटर)।
- ऊंचाई: 2 मीटर (6.5 फीट)।
- चौड़ाई (दोनों सलाखों के बीच की दूरी): 42 सेमी (16.5 इंच)।
- सलाखों का क्रॉस-सेक्शन: अंडाकार, 5 सेमी (2 इंच) मोटा।
- सामग्री लकड़ी।
- ऊंचाई और चौड़ाई आमतौर पर समायोज्य होती हैं।

2. रिंग्स (Rings)

- ऊंचाई: जमीन से 2.5 मीटर (8.2 फीट) ऊपर।
- लटकाने वाली पट्टियों की ऊंचाई: जमीन से 5.75 मीटर (18.8 फीट) ऊपर।
- रिंग्स के बीच की दूरी: 50 सेमी (19.7 इंच)।

3. वॉल्टिंग टेबल (Vaulting Table)

- लंबाई: 120 सेंटीमीटर (3.9 फीट)।
- चौड़ाई: 95 सेंटीमीटर।
- ऊंचाई:—
 - पुरुषों के लिए: 135 सेंटीमीटर (4.43 फीट)।
 - महिलाओं के लिए: 125 सेंटीमीटर (4.10 फीट)।
- रन-अप क्षेत्र:—
 - लंबाई: 3,500 सेंटीमीटर (115 फीट)।

○ चौड़ाई: 100 सेंटीमीटर (3.3 फीट)।

4. लयबद्ध जिमनास्टिक रिबन (Rhythmic Gymnastics Ribbon)

- छड़ी का अधिकतम व्यास: 1 सेंटीमीटर (0.39 इंच)।
- छड़ी की लंबाई: 50 से 60 सेंटीमीटर (19.5–23.4 इंच) के बीच।
- रिबन की चौड़ाई: 4 से 6 सेंटीमीटर (1.56–2.34 इंच) के बीच।
- रिबन की लंबाई: कम से कम 6 मीटर (19 फीट, 8 इंच)।
- वजन: अधिकतम 35 ग्राम (एक औंस से थोड़ा ज्यादा)।
- सामग्री: छड़ी लकड़ी या सिंथेटिक सामग्री की, रिबन साटन या इसी तरह की किसी बिना स्टार्च वाली सामग्री का।

5. फ्लोर व्यायाम (Floor Exercise)

- एक कालीन पर 12 वर्ग, $\times$ 12 मीटर का क्षेत्र होता है।
- आमतौर पर प्लाइवुड की एक परत से अधिक कठोर फोम से मिलकर बना होता है।

6. बैलेंस बीम (Balance Beam)

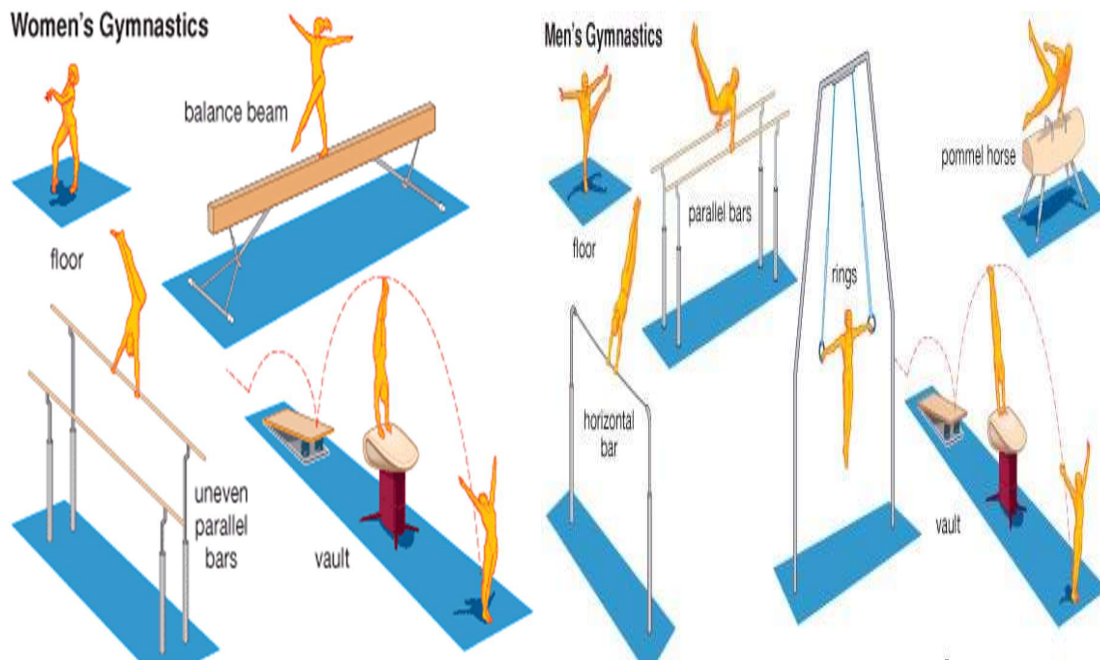
- आकार: यह एक लोहे का उपकरण होता है यह पोर्टेबल होता है।

कलात्मक जिमनास्टिक्स

- पुरुषों के कलात्मक जिमनास्टिक्स में छह इवेंट होते हैं। फ्लोर एक्सरसाइज, पॉमेल हॉर्स, स्टील रिंग्स, वॉल्ट, पैरेलल बार्स, और हाई बार।
- महिलाओं के कलात्मक जिमनास्टिक्स में चार इवेंट होते हैं। वॉल्ट, असमान बार्स, बैलेंस बीम, और फ्लोर एक्सरसाइज।
- कलात्मक जिमनास्टिक के लिए 2006 में एफआईजी (FIG) ने एक नई अंक प्रणाली शुरू की, जिसमें स्कोर 10 अंक तक सीमित है।
- तालबद्ध जिमनास्टिक्स में गेंद, रिबन, घेरा, क्लब, रस्सी जैसे उपकरणों का उपयोग होता है।



- सौंदर्यबोध समूह जिमनास्टिक्स में टीम में छह से अधिकतम दस जिम्नास्ट शामिल होते हैं
- सौंदर्यबोध समूह जिमनास्टिक्स में प्रतियोगिता क्षेत्र एक जिमनास्टिक कालीन होता है, जो 13 मीटर $\times$ 13 मीटर का होता है



3.6 अंतर्राष्ट्रीय जिम्नास्टिक के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (पुरुष और महिला)

जिम्नास्टिक खेल में कई महान खिलाड़ी हुए हैं जिन्होंने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ी है. यहां कुछ प्रमुख पुरुष और महिला जिम्नास्टिक खिलाड़ियों का उल्लेख किया गया है:

पुरुष:—

- कोहेई उचिमुरा (Kohei Uchimura): जापान के कोहेई उचिमुरा को कलात्मक जिम्नास्टिक में सर्वश्रेष्ठ पुरुष जिम्नास्ट माना जाता है. उन्होंने लगातार दो ओलंपिक ऑल-अराउंड स्वर्ण पदक (2012, 2016) और विश्व चैम्पियनशिप (2009–15) में छह ऑल-अराउंड स्वर्ण पदक जीते हैं।
- निकोलाई एंड्रियानोव (Nikolai Andrianov): सोवियत जिम्नास्ट निकोलाई एंड्रियानोव ने 1972 और 1980 के बीच 15 ओलंपिक पदक जीते।
- विटाली शेरबो (Vitaly Scherbo): बेलारूसी जिम्नास्ट विटाली शेरबो एक ओलंपिक में छह स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले जिम्नास्ट थे।
- विक्टर चुकारिन (Viktor Chukarin) और काटो सावाओ (Kato Sawao): दोनों दो बार के ओलंपिक ऑल-अराउंड चैम्पियन रहे हैं।

महिला:—

- सिमोन बाइल्स (Simone Biles): सिमोन बाइल्स को इतिहास की महानतम महिला जिम्नास्ट में से एक माना जाता है। उन्होंने विश्व चैम्पियनशिप में सबसे अधिक पदक (30) और सबसे अधिक स्वर्ण पदक (23) जीते हैं। उनके नाम पर चार एक्सरसाइज का नामकरण किया गया है।
- लारिसा लैटिनिना (Larisa Latynina): सोवियत संघ की लारिसा लैटिनिना ने 1956, 1960, 1964 और 1968 ओलंपिक खेलों में ऑल-अराउंड खिताब जीते थे।

- वेरा कास्लावस्का (Věra Čáslavská): चेक जिम्नास्ट वेरा कास्लावस्का 1968 के ओलंपिक से एक विश्वव्यापी स्टार बनीं। उन्होंने कई ओलंपिक खेलों में ऑल-अराउंड खिताब जीते थे।
- ओल्गा कोरबुट (Olga Korbut): 1972 के ओलंपिक में, ओल्गा कोरबुट ने अपनी कलाबाजियों से दुनिया को मंत्रमुग्ध कर दिया और युवा महिला जिम्नास्टों के युग की शुरुआत की।

भारतीय जिम्नास्टिक में विशेष उल्लेखनीय

- दीपा कर्माकर (Dipa Karmakar): वह ओलंपिक खेलों में प्रतिस्पर्धा करने वाली पहली भारतीय महिला जिम्नास्ट हैं। उन्होंने एशियाई चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक हासिल करने वाली पहली भारतीय बनकर इतिहास रचा है।
- प्रणति नायक (Pranati Nayak): वह 2020 टोक्यो ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली दूसरी महिला जिम्नास्ट बनीं। उन्होंने 2019 एशियाई चैंपियनशिप में कांस्य पदक भी जीता है।

3.7 भारत में, जिम्नास्टिक के कुछ बेहतरीन राष्ट्रीय खिलाड़ी हैं। इनमें दीपा कर्माकर, आशीष कुमार और योगेश्वर दत्त जैसे नाम शामिल हैं।

दीपा कर्माकर:—दीपा कर्माकर एक प्रसिद्ध भारतीय महिला जिम्नास्ट हैं।

- उन्होंने 2014 राष्ट्रमंडल खेलों में कांस्य पदक जीता था, और वह यह उपलब्धि हासिल करने वाली पहली भारतीय महिला जिम्नास्ट बनीं।
- रियो 2016 ओलंपिक खेलों में, वह जिम्नास्टिक में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली पहली भारतीय महिला बनीं।

आशीष कुमार:— आशीष कुमार ने 2010 राष्ट्रमंडल खेलों में भारत के लिए जिम्नास्टिक में दो पदक जीते थे। उन्होंने वॉल्ट में रजत पदक और फ्लोर में कांस्य पदक जीता था।

योगेश्वर दत्त:— योगेश्वर दत्त ने 2021 में सूरत में आयोजित नेशनल जिम्नास्टिक चैंपियनशिप में ऑल अराउंड बेस्ट जिम्नास्ट का खिताब जीता था। वह अंबाला के रहने वाले हैं और उन्होंने हरियाणा और अंबाला का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है।

अन्य उल्लेखनीय खिलाड़ी

- प्रणति नायक:— वह टोक्यो ओलंपिक 2020 में भारत की एकमात्र महिला जिम्नास्ट थीं।

3.8 जिम्नास्टिक खेल में कई विशेष शब्द और शब्दावली का इस्तेमाल होता है। यहां कुछ प्रमुख शब्द उनके हिंदी अनुवाद के साथ दिए गए हैं

- जिम्नास्टिक्स (ळलउदेंजपबे): व्यायाम कलाद्य
- जिम्नास्ट (ळलउदेंज): व्यायामपटु, कसरती, पहलवानद्य
- कलात्मक जिम्नास्टिक्स (।तजपेजपब ळलउदेंजपबे): कलात्मक व्यायाम कलाद्य
- रिदमिक जिम्नास्टिक्स (तेलजीउपब ळलउदेंजपबे): तालबद्ध व्यायाम कलाद्य

उपकरण (।चचंतंजने):—

- वॉल्ट (Vault): उत्प्लवन, छलांग।
- अनइवन बार (Uneven Bar): असमान बार, ऊंचे-नीचे डंडे।
- बैलेंस बीम (Balance Beam): संतुलन बीम, संतुलन पटिया।

- फ्लोर एक्सरसाइज (Floor Exercise): फर्श अभ्यास।
- पॉमेल हॉर्स (Pommel Horse): पोमेल हॉर्स, मुट्ठी वाला घोड़ा।
- स्टिल रिंग्स (Still Rings): स्थिर छल्ले।
- पैरेलल बार (Parallel Bar): समानांतर बार।
- हॉरिजॉन्टल बार (Horizontal Bar): क्षैतिज बार।

क्रियाएं/तकनीकें (Actions/Techniques)

- लचीलापन (Flexibility): लचीलापन।
- शक्ति (Strength): शक्ति।
- संतुलन (Balance): संतुलन।
- चपलता (Agility): चपलता।
- समन्वय (Coordination): समन्वय।
- सहनशक्ति (Endurance): सहनशक्ति।
- फ्लिप (Flip): हवा में घूमना।
- कार्टव्हील (Cartwheel): गाड़ी का पहिया।
- हैंडस्प्रिंग (Handspring): हाथ के बल छलांग।
- बैकबेंड (Backbend): पीछे झुकना।
- आगे लुढ़कना (Forward Roll): आगे लुढ़कना।
- पीछे लुढ़कना (Backward Roll): पीछे लुढ़कना।
- सिर के बल लुढ़कना (Headstand Roll): सिर के बल लुढ़कना।
- आगे की तरफ गोता लगाना (Diving Forward Roll): आगे की तरफ गोता लगाना।
- हाथ के बल खड़ा होना (Handstand): हाथ के बल खड़ा होना।

स्कोरिंग और नियम (Scoring and Rules)

- D स्कोर (Difficulty Score): कठिनाई स्कोर।
- E स्कोर (Execution Score): निष्पादन स्कोर।
- दंड (Penalty): दंड, कटौती।
- ऑल-अराउंड (All-Around): ऑल-अराउंड, सभी स्पर्धाओं में प्रदर्शन।

3.9 क्रियाएं/तकनीकें (Actions/Techniques)

- एरियल (Aerial): एक चाल जिसमें जिमनास्ट उपकरण को हाथों से छुए बिना हवा में पूरा चक्कर लगाता है। इसके उदाहरणों में 'एरियल कार्टव्हील' और 'एरियल वॉकओवर' शामिल हैं।
- आयाम (Amplitude): किसी चाल के निष्पादन की ऊँचाई या डिग्री।
- ब्लॉक (Block): कंधों का एक जोरदार धक्का जो जिमनास्ट द्वारा तय की जाने वाली ऊँचाई/दूरी को बढ़ाता है।
- पाइक (Pike): एक मूल स्थिति जिसमें पैर सीधे कूल्हों के स्तर तक उठाए जाते हैं, घुटने और पैर की उंगलियाँ सीधी होती हैं।
- स्ट्रैडल (Straddle): एक स्थिति जिसमें पैर एक ओर फैले होते हैं।

- सीधी स्थिति (Straight Position): वह स्थिति जिसमें शरीर सीधा या फैंला हुआ होता है।
- रिबाउंड (Rebound): कूल्हों, घुटनों या टखनों को बहुत कम मोड़कर एक त्वरित छलांग।
- रैलेव (Relevé): पैर के तलवे पर तेजी से उठना।
- जिम्नास्टिक्स (Gymnastics): व्यायाम, कसरत।

3.10 अर्जुन पुरस्कार विजेता

अर्जुन पुरस्कार भारत का एक महत्वपूर्ण खेल सम्मान है, जो उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को दिया जाता है। जिम्नास्टिक में भी कई खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। कुछ प्रमुख जिम्नास्टिक अर्जुन पुरस्कार विजेता हैं:-

- मंटू देबनाथ: वे जिम्नास्टिक में दूसरे भारतीय अर्जुन पुरस्कार विजेता हैं। उन्हें 1975 में यह पुरस्कार मिला था। उन्होंने 1969 में रूस में एक अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता जीती थी, जो इस खेल में उपलब्धि हासिल करने वाले पहले भारतीय जिम्नास्ट थे।
- कृपाली सिंह: उन्हें भी अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। वह जिम्नास्ट की कोच थीं।
- कल्पना देबनाथ: उन्हें 2000 में अर्जुन पुरस्कार मिला था।
- कृपाली पटेल: उन्हें 1989 में अर्जुन पुरस्कार मिला था।
- दीपा कर्मकर: वह एक प्रसिद्ध भारतीय जिम्नास्ट हैं। उन्हें 2016 में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

3.11 जिम्नास्टिक के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार जीतने वाले कोचों की सूची इस प्रकार है

- बिश्वेश्वर नंदी:- उन्हें 2016 में द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। वे दीपा कर्मकर के कोच थे, जिन्होंने 2014 के राष्ट्रमंडल खेलों में कांस्य पदक जीता था और 2016 के ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व किया था।
- देवेंद्र कुमार राठौड़:- उन्हें 2011 में द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

द्रोणाचार्य पुरस्कार भारत में खेल कोचिंग का सर्वोच्च सम्मान है, जो उत्कृष्ट प्रशिक्षकों को उनके योगदान के लिए दिया जाता है। यह पुरस्कार 1985 में शुरू किया गया था और इसका नाम महाभारत के गुरु द्रोण के नाम पर रखा गया है।

3.12 भारत में उत्कृष्ट जिम्नास्टिक प्रशिक्षण केंद्र

भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) भारत में जिम्नास्टिक सहित विभिन्न खेलों के प्रशिक्षण और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहां SAI में जिम्नास्टिक प्रशिक्षण की कुछ प्रमुख विशेषताएं दी गई हैं:-

- उद्देश्य:- SAI का मुख्य उद्देश्य युवा खेल प्रतिभाओं की पहचान करना, उन्हें उचित और कुशल प्रशिक्षण प्रदान करके उत्कृष्ट खिलाड़ी के रूप में तैयार करना है, ताकि वे ओलंपिक और अन्य अंतर्राष्ट्रीय आयोजनों में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकें।
- प्रशिक्षण कार्यक्रम:- SAI विशिष्ट जिम्नास्ट (पुरुष, महिला, लड़के और लड़कियां) के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का समन्वय, डिजाइन और कार्यान्वयन करता है।

- राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र (NCOE):— SAI ने देश भर में राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र (NCOE) स्थापित किए हैं, जो होनहार एथलीटों को विशेषज्ञ प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। इनमें अत्याधुनिक बुनियादी ढांचा, खेल विज्ञान का समर्थन, प्रशिक्षित पोषण विशेषज्ञों द्वारा निर्धारित व्यक्तिगत आहार और सर्वश्रेष्ठ कोचों, योग्य सहायक कर्मचारियों और उच्च प्रदर्शन निदेशकों की देखरेख शामिल है।
- वैज्ञानिक और चिकित्सा सहायता:— प्रशिक्षण परिणामों को बेहतर बनाने के लिए वैज्ञानिक, चिकित्सा और अन्य जिम्नास्टिक सहायता सेवाओं को प्रशिक्षण में पूरी तरह से उपयोग और एकीकृत किया जाता है।
- प्रदर्शन निगरानी:— अनुसार व्यापक, बहु-पद्धति मूल्यांकन और नियमित मूल्यांकन विधि के माध्यम से जिम्नास्ट के प्रदर्शन की निगरानी की जाती है।
- प्रशिक्षकों का महत्वरू— SAI उच्च योग्य और अनुभवी जिम्नास्टिक प्रशिक्षकों की तलाश में रहता है, जिसमें विश्व चैम्पियनशिप, ओलंपिक और अन्य प्रमुख अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए भारतीय जिम्नास्टिक/टीम को प्रशिक्षित करने/सहायता करने वाले विदेशी कोच भी शामिल हैं।
- STC योजना:— Sports Authority of India के अनुसार STC (SAI Training Center) योजना का उद्देश्य जमीनी स्तर से चुने गए 10–18 वर्ष की आयु के जूनियर स्तर के खिलाड़ियों को तैयार करना है। इसमें बोर्डिंग, खेल किट, वजीफा, प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर, शिक्षा व्यय, चिकित्सा, बीमा और अन्य सुविधाएं शामिल हैं।
- खेलो इंडिया पहल:— खेलो इंडिया कार्यक्रम का उद्देश्य देश में खेल संस्कृति को जमीनी स्तर पर पुनर्जीवित करना है, और इसमें प्रतिभा की पहचान और विकास भी शामिल है।

भारत में कई उत्कृष्ट जिम्नास्टिक प्रशिक्षण केंद्र हैं। यहां कुछ शीर्ष विकल्प दिए गए हैं:—

- जीके जिम्नास्टिक अकादमी, चेन्नई:— यह चेन्नई में एक अत्याधुनिक जिम्नास्टिक प्रशिक्षण केंद्र है, जो सभी उम्र और कौशल स्तरों के लिए सुविधाएं और कोचिंग प्रदान करता है।
- भारतीय जिम्नास्टिक अकादमी, पुणे:— यह भारत में स्थित जिम्नास्टिक के शीर्ष विद्यालयों में से एक है।
- एकाग्रता स्पोर्ट्स स्कूल, पुणे/फ्यूचर फिट, गुरुग्राम/एक्सिलेंस जिम्नास्टिक अकादमी, गुरुग्राम।
- द लिटिल जिम, चेन्नई:— चेन्नई/आईजीसी (जिम्नास्टिक और कॉम्बैट संस्थान), कोलकाता/सूर्या स्कूल जिम्नास्टिक, अहमदाबाद।
- अकादमी ऑफ जिम्नास्टिक्स पटना, पटना, दिल्ली जिम्नास्टिक्स क्लासेस, दिल्ली, राइजिंग यूथ जिम्नास्टिक्स, पटना, अकादमी ऑफ जिम्नास्टिक्स फेडरेशन, पटना।

3.13 Federation ka Address

जिमनास्टिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (जीएफआई) डीडीए शहीद भगत सिंह अपार्टमेंट, पॉकेट-3, प्लैट नंबर 6, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर 14, द्वारका, नई दिल्ली – 110078 में स्थित है। आधिकारिक ईमेल पता gfi@gymfedindia.com

अंतर्राष्ट्रीय जिम्नास्टिक महासंघ

अंतर्राष्ट्रीय जिम्नास्टिक महासंघ (एफआईजी), जिसे फेडरेशन इंटरनेशनल डी जिम्नास्टिक के नाम से भी जाना जाता है, का मुख्यालय एवेन्यू डे ला गारे 12ए, 1003 लॉजेन, स्विट्जरलैंड में है A WEB ADDRESS :- www.gymnastics.sport

डीडीए शहीद भगत सिंह अपार्टमेंट, पॉकेट-3, फ्लैट नंबर 6, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर 14, द्वारका, नई दिल्ली – 110078

gfi@gymfedindia.com जिम्नास्टिक फेडरेशन ऑफ इंडिया

डीडीए शहीद भगत सिंह अपार्टमेंट, पॉकेट-3, फ्लैट नंबर 6, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर 14, द्वारका, नई दिल्ली – 110078

gfi@gymfedindia.com जिम्नास्टिक फेडरेशन ऑफ इंडिया

डीडीए शहीद भगत सिंह अपार्टमेंट, पॉकेट-3, फ्लैट नंबर 6, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर 14, द्वारका, नई दिल्ली – 110078