

ثریمناستیک ریتمیک

تالیف و ترجمه:

کاوه کاویانی‌فاز - فاطمه مه‌مدیان - فرشته‌سادات عمادتی



انتشارات مرسل

سرشناسه: کاویانی فاز، کاوه، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور: ژیمناستیک ریتمیک / تألیف کاوه کاویانی فاز، فاطمه
محمدیان، فرشته سادات عمارتی.
مشخصات نشر: کاشان: مرسل، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۶۴: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۴۲۲-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: نمایه.
موضوع: ژیمناستیک موزون
شناسه افزوده: - محمدیان، فاطمه، ۱۳۶۱ - عمارتی، فرشته سادات، ۱۳۶۳.
ده بندی کنگره: ۱۳۹۴/ع۸/۷۴۶۳
ردیف دیوبی: ۷۹۶/۴۴
نماره کتابشناسی ملی: ۳۹۲۲۰۲۰

■ ژیمناستیک ریتمیک

■ کاوه کاویانی فاز (کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی)

فاطمه محمدیان (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنديه)

فرشته سادات عمارتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

■ آماد سازی متن: واحد فنی و تحقیقات انتشارات مرسل

■ پیراستا: سپهرتضی موسوی

■ چاپ اول: ۱۳۹۵ / ۱۰۰۰ نسخه

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۴۲۲-۵

■ قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

■ حق چاپ محفوظ است و تکثیر کل یا بخشی از این کتاب
شرعاً و قانوناً مجاز نمی باشد.



کتاب ناشر برگزیده ۲۵ دوره

مجامعگاه بین المللی کتاب تهران ۸۹۱ و ۱۳۸۴

کتاب ناشر شایسته تقدیر سال ۱۳۹۲

www.morsalpub.com

م.پ: ۸۷۱۳۵/۱۳۳۵

تلفکس: ۰۳۱-۵۵۴۵۴۵۱۳ همراه: ۰۹۱۳ ۱۶۱ ۳۵۴۶

خرید اینترنتی: www.morsalpub.com

انتقادات و پیشنهادات خود را به شماره ۵۰۰۰۱۳۳۳۴۴۴ ارسال نمایید.

سخن مولفین

گوناگونی خلق حرکات و استفاده از ابزار برای بازی و یادگیری به وسعت خلاقیت دارند. نه انسان باز می‌گردد. تلاش کودک برای تقلید اگر توسط معلم و مربی خلاق هدایت شود، می‌تواند به رشد خلاقیت و یادگیری مهارت و لذت بردن از خلق و سازندگی تبدیل گردد.

بدیهی است که مانند سایر استعدادها، خلاقیت انسان خلاقیت در کودک نیز نیازمند پرورش و تعلیم است. از این رو مدیران آموزشی و تربیتی، معلمان و مربیان و همه افرادی که در راستای رشد کودک تلاش می‌کنند بایستی در برنامه‌های آموزشی خود به پرورش خلاقیت در کودکان توجه ویژه مبذول دارند. روش‌های جدید پرورش خلاقیت کودک برای دهان و بدن وی برای رویارویی با چالش‌های پیش روی توسن تیز پای تغییرات جاری است. لازم است یک نظام آموزشی کارآمد است. مسلح شدن به سلاح تفکر خلاق و مهارت جست‌وجوی و کاوش کودکان امروز ما را در برابر جریانات ناپیدای آینده مصون می‌دارد. عرصه بروز پرورش خلاقیت برای نظام آموزشی ما از ابداع در روش حل مسائل خشک ریاضی تا خلق یک حرکت جدید با ابزارهای بازی و یا بدن و اندام‌های کودک در کلاس ورزش گسترده است و چه زیبا است که کودک همزمان با بازی و لذت، رشد یافته، آموزش ببیند و متبحر شود.

در میان تنوعی از حرکات و ابزارهای بازی رایج در میان کودکان امروز که گاه با غرق شدن در دنیای تکنولوژی و ارتباطات ماهیت خود را از دست می‌دهند، ژیمناستیک ریتمیک با رویکرد آموزشی و بازی محور خود به دنبال خلق

لحظاتی برای کودکان است که لذت بازی و آموختن را توأمان به ارمغان می‌آورد. اگرچه از زمان ورود این رشته به کشورمان نزدیک یک دهه می‌گذرد، اما بایستی اذعان کرد که هنوز این رشته حتی در میان بسیاری از معلمان ورزش مدارس کشور هم ناشناخته است. با مطالعه مطالب این کتاب که در گردآوری مطالب آن کوشش شده تا از منابع متعدد داخلی و خارجی استفاده شود خواننده محترم می‌تواند با داشتن کمترین مهارت در رشته ژیمناستیک به یک مربی موفق در ژیمناستیک ریتمیک مبدل گردد؛ چرا که جزئی‌ترین موضوعات در مورد اصول تدریس و آموزش تا چگونگی طراحی مجموعه حرکات به تفصیل شرح داده شده است. جالب‌تر آنکه یک فصل کامل در این مجموعه به تهیه و آماده‌سازی و روش‌های تدریس و سبک‌های پرداخته است که با ابتکار و صرف حداقل هزینه توسط خود مربی، آخته می‌شود. که این امر محدودیت مربوط به کمبود بودجه مربوط به وسایل ورزشی در مدارس کشور را مرتفع می‌سازد. مطالعه این کتاب به مربیان مهدهای کودک، مراکز پیش‌دبستانی، مدارس ابتدایی، مربیان سایر رشته‌های تیمی و انفرادی در مقطع نوجوانان، درمانگران مراکز توانبخشی و کاردرمانی و نیز تمامی علاقمندان به این رشته‌ها، حرکتی زیبا و خلاق توصیه می‌شود.

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۵.....	درباره کتاب
	بخش حساب
۱۹.....	فصل اول: مقدمات ریتمیک
۱۹.....	مقدمه
۲۲.....	فواید ورزش ژیمناستیک ریتمیک
۲۷.....	ایمنی
۳۱.....	فصل دوم: تجهیزات مورد نیاز در ورزش ریتمیک
۳۱.....	مقدمه
۳۲.....	تجهیزات ضروری
۴۴.....	خلاصه
۴۵.....	فصل سوم: شش مرحله ژیمناستیک ریتمیک
۴۵.....	مقدمه
۴۵.....	مراحل ژیمناستیک ریتمیک
۵۱.....	خلاصه
۵۳.....	فصل چهارم: طراحی واحد ژیمناستیک ریتمیک
۴۵.....	مقدمه
۶۴.....	خلاصه
۶۶.....	فصل پنجم: پیشرفت درس
۶۷.....	مقدمه
۶۹.....	طرح درس
۷۳.....	ترکیب فعالیت‌های گروهی

۷۴.....	خلاصه
۷۵.....	فصل ششم: سازماندهی آموزش و یادگیری
۷۵.....	مقدمه
۷۵.....	سازماندهی کلاس
۷۹.....	روش شناسی تدریس
۸۲.....	خلاصه
۸۳.....	فصل هفتم: انتخاب موسیقی
۸۳.....	مقدمه
۸۴.....	ملاحظات های انتخاب موسیقی
۸۹.....	خلاصه
	بخش دوم
۹۳.....	فصل هشتم: یادگیری ترکیبی در ژیمناستیک ریتمیک
۹۳.....	مقدمه
۹۴.....	آگاهی فضایی
۱۰۳.....	مهارت های بنیادی
۱۱۴.....	خلاصه
۱۱۵.....	فصل نهم: مهارت های پیشرفته ژیمناستیک ریتمیک
۱۱۵.....	مقدمه
۱۱۵.....	مهارت های ریتمیک با استفاده از توپ
۱۴۳.....	مهارت های طناب
۱۶۷.....	مهارت های حلقه
۲۰۰.....	مهارت هایی که با استفاده از روبان انجام می شود.
۲۲۰.....	مهارت هایی که با استفاده از دستمال انجام می شود
۲۳۰.....	خلاصه
۲۳۱.....	فصل دهم: طراحی بلوک
۲۳۱.....	مقدمه
۲۳۲.....	طراحی یک برنامه یا بلوک
۲۳۸.....	تصحیح پایانی بلوک

۲۴۱.....	ارزیابی بلوک پایانی
۲۴۱.....	طراحی اجرا
۲۴۲.....	خلاصه
۲۴۵.....	پیوست
۲۴۵.....	پوسته‌های طرح کار (ضمیمه)
۲۴۵.....	خلق توالی با توپ
۲۴۸.....	خلق توالی با طناب
۲۵۰.....	خلق توالی با حلقه
۲۵۳.....	خلق توالی با روبان
۲۵۵.....	خلق توالی با کلار
۲۵۸.....	واژه‌نما
۲۶۲.....	فهرست منابع

پیشگفتار

ژیمناستیک ریتمیک ورزشی است که با فعالیت مفرح و هیجان‌انگیز افراد همراه است.

چرخان، پران و پرچم در فضا، انجام حرکات موزون به همراه موزیک و استفاده از قدرت تخیل که در آن زمینه حرکت با توپ، حلقه و طناب این ورزش را به عنوان جایگزین مناسبی برای ژیمناستیک سنتی معرفی می‌کند. به علاوه این رشته ورزشی برای همه افراد صرف نظر از سن، جنس و قابلیت‌های جسمانی و حرکتی مناسب می‌باشد.

همچنین برای بسیاری از مربیان ژیمناستیک سنتی، این امکان فراهم است که بدون نیاز به آموزش تخصصی با اندکی تغییر در برنامه تمرینی و آموزشی خود یک برنامه ژیمناستیک ریتمیک را ارائه دهند.

این امر به دلیل طراحی تمرینات ورزشی ایمن و قابل پیشرفت در مجموعه فعالیت‌های آموزشی و تمرینی بسیاری از مربیان را به سوی آشنایی با این رشته ورزشی ترغیب می‌کند. این در حالی است که استفاده از برخی وسایل ژیمناستیک سنتی مانند سرابیلین، پیش‌تخته و خرک و دار حلقه در مدارس و بسیاری از باشگاه‌های ورزشی غیر تخصصی ممکن نمی‌باشد.

همچنین بسیاری از مربیان در پی ایده‌های جدید جهت ارتقا و گسترش برنامه‌های محدود شده ژیمناستیک سنتی می‌باشند. هم‌اکنون منابع اندکی برای تبیین رشته ژیمناستیک ریتمیک در دسترس می‌باشد. کتاب موجود، مربیان را در جریان طراحی و اجرای یک برنامه تمرینی و آموزشی مفید یاری می‌رساند.

رویکرد استفاده از برخی لوازم دست ساز ساده و برنامه های تطبیقی، فعالیت خلاقانه و کار گروهی از اهداف رفتاری این رشته ورزشی می باشد.

همچنین هدایت فراگیران در جهت اجرای حرکات انفرادی و گروهی با پایان باز رشد خلاقیت آنها را در پی دارد و مطالعه کتاب حاضر این امکان را فراهم می سازد.

بدیهی است که تلاش مریبان ورزشی در راستای شناساندن نقاط قوت و ضعف فراگیران می باشد، این امر با آموزش فراگیران جهت اجرای حرکات پایه و بنیادی و استفاده از وسایل و ترکیب آن با حرکات بنیادی در فرصت های تمرینی و ارزیابی مناسب انجام می گردد.

فعالیت در رشته ورزشی ژیمناستیک ریتمیک رشد جسمانی، حرکتی، عاطفی و اجتماعی فراگیران را به دنبال دارد.

رشد جسمانی افراد از طریق اجرای حرکات بنیادی در قالب تمرینات انفرادی تقویت می شود.

همچنین مهارت های رهبرانی و مسکنی در جریان مشارکت در طراحی برنامه های تمرینی رشد اجتماعی افراد را در پی دارد و نهایتاً ترکیب موسیقی در برنامه ی ژیمناستیک ریتمیک درک هنری و هماهنگی عصب و عضله را همراه دارد.

این کتاب شامل اطلاعات کاربردی جدید را در زمینه طراحی برنامه های ژیمناستیک ریتمیک برای کودکان ۵ تا ۱۱ سال ارائه می دهد. این حرکات با اندکی تغییر به فراگیران بزرگ تر نیز آموزش داده می شود.

این امر در راستای کار با رده های سنی پایین تر با تمرکز بر اکتشاف و پیگیری حرکات بدون استفاده از وسایل آغاز می گردد.

در مرحله بعد استفاده از وسایل با حرکات مورد نظر ترکیب می گردد.

در برنامه تمرینی مربوط به فراگیران رده های سنی بالاتر حرکات ابتدایی بنیادی در مرحله پیگیری و مرور قرار گرفته و سپس در قالب ترکیب مهارت های روتین هدایت می گردد.

این کتاب ۶ مرحله یادگیری کاربردی ژیمناستیک رپتیمیک را در بر می گیرد که با رویکرد توسعه گرا مربی را در موقعیت های مختلف آموزشی و تمرینی مختلف هدایت می کند.