



ژیمناستیک ۲

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر حمزه دانشمندی نیما صمدزاده یقینی

سرشناسه	:	دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ژیمناستیک ۲ (رشته تربیت بدنی) / حمزه دانشمندی، نیما صمدزاده یقینی؛ ویراستار علمی فرناز ترابی؛ تهیه و تولید دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی. تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	:	۲۱۱ ص.
مشخصات ظاهری	:	دانشگاه پیام نور؛ ۲۶۸۱. گروه تربیت بدنی؛ ۱/۱۳۳.
فروست	:	4 - 0729 - 14 - 964 - 978
شابک	:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	:	کتابنامه.
یادداشت	:	ژیمناستیک - تعلیم - آموزش برنامه ای
موضوع	:	Gymnastics -- Training-- Programmed instruction
موضوع	:	ژیمناستیک - تعلیم - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Gymnastics -- Training -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	:	صمدزاده، نیما، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	:	ترابی، فرناز، ۱۳۵۹ - ویراستار
شناسه افزوده	:	Torabi, Farnaz
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور، دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	:	Payam Noor University
رده بندی کنگره	:	GV۴۶۱
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۴۰۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶۷۵۶۴



دانشگاه پیام نور

ژیمناستیک ۲

مولفان: دکتر حمزه دانشمندی - نیما صمدزاده یقینی

ویراستار علمی: دکتر فرناز ترابی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۴ - ۰۷۲۹ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0729 - 4

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن ممنوع، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

آدرس فروشنده مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآور آران. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: (ریال) ۳۷۰,۰۰۰

فهرست مطالب

سیزده	پیشگفتار
پانزده	راهنمای مطالعه
۱	فصل اول: روان‌شناسی ژیمناستیک
۱	هدف کلی
۱	هدف‌های یادگیری
۲	مقدمه
۲	۱-۱ مهارت
۲	۱-۱-۱ مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت
۳	۱-۱-۲ مهارت‌های گسسته، پیوسته و زنجیره‌ای
۳	۱-۱-۳ مهارت‌های باز و بسته
۳	۲-۱ اجرا و یادگیری
۴	۳-۱ مراحل مختلف وقوع یادگیری یک مهارت حرکتی
۶	۴-۱ شیوه‌های آموزش مهارت‌های ژیمناستیک
۷	۵-۱ تصمیم‌گیری درمورد تمرین مهارت‌های ژیمناستیک به‌صورت کلی و یا بخش‌بخش
۷	۱-۵-۱ روش خردکردن
۸	۲-۵-۱ روش تقطیع یا روش زنجیری
۸	۳-۵-۱ ساده‌سازی
۸	۶-۱ تمرین ذهنی در ژیمناستیک
۹	۷-۱ بازخورد
۱۱	۸-۱ چگونگی سازمان‌دهی تمرینات ژیمناستیک در رابطه با یادگیری مهارت
۱۳	۹-۱ تأثیر خستگی جسمانی بر روی اجرا و یادگیری
۱۳	۱۰-۱ انگیزش
۱۶	خلاصه فصل اول
۱۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول

فصل دوم: نیازهای غذایی ژیمناست‌ها

هدف کلی

هدف‌های یادگیری

مقدمه

۱-۲ کربوهیدرات‌ها

۲-۲ چربی‌ها

۳-۲ پروتئین‌ها

۴-۲ ویتامین‌ها

۵-۲ مواد معدنی

۶-۲ آب

۷-۲ نیازهای غذایی ژیمناست‌ها قبل از تمرین یا مسابقه

۸-۲ نیازهای غذایی ژیمناست‌ها بعد از تمرین یا مسابقه

خلاصه فصل دوم

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم

فصل سوم: حرکات زمینی

۱-۳ شیرجه غلت

۲-۳ اسکلبکاسر

۳-۳ نیم‌پشتک

۴-۳ نیم‌وارو

۱-۴-۳ حالت صندلی

۵-۳ پیچ نیم‌وارو

خلاصه فصل سوم

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم

فصل چهارم: خرک حلقه

هدف کلی

هدف‌های یادگیری

مقدمه

۱-۴ فرودکردن از خرک درحالی‌که یک پا جلو قرار دارد.

۱-۱-۴ تاب‌دادن یک پا و فرود از جلو

۲-۱-۴ تاب‌دادن یک پا و فرود از عقب

۲-۴ فرودکردن از وضعیت درو

۱-۲-۴ اجرای نیم جفتی و فرود سمت چپ

۲-۲-۴ اجرای نیم جفتی همراه با ۹۰ درجه چرخش هنگام فرود

۳-۴ فرود از پشت

۴-۴ فرود از حالت پایاز

۱-۴-۴ از حالت پا باز، ۱۸۰ درجه چرخش، اجرای نیم جفتی، ۹۰ درجه چرخش و فرود از پشت

۵۹	۴-۲ از حالت پا باز، ۱۸۰ درجه چرخش، جفتی، ۹۰ درجه چرخش و فرود از پشت
۶۱	۵-۲ جفتی
۶۷	خلاصه فصل چهارم
۶۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۶۹	فصل پنجم: دارحلقه
۶۹	هدف کلی
۶۹	هدف‌های یادگیری
۶۹	مقدمه
۷۰	۵-۱ آفتاب
۷۲	۵-۲ مهتاب
۷۵	۵-۳ بالارفتن از جلو
۷۶	۵-۴ بالارفتن از عقب
۷۸	۵-۴-۱ کشش از باریکس
۷۹	۵-۴-۲ دپ
۸۰	۵-۵ درو به طرف عقب و فرود
۸۱	خلاصه فصل پنجم
۸۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۸۳	فصل ششم: چوب موازنه
۸۳	هدف کلی
۸۳	هدف‌های یادگیری
۸۴	مقدمه
۸۴	۶-۱ حرکات تعادلی
۸۵	۶-۱-۱ تعادلی‌های فرشته
۸۵	۶-۱-۲ تعادلی‌های ایستاده
۸۶	۶-۱-۳ تعادلی‌های زانو
۸۶	۶-۱-۴ تعادلی‌های نشسته
۸۶	۶-۱-۵ تعادلی‌های پا باز
۸۷	۶-۲ حرکات آکروباتیک (حرکات زمینی)
۸۷	۶-۲-۱ غلت جلو
۸۸	۶-۲-۲ غلت عقب و نشستن روی چوب موازنه
۸۹	۶-۲-۳ غلت عقب روی شانه
۹۰	۶-۲-۴ بالانس دست
۹۱	۶-۲-۵ بالانس دست - غلت جلو
۹۲	۶-۲-۶ چرخ و فلک
۹۳	۶-۳ پرودها
۹۳	۶-۳-۱ پرش‌ها