

آموزش ژیمناستیک از مبتدی تا پیشرفته

(حرکت های زمینی، حرک حلقه، پرش حرک، دار حلقه، بارفیکس)
آموزش حرکات، برنامه های تمرینی، داوری، امتیاز بندی، سطح بندی

نویسنده

اکبر جهان نیا

انتشارات آوای ظهور

۱۳۹۳

سرشناسه : جهان نیا، اکبر
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش ژیمناستیک از مبتدی تا پیشرفته : (حرکت زمینی، خرک حلقه، پرش خرک، دار حلقه، بارفیکس) آموزش حرکات، برنامه‌های تمرینی، داوری.
 امتیازبندی، سطح‌بندی / نویسنده اکبر جهان‌نیا.
 مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۴-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا
 عنوان دیگر : حرکت زمینی، خرک حلقه، پرش خرک، دار حلقه، بارفیکس، آموزش حرکات، برنامه‌های تمرینی، داوری، امتیازبندی، سطح‌بندی
 موضوع : ژیمناستیک
 رده بندی کنگره : GV ۴۶۱ / ج ۹۱۸ ۱۳۹۳:
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۴:
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۵۷۶۸۶

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : آموزش ژیمناستیک از مبتدی تا پیشرفته : (حرکت زمینی، خرک حلقه، پرش خرک، دار حلقه، بارفیکس) آموزش حرکات، برنامه‌های تمرینی، داوری، امتیازبندی، سطح‌بندی
 مؤلف : اکبر جهان‌نیا
 ناشر : آوای ظهور
 نوبت چاپ : اول ۱۳۹۳
 تیراژ : ۲۰۰ نسخه
 قیمت : ۹۰۰۰۰ ریال
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۴-۷
 چاپ و صحافی : سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - ترسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
 کتابفروشی فجر تهران تلفن : ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -
 کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

سپاس فراوان ایزد منان را که ما را بوسیله نگارش این کتاب موفق به ارائه ی خدمتی هرچند ناچیز به مربیان و هنرجویان عزیز رشته ی ورزشی ژیمناستیک نایل فرمود و به ما یاری نمود تا تمامی کوشش خویش را به کار گیریم تا متبعی جامع و کامل در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

انسان از بدو تولد خواه ناخواه با ورزش عجین بوده، از کودکی نوپا گرفته تا پیری، به عنوان مثال با چهار دست و پا راه رفتن در دوران نوزادی و دویدن و پریدن در دوران کودکی و نوجوانی و نیاز به پیاده روی در سالمندی علاقه و نیاز خود را به ورزش نشان داده است.

علی الهذا در این میان افراد نابغه با استفاده از این حرکات ابتدایی ولی اساسی موفق به برنامه ریزی دقیق و پیشرفته تر شده اند که منجر به ابداع رشته های گوناگون ورزشی شده اند یکی از این رشته ها ژیمناستیک می باشد که به عنوان مادر رشته ها لقب گرفته است علت اینکه این لقب را لایق این رشته دانسته اند این است که علاوه بر اینکه تمامی فاکتورهای جسمانی را دارا بوده موجبات جسارت و حس اعتماد به نفس مضاعف را برای ژیمناست فراهم می کند. به خاطر همین از دیر باز در تمامی کشور های پیشرفته در حیطه ی ورزشی به این رشته ی مفرح و جذاب توجه شایان شده است و با برنامه ریزی ها و بخشنامه های دقیق و قابل اجرا از جمله اینکه تمامی کودکان از سنین ۴ الی ۵ سالگی به صورت یک دوره ی ۴ الی ۵ ساله به صورت اجباری در این رشته فعالیت می نمایند و بعد از استعداد یابی، هر کودک بر اساس فاکتور بدنی و استعداد و علایق خود به رشته های مختلف ارجاع داده می شوند و بر همین اساس موفقیت های قابل توجهی را به دست می آورند. امید است با توجه به استعدادهای فراوان در کشور عزیزمان این امر نیز محقق شود. در پایان از زحمات بی شایبه و دلسوزانه ی استاد ارجمند جناب آقای اکبر جهان نیا که طی چهار سال تلاش بی وقفه موفق به تألیف این کتاب ارزشمند گردیدند کمال تشکر را داریم. امیدواریم که کاربرد روش های ارائه شده در این کتاب گام مهمی در جهت پیشرفت هر چه بهتر این رشته گردد.

با آرزوی موفقیت

محمد علی بهمنی

فهرست

پیشگفتار

فصل اول

مقدمه

اهمیت ورزش

ورزش ژیمناستیک ورزش مادر

هدف از تمرینات ژیمناستیک

ژیمناستیک همگانی

ژیمناستیک قهرمانی

نحوه انتخاب نوآموزان ژیمناستیک

۱- بررسی وضعیت ظاهری فرد

۲- آزمون قوای جسمانی

تجزیه و تحلیل اهمیت رشته ی ورزشی ژیمناستیک برای کودکان

کاهش آمادگی حرکتی در کودکان

علل و عوامل افت حرکتی در کودکان

سازماندهی حوزه های ژیمناستیک

تربیت بدنی در مدارس

تاریخچه ژیمناستیک

ژیمناستیک در ایران

معرفی ژیمناستیک ریتمیک

فصل دوم

۱- وسایل و امکانات برای مسابقات

۲- وسایل و امکانات آموزشی، کمک آموزشی و ایمنی

فصل سوم

تمرینات مقدماتی

۳۸	۱- حرکات پایه با جابه جایی بدن
۴۱	۲- حرکات پایه بدون جابه جایی
۴۲	تمرینات انعطافی
۴۷	تمرینات استقامتی و قدرتی
۵۳	فصل چهارم
۵۳	حرکات زمینی در ژیمناستیک
۵۳	تاریخچه حرکات زمینی
۵۴	غلت ها
۶۱	بالانس
۶۶	استرادل (بالانس قدرتی از زاویه پا باز)
۶۸	چرخ و فلک
۶۹	پیچ
۷۱	عرب
۷۲	نیم پشتک
۷۵	نیم وارو
۷۸	وارو جمع
۸۱	شیرجه غلت
۸۳	پشتک
۸۶	حرکات ترکیبی
۸۷	برنامه حرکتی پیشنهادی طبقه بندی شده
۹۰	چگونگی ایجاد قوانین امتیازدهی
۹۵	فصل پنجم
۹۵	اسباب
۹۶	خرک حلقه
۱۰۲	برنامه پیشنهادی برای خرک حلقه
۱۰۳	ارزشیابی برنامه های خرک حلقه
۱۰۴	دار حلقه
۱۰۴	تاریخچه دار حلقه
۱۱۱	برنامه پیشنهادی برای دار حلقه

۱۱۲	ارزشیابی برنامه های دار حلقه
۱۱۳	پرش خرک
۱۱۳	تاریخچه خرک
۱۱۸	برنامه پیشنهادی برای پرش خرک
۱۲۰	بارفیکس
۱۳۱	برنامه پیشنهادی بارفیکس
۱۳۲	ارزشیابی برنامه های بارفیکس
۱۳۵	فصل ششم
۱۳۵	تئوری روش تدریس ورزش ژیمناستیک
۱۳۶	تمرین ترتیبی
۱۴۱	ماهیت ورزش ژیمناستیک و نکات قابل توجه آن
۱۴۳	کمک کردن و ایمنی
۱۴۵	بحث و نتیجه گیری
۱۴۶	پیشنهادهای
۱۴۷	سخن آخر
۱۴۸	جدول اصطلاحات رایج در ژیمناستیک
۱۵۱	فهرست منابع و مآخذ