

استعدادیابی در زیمناستیک

مباحث نظری، تاریخچه، مباحث عمومی و تخصصی استعدادیابی در زیمناستیک

مؤلفین:

سید علی ترجمه

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

کبرا رنجبران

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در ورزش

زهرا ملای کوهستکی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

ویراستار علمی:

معین بنی اسدی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

عنوان و نام پدیدآور	: استعدادیابی در ژیمناستیک: مباحث نظری، تاریخچه، مباحث عمومی و تخصصی استعدادیابی در ژیمناستیک/مولفین سیدعلی ترحمی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۳ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: ۱۸۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۷۰۰-۷۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین سیدعلی ترحمی، کبرا رنجبران، زهرا ملاحی کوهستانی، معین بنی اسدی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۲ - ۷۳.
موضوع	: ژیمناستیک
موضوع	: Gymnastics
موضوع	: استعداد ورزشی -- آزمون ها
موضوع	: Athletic ability -- Testing
شناسه افزوده	: ترحمی، سیدعلی، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: ۷۴۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶

استعدادیابی در ژیمناستیک

مؤلفان	: سیدعلی ترحمی، کبرا رنجبران، زهرا ملاحی کوهستانی
ویراستار علمی	: معین بنی اسدی
طرح روی جلد	: علیرضا اکبرزاده
صفحه آرای	: نسرین گندمکار
چاپ اول	: بهار ۱۳۹۹
ناشر	: نشر اکبرزاده
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۷۰۰-۷۰۰
قیمت	: ۱۸۰۰۰ تومان

خراسان جنوبی قاین خیابان جانبازان انتشارات اکبرزاده

۰۹۱۵۵۵۶۳۴۷۷۸۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸۹



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۱	تاریخچه
۱۵	ژیمناستیک هنری
۱۵	ژیمناستیک ریتمیک
۱۵	تراپولین
۱۵	ژیمناستیک هنری
۱۶	حرکات زمینی
۱۷	پارالل ناهم سطح
۱۷	چوب موازنه
۱۸	حرک حلقه
۱۸	دار حلقه
۱۹	میله پارالل
۱۹	رده های سنی در ژیمناستیک
۲۰	شاخص های آنترپومتریک در ژیمناستیک
۲۰	وزن
۲۰	قد ایستاده
۲۱	قد نشسته
۲۱	طول دست
۲۱	طول پا
۲۲	سینه پا
۲۲	نمیرنات عمومی
۲۲	روش های انعطاف پذیری
۲۲	۱. کششهای پرتابی
۲۲	۲. کششهای ایستایی
۲۲	۳. کششهای دو نفری
۲۲	۴. کشش پویای آهسته
۲۲	۵. انقباض - رهائش
۲۳	فاکتور های آمادگی جسمانی
۲۳	آزمون انعطاف تنه به جلو
۲۴	انعطاف تنه به عقب

۲۵	آزمون انعطاف شانه.....
۲۶	آزمون انعطاف پذیری مچ پا.....
۲۷	آزمون انعطاف شانه.....
۲۸	تعدادل.....
۲۸	آزمون تعادل ایستا لک لک.....
۲۹	آزمون لک لک.....
۲۹	آزمون تعادل پویا ستاره.....
۳۰	آزمون تعادل پویا.....
۳۰	امتیاز گذاری.....
۳۱	آزمون راه رفتن روی چوب موازنه.....
۳۲	آزمون پرس سینه روی نیمکت.....
۳۲	ارزیابی قدرت بالا تنه.....
۳۳	آزمون پرس پا.....
۳۳	ارزیابی قدرت پایین تنه.....
۳۴	آزمون قدرت انفجاری (توان انفجاری).....
۳۴	آزمون پرس عمودی درجا.....
۳۶	آزمون توان پرتابی دستها.....
۳۶	آزمون پرس طول.....
۳۷	آزمون اسکات دیوار.....
۳۹	آزمون های استقامت قلبی-عروقی.....
۳۹	دوهای طولانی (استقامتی)-آزمون ۱۲ دقیقه دویدن.....
۳۹	آزمون دویدن.....
۴۰	آزمون پله.....
۴۰	آزمون پله کوبین.....
۴۰	آزمون یک مایل پیاده روی (۱۶۰۹,۸ متر پیاده روی).....
۴۳	آزمون های استقامت عضلانی.....
۴۳	آزمون کشش از بارفیکس پویا.....
۴۳	مقررات و خطاها.....
۴۳	آزمون کشش بارفیکس ایستا.....
۴۴	مقررات و خطاها.....
۴۵	آزمون دراز و نشست (دست ها پشت گردن قلاب می شود).....
۴۵	خطاها و مقررات.....

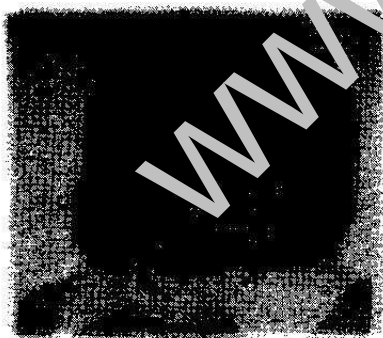
۴۵	آزمون دراز و نشست دشت ها روی سینه
۴۵	آزمون دراز و نشست اصلاح شده
۴۶	آزمون خم شدن به بالا
۴۷	خطاها و مقررات
۴۸	آزمون شنای روی زمین
۵۰	آزمون دیپ پارالل
۵۰	آزمونهای چابکی و هماهنگی بدن
۵۰	آزمون بشین باشو یا بوربی
۵۱	آزمون دویدن به طرفین اجرن
۵۲	آزمون دو رفت و برگشت ۹*۴ متر
۵۲	آزمون دویدن در مسیر مارپیچ
۵۳	آزمون پرتاب پی در پی توپ سه بال یا توپ تنیس
۵۳	آزمون دو زیگزاگ یا مارپیچ
۵۴	آزمون رفت و برگشت در زمان معین
۵۴	سرعت
۵۴	آزمون دوی سرعت ۴۰ متر
۵۴	ارزیابی شدت و قدرت ورزشکاران
۵۵	آزمون دو سرعت ۳۵ متر
۵۵	ارزیابی حداکثر سرعت دویدن
۵۵	عکس العمل
۵۵	آزمون سنجش زمان عکس العمل بویا
۵۵	سنجش زمان عکس العمل کل بدن
۵۵	آزمون سنجش زمان عکس العمل خط کش نلسون
۵۵	سنجش زمان عکس العمل استاتیک
۵۶	آزمون های تخصصی
۵۶	تست پل
۶۱	اضطراب
۶۱	کاهش دقت و تمرکز
۶۱	اعتماد به نفس اندک
۶۲	تفکر منفی
۶۲	مشکلات روان شناختی ویژه
۶۲	هراس

۶۳	والدین
۶۳	آموزش مهارت‌های روانی در ژیمناستیک
۶۳	مهار کردن اضطراب
۶۵	آرامیدگی ذهنی
۶۶	تمرکز از طریق تصویرسازی
۶۸	ایجاد اعتمادبه‌نفس
۶۸	تصویرسازی شفاف و زنده
۶۹	کنترل تصویرسازی
۶۹	تصویرسازی انرژی‌گیری
۶۹	اجراییک حرکت با تصویرسازی
۶۹	تصویرسازی در سال ورزشی
۶۹	تصویرسازی و سابقه
۷۰	تفکر منفی
۷۰	آموزش عمومی مهارت‌های ذهنی
۷۲	منابع

ژیمناستیک ورزشی است که در بسته بندی رشته‌های آمادگی جسمانی قرار دارد و در آن حرکات نیازمند قدرت، انعطاف بدنی، چابکی، تعادل و هماهنگی اعضای بدن است.

ژیمناستیک از تمرینات ورزشی که در یونان باستان انجام می‌شد، تکامل پیدا کرده و در سطح بین‌المللی زیر نظر فدراسیون بین‌المللی ژیمناستیک اداره می‌شود. ژیمناستیک در سطح تفریحی و به خصوص به عنوان تمرینات انعطاف بدنی بدنی بسیار محبوب است.

در سطح قهرمانی این رشته به تمرینات بی‌وقفه و آمادگی جسمانی بسیار بالا در تمام ابعاد از جمله بنیه و استقامت قوی نیاز دارد. ژیمناستیک هر چند یک رشته ورزشی بدون برخورد است اما ورزش پر آسیبی است. فروندهای سنگین، افت‌ها یا برخورد به اندام تمرین ممکن است باعث آسیب دیدگی شود، صدمات جسمی در بین ورزشکاران ماهر بیشتر دیده می‌شود چون آنها معمولاً برای مدت طولانی‌تری تمرین کرده و حرکات خطرناک‌تری را اجرا می‌کنند. قهرمانان ژیمناستیک به ویژه در بخش زنان، معمولاً سنین پایینی داشته و طول دوران قهرمانی آنها هم به خصوص برای دختران کوتاه است زیرا به نوبت تر شدن هم دارد. یکی از دلایل این مسئله آن است که اسباب‌های مدرن ژیمناستیک زنان که اجازه حرکات بسیار سرسبز پیچیده و پویا را به دختران می‌دهد برای افراد کوتاه و سبک طراحی شده‌اند. در ژیمناستیک مردان این مسئله اهمیت کمتری دارد، چون نوع ابزارها بیشتر بر قدرت بدنی تأکید دارد تا بر انعطاف حرکتی و پویای ورزشکار.



فردریچ لودویگ جان

پدر ژیمناستیک جهان