

GYMNASICS



اصول آموزش ژیمناستیک پایه

قابل استفاده برای مربیان، والدین و ورزشکاران

مؤلفان:

محمد سامان پوری

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی مدرس حوزه علمیه آزاد اسلامی واحد سنندج)

شیما حسامی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی مدرس مدعو دانشکده فنی و حرفه ای واحد اختران سنندج)

سرشناسه	: یآوری، محمدسامان، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول آموزش ژیمناستیک پایه قابل استفاده برای مربیان، والدین و ورزشکاران =Gymnastics/ مولفان محمدسامان یآوری، شیما حسامی.
مشخصات نشر	: سنندج: کتابچه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۴ ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۹۱۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ژیمناستیک
موضوع	: Gymnastics
موضوع	: ژیمناستیک -- تعلیم
موضوع	: Gymnastics -- Training
شناسه افزوده	: حسامی، شیما، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: Hesamii, Shima
رده بندی کنگره	: ۷/۴۶۱GV
رده بندی دیویی	: ۴۴۱.۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶-۹۸۰۶۵



اصول آموزش ژیمناستیک پایه

مؤلفان: محمدسامان یآوری، شیما حسامی

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهو احمدی زین

چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۲-۰۰۰۰

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

www.ketabchepub.ir

info@ketabchepub.ir

۱۶	مقدمه مولفین
۱۸	فصل اول: پیدایش و توسعه ژیمناستیک
۱۹	مقدمه
۲۲	ژیمناستیک در ایران
۲۴	تئوری روش تدریس ورزش ژیمناستیک
۲۵	وظایف و هدف تئوری روش تدریس ورزش
۲۵	نحوه تقسیم بندی حرکات ژیمناستیک (قسمت اول)
۲۶	۱- گرم کردن
۲۷	۲- ایجاد تصویر حرکت در نوآموزان
۲۹	۳- شرایط ویژه
۳۰	۴- تمرینات مدماتی
۳۱	۵- تمرینات نهایی
۳۱	۶- تغییر دادن در تمرینات و مشکل رکوردن حرکت و یا ترکیب با حرکات دیگر
۳۲	کمک کردن و ایمنی
۳۴	محسنات کمک کردن و ایمنی
۳۵	نحوه تقسیم بندی حرکات ژیمناستیک (قسمت دوم)
۳۶	۱- مرکز ثقل بدن
۳۸	۲- تعادل
۳۹	۳- محورهای بدن
۴۲	فصل دوم: تاریخچه وسایل ژیمناستیک
۴۳	تاریخچه حرکات زمینی
۴۳	آرچانگ توکارو (۱۶۱۶-۱۵۳۶)
۴۴	تاریخچه ی دار حلقه
۴۷	تاریخچه ی پرش حرک (حرک یا آرگوجت)
۴۷	از اسب های چوبی تا پگاسوس
۴۹	تاریخچه ی پارالل

۵۱	تاریخچه خرک حلقه
۵۴	تاریخچه ی بارفیکس
۵۸	فصل سوم: آشنایی با اسباب و وسایل ژیمناستیک
۵۹	انواع وسایل در ژیمناستیک
۵۹	الف - پیست حرکات زمینی
۶۰	ب - خرک حلقه
۶۰	ج - دار حلقه
۶۱	د - پرش خنک
۶۲	ه - پارالل
۶۳	و - بارفیکس
۶۴	وسایل آموزش و کمک آموزشی بژ ژیمناستیک
۶۵	نیمکت سوئدی
۶۶	ترامپلین
۶۶	ترامپت (مینی ترامپلین)
۶۷	ترامپلین ممتد
۶۷	مینی ترامپلین دو بل
۶۸	قارچ
۶۹	مینی خرک
۶۹	پارالل آموزشی
۷۰	پیش تخته
۷۱	بودر و جا بودری
۷۱	نردبان سوئدی دیواری
۷۲	تشک ایمنی
۷۲	چاله ابر
۷۲	تسمه مخصوص
۷۳	فصل چهارم: تقسیم بندی مهارت های پایه در ژیمناستیک

۷۴	مهارت‌های پایه
۷۴	۱-مهارت های جابه جایی
۷۴	۲-مهارت های تعادلی
۷۴	۳-مهارت‌های چرخشی
۷۶	هدف نهائی ژیمناستیک
۷۶	شخص تربیت شده از نظر جسمانی
۷۷	۱-حیطه روانی=حرکتی
۷۸	الف- رشد مهارتی
۷۸	ب- رشد فیزیولوژیکی
۷۹	۲-حیطه شناختی
۸۰	الف- شناخت پایه ای
۸۰	ب- مهارت های فیزیکی بالا
۸۰	۳-حیطه عاطفی
۸۰	الف- رشد زیبایی شناسی
۸۱	ب- رشد خلاقیت
۸۱	ج- رشد روانشناختی
۸۲	فصل پنجم: نقش و وظایف مربی ژیمناستیک
۸۳	وظایف مربی در آموزش مهارت‌های ژیمناستیک
۸۳	۱-نقش و وظیفه مربی
۸۴	۲-مسئولیت های قانونی مربی ژیمناستیک
۸۴	۳- مربی با احتیاط و علاقه مند
۸۵	۴-تهیه و نگهداری وسایل ژیمناستیک
۸۵	الف) وسایل
۸۵	ب)وسایل ژیمناستیک
۸۵	ج) نصب و جمع آوری وسایل ژیمناستیک
۸۶	د) مقررات، نظم عمومی و سلامت ژیمناست

۸۶	ه) کمک های اولیه و وسایل اضطراری
۸۶	وسایل مود نیاز
۸۷	برنامه ایمنی و پیش بینی حوادث
۸۸	کنترل و اداره کردن کلاس ژیمناستیک
۸۸	محتوای تشکیل دهنده جلسه تمرین ژیمناستیک
۸۹	توصیه های آموزشی برای مربیان
۸۹	الف) نظارت
۹۰	ب) کنترل کلاس
۹۰	ج) ارتباط در کلاس
۹۱	د) مهارت های پیشرفته
۹۲	نکات کلی ایمنی در ژیمناستیک
۹۲	آمادگی ژیمناست
۹۲	محافظت از ژیمناست
۹۳	تجزیه یک مهارت حمایتی و کمکی
۹۴	آموزش مهارت کنترل فرود و سقوط
۹۴	اجتناب از آسیب های ناشی از بیش تمرینی
۹۵	لباس و وسایل شخص ژیمناست
۱۰۰	فصل ششم: آمادگی جسمانی در ژیمناستیک
۱۰۱	مقدمه
۱۰۱	روش های گرم کردن و سرد کردن بدن
۱۰۱	روش گرم کردن
۱۰۲	شدت و مدت زمان گرم کردن
۱۰۳	اثرات گرم کردن
۱۰۴	توصیه هایی برای عمل گرم کردن
۱۰۵	مراحل گرم کردن
۱۰۶	روش سرد کردن

۱۰۶	چرا عمل سرد کردن بعد از انجام تمرین ضروری است؟
۱۰۷	انعطاف پذیری
۱۰۷	کشش پویا
۱۰۷	کشش ایستا
۱۰۸	تمرین های کششی
۱۱۷	تمرینات قدرتی، استقامتی و توانی
۱۱۸	استقامت عضلانی موضعی
۱۱۸	استقامت عمومی
۱۱۹	حمایت قدرت ژیمناست
۱۲۰	بدنسازي در ژیمناستیک
۱۲۲	حرکات بدنسازی
۱۲۶	تقویت عضلات شکم
۱۲۸	تقویت عضلات پاها
۱۳۲	حرکاتی برای تقویت قدرت در حرکات بالاس
۱۳۲	حرکاتی برای تقویت حالت اتکایی دستها، اجرای مهارت ها روی پارالل و خرک حلقه
۱۳۳	برنامه بدنسازی کلی برای ژیمناست های جوان
۱۳۵	فصل هفتم: زمینی و حرکات آن
۱۳۶	مقدمه
۱۳۶	۱- غلت جلو پا جمع
۱۴۱	۲- غلت جلو پا باز
۱۴۵	۳- غلت جلو پا راست
۱۴۹	۴- غلت عقب پا جمع
۱۵۲	۵- غلت عقب پا باز
۱۵۵	۶- غلت عقب پا راست
۱۵۷	۷- بالانس سه پایه
۱۶۴	۸- بالانس

۱۷۲	۹- بالانس غلت
۱۷۷	۱۰- چرخ و فلک
۱۸۴	۱۱- چرخ و فلک یک دست (دست اول)
۱۸۷	۱۲- چرخ و فلک یک دست (دست دوم)
۱۸۹	۱۳- (پرش آهویی) چرخ و فلک
۱۹۲	۱۴- غلت عقب بالانس (ویمیک بالانس)
۱۹۷	۱۵- شیرجه غالت زاویه
۲۰۲	۱۶- شیرجه کم موس
۲۰۵	۱۷- پیچ (چرخ فلک) (چرخ)
۲۱۲	۱۸- اسکلیکا پشت نرد
۲۱۸	۱۹- اسکلیکاسر
۲۲۳	۲۰- نیم پشتک
۲۳۱	۲۱- شیرجه نیم پشتک
۲۳۶	۲۲- نیم وارو
۲۴۹	۲۳- پشتک
۲۵۷	۲۴- وارو جمع
۲۶۴	پیچ، وارو جمع
۲۷۰	فصل هشتم: چگونه می توان حرکات آکرو باتیک را سریع و مطابق با قریب روز یاد گرفت؟
۲۷۱	تکنیک ها، روش ها / روش شناسی، حمایت مربی
۲۷۱	فرود مطمئن (ایمن)
۲۷۲	آزمون های قدرت عضلانی
۲۷۳	فرود به هنگام اجرای حرکات چرخشی
۲۷۴	بهترین روش کمک برای یادگیری پرش های آکرو باتیک
۲۷۴	حرکات شتاب دهنده مقدماتی / اصلی
۲۷۴	نیم پشتک

۲۷۵	نحوه کمک کردن مربی
۲۸۱	حرکات آکروباتیک رو به جلو
۲۸۱	شیرجه غلت
۲۸۴	رابطه بین آموزش پرش های آکروباتیک و هماهنگی حرکات
۲۸۶	پیش عوامل و تمرینات اصلی
۲۸۷	فصل نهم: روانشناسی ژیمناستیک
۲۸۸	مقدمه
۲۸۸	مشکلات روانشناختی رایج در میان ژیمناستها
۲۸۸	اضطراب
۲۸۹	کاهش دقت و تمرکز
۲۸۹	اعتماد به نفس
۲۸۹	تفکر منفی
۲۹۰	هراس
۲۹۱	والدین
۲۹۱	آموزش های مهارت های روانی در ژیمناستیک
۲۹۲	مهارت کردن اضطراب
۲۹۴	آرمیدگی ذهنی
۲۹۵	تمرکز از طریق تصویرسازی
۲۹۷	ایجاد اعتماد به نفس
۲۹۷	تصویرسازی شفاف وزنده
۲۹۸	کنترل تصویرسازی
۲۹۸	تصویرسازی انرژی گیری
۲۹۸	اجرای یک حرکت با تصویرسازی
۲۹۸	تمرین تصویرسازی در سالن ورزشی
۲۹۹	تصویرسازی مسابقه
۲۹۹	تفکر منفی

۲۹۹	آموزش عمومی مهارت‌های ذهنی
۳۰۶	فصل دهم: اصول و استانداردهای اخلاق مربیگری
۳۰۷	اصل احترام به شرکت کنندگان
۳۰۸	الف) احترام
۳۰۸	ب) حقوق
۳۰۹	ج) انصاف و عدالت
۳۰۹	د) توانمند سازی
۳۰۹	ه) مشارکت 'ملاحظات'
۳۱۰	و) راز نگهداری
۳۱۰	ز) حمایت متقابل
۳۱۰	اصل مربیگری مسئولانه
۳۱۱	الف) رفتار حرفه ای
۳۱۱	ب) خود آگاهی
۳۱۲	ج) سود رساندن
۳۱۲	د) محدودیت های مربیگری
۳۱۲	ه) علاقه ورزشکار
۳۱۳	و) ایمنی
۳۱۳	ز) رابطه فردی با ورزشکاران
۳۱۳	ح) همکاران
۳۱۴	ت) مسئولیت پذیری بیشتر
۳۱۴	اصل انسجام و روراستی در روابط
۳۱۴	الف) راستگویی
۳۱۴	ب) صداقت
۳۱۵	ج) شرافت
۳۱۵	د) تعارض با تضاد علاقه
۳۱۵	ه) خود آگاهی

۳۱۶	و) مسئولیت پذیری بیشتر
۳۱۶	اصل ورزش و بازی شرافت مندانه
۳۱۶	الف) روح ورزش
۳۱۷	ب) احترام به قوانین
۳۱۷	ج) احترام به داوران و سایر مربیان
۳۱۷	د) ورزش بدون داور
۳۱۷	ه) الگو یا مدل مثبت
۳۱۸	ز- مسئولیت پذیری در مربیگری
۳۱۸	را) مسئولیت پذیری بیشتر
۳۱۹	منابع

مقدمه مؤلفین

ورزش ژیمناستیک پدیده‌ای است که به علت دارا بودن تمام حرکات طبیعی مثل: راه‌رفتن، دویدن، خزیدن، پریدن، جهیدن و غیره توجه جوامع گوناگون را در همه‌ی دوران به خود معطوف ساخته و مورد مطالعه و بررسی پژوهشگران و محققان ورزشی قرار گرفته است و نتایجی که از این مطالعات حاصل شده معلوم گردیده که ورزش ژیمناستیک به‌لحاظ دارا بودن وسایل متعدد و حرکات بیشمار باعث بهبود قابلیت‌های جسمانی کودک شده و درضمن روح و روان او را نیز رشد می‌دهد و به همین علت پایه‌ی ورزشها شناخته شده است و با توجه به این نکات مهم همواره این ورزش مورد استفاده و توجه ورزشکاران و مربیان و معلمان ورزش قرار گرفته است اما متأسفانه این ورزش با داشتن محتوای علمی غنی نتوانسته جای واقعی خود را در جامعه‌ی ورزشی کشور ما به دلائلی بارها که، جمله کمبود کتب و جزوات ژیمناستیک می‌باشد که این امر مهم را سازمانهای آموزشی و تربیتی معتبر می‌توانند درحوزه فعالیتها و وظایف خویش قرار دهند به گونه‌ای که محتویات دستاوردهای جدید علمی در دسترس معلمان و مربیان قرار گیرد تا بدین وسیله موجب گسترش و افزایش بازده نهایی آنها گردد.

کتاب حاضر که از تمرینات دوران ورزشی، مطالعه و تدریس این رشته ورزشی در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی است، حاوی مطالب و منابعی از جمله روش تدریس و آموزش نوین حرکات زمینی است که تالیف گردیده و می‌تواند تا حد زیادی در بالا بردن سطح دانش ورزش ژیمناستیک بویژه مربیان، معلمان ورزش و دانشجویان رشته تربیت بدنی مؤثر واقع شده و در جهت پرورش استعدادها و شناخت و هدایت افراد مستعد به سوی مراحل پیشرفته‌تر این ورزش زیبا و پایه رهبری نماید.

چشمداشت مؤلفین از خوانندگان و دوستان همراه این است که مشکلات باقیمانده در کتاب را که علی‌رغم تلاش فراوان از دید ما مخفی مانده است، بطور مستقیم (saman_alpina@yahoo.com) و یا از راه ناشر یادآوری کنند تا در چاپ‌های بعدی کتاب بدان‌ها اهتمام و اصلاحات لازم معمول شود. این بزرگواری را پاس می‌داریم و به نیکویی از آن استقبال می‌کنیم در خاتمه لازم می‌دانم مراتب تشکرو سپاس فراوان

خود را از تمامی کسانی که در این راه ما را راهنمایی کردند ابراز نماییم. این کتاب به قصد ارتقاء دانش دست اندرکاران و شاغلان و دانشجویان و ورزشکارانی که خود را در عرصه ورزش ژیمناستیک آماده میکنند تدوین شده است. این کتاب مبانی و مفاهیم و اصولی که در ورزش ژیمناستیک لازم است، ارائه داده است تا در جهت درک بهتر مفاهیم مرتبط با این ورزش بتوانند دانش خود را توسعه دهند. این کتاب می تواند مورد استفاده دانشجویان و حتی مربیان ژیمناستیک قرار گیرد.

با ادای تشکر.

saman_alpina@yahoo.com

sh.hesami۳۵۱@gmail.com

محمدسامان یاوری

شیما حسامی