

کتاب ژیمناستیک

راهنمای ورزشکاران نوجوان برای ژیمناستیک

چاپ دوم

الفی شاک و کلر راس دان

مترجم:

ملیحه سرابندی

عضو هیئت علمی دانشگاه زابل

شاہک

FF9999T

کتاب ژیمناستیک: راهنمای ورزشکاران نوجوان برای ژیمناستیک / الفی شگل، کلرداس دان؛ مترجم ملیحه سرابندی.

گگ گان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۵.

- 105

The gymnastics book : the young performer's guide to gymnastics , 2nd. : عنوان اصلی :
ed. 2012.

راهنمای ورزشکاران نو جوان به ای ژمناسټیک.

Gymnastics -- Juvenile literature ادبیات کھودکان و نوجوانان

: ۱) مناسبتیک — تعلیم — ادبیات کودکان و نوجوانان

Gymnastics -- Training -- Juvenile literature

FF/100

1.2.51 13/05/19 V :

Schlegel, Elfr. : شگلر، ایفر

Dunn, Claire Ross : دان، کلر واس

سرایندی، ملیحه، ۱۳۶۷، ج ۱

زیمناستیک

مترجم: ملیحه سراپندی

صفحہ آرا و طراح جلد: بہارہ عزت تبار

نوبت چاپ: اول - آبان ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۵۳ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰

شماره شاہک: ۵-۰۶۶-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار و رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

مقدمه	۱۰۰
فصل ۱: انتخاب ژیمناستیک	۴
فصل ۲: بدانیم چه می خواهیم	۹
فصل ۳: آغاز	۱۴
فصل ۴: ژیمناستیک ورزش کل بدن	۱۷
فصل ۵: گرم کردن	۲۰
فصل ۶: مهارت	۲۵
فصل ۷: سرد کردن	۸۶
فصل ۸: افزودن رانیم و حبش به برنامه	۹۰
فصل ۹: بزرگترین های ژیمناستیک از دیروز تا به امروز	۱۱۳
فصل ۱۰: رقابت	۱۳۲
فصل ۱۱: ژیمناستیک شما را به کجا می رساند	۱۵۰



مقدمه :

در یکشنبه ای در سال ۱۹۷۲ از کلاس هنر و حرفه ی خود در مرکز تفریحی محلی پرسه زنان می آمدم و به باشگاه ورزشی رسیدم. در اینجا بود که من چیزی را کشف کردم که در ۱۵ سال بعد تفریحگاه من شد. سال اولم با برنامه ژیمناستیک تفریحی گذشت-برنامه ی هفتگی یک ساعته که مادرم از انتهای باشگاه آن را نظاره می کرد. چند سال بعد، در ۱۰ سالگی، ژیمناستیک را جدی تر گرفتم. اسمم در تیم استانی اونتاریو ثبت شده و در مسابقات قهرمانی ملی کانادا رقابت می کردم. دهمی را به پایان بردم-نتیجه ای که خیلیها از جمله خودم را شگفت زده کرد-و خوش آتیه ترین ژیمناست کارر کانادا به شمار می رفتم. از آن زمان تا الان می خواستم در المپیک شرکت کنم.

دیدن نادیا کومانچی در سال ۱۹۷۰ در المپیک مونترال کانادا به من یاد داد برای تحقق رؤیاهایم چکار کنم. من و هم تیمی هایم با حیرت از روی سکوها نادیا را می دیدیم که چطور ۱۰ امتیاز کامل را به دست می آورد. از آن زمان به بعد، اگر مربی از من می خواست ده بار هم یک عمل روتین را تمرین کنم با اشتیاق این کار را می کردم.

در سال ۱۹۷۸، به افتخار قهرمان ملی کانادا ناس آم، در بازی های مشترک المنافع دو مدال طلا بردم و عضو تیم قهرمانی جهان شدم. یک سال بعد، کانادا در رقابت با ایالات متحده آمریکا در بازی های پان آمریکن در پورتو ریکو، دو مدال طلا پیروزی به یاد ماندنی خود را جشن گرفت. من یک گام دیگر به رؤیای المپیک نزدیک تر شده بودم. اما فاجعه ی بایکوت المپیک ۱۹۸۰ به وقوع پیوسته بود. اگرچه کانادا تصمیم گرفته بود مسابقه ی گزینشی تیم المپیک را برگزار کند (و من شرایمش را داشتم)، خاطرم هست که فکر می کردم این کار بی فایده است. بیشتر دوستان حرفه ای م خسته و ناامید بودند. بعضی هایشان حتی از این ورزش دست کشیده بودند. من نیز به رها کردن آن فکر می کردم.



به جای آن پدرم مرا تشویق کرد که از بورسیه ی کالج استفاده کنم. در دانشگاه فلوریدا شش بار تمام آمریکایی^۱ شدم و در مسابقات قهرمانی NCAA ۱۹۸۵ نفر سوم شدم. اگرچه در نهایت با خواست خودم از این ورزش بیرون آمدم، توانستم از موفقیتیم لذت ببرم.

ژیمناستیک به من فرصت مسافرت به دور دنیا و دوستی با افراد بیشماری را داده. همچنین به من اجازه داده تا با فعالیت به عنوان گزارشگر، ابتدا برای شبکه CBC و CTV و حالا برای NBC ورزشی، ژیمناستیک را به شغل خود تبدیل کنم. اما شاید مهم تر از آن امکانی باشد که ژیمناستیک برای من فراهم کرده تا به همراه خواهر کوچکم آندریا بتوانم باشگاه ژیمناستیک خود را در اوکویل اونتاریو برپا کنم. در ۱۵ سال اخیر در این باشگاه آنچه را با گرفته بودم آموزش دادم و به نوبه خود از ژیمناست های تازه کاری که در برنامه های شرکت می کنند چیزهای زیادی یاد گرفته ام.

این نسخه ی به روزتر کتاب ژیمناستیک است. بخش مهارت ها را با تازه های ژیمناستیک به روز کرده ایم و طیف وسیع تری از مهارت ها را از تمرین های ساده تا تمرین های چالشی تر در آن گنجانده ایم. این کتاب برای شمایی است که برای اولین بار ژیمناستیک را امتحان می کنید. نیز، در روی این چرخ زدن (چرخ و فلک) یک دست یا چرخ و فلک پیچ خود، کار می کنید، این کتاب برای شما نوشته شده. همچنین نکته، داستان و خاطراتی از چند ژیمناست با تجربه رعیب نیز به این کتاب افزوده ایم تا بتوانید علت خوب کار کردن آن ها و راز موفقیتشان را درک کنید. خوشحالم که شما را به سفری جالب و هیجان انگیز به دنیای ژیمناستیک ببرم. خوش آمدید!

الفی شگل

^۱ به معنی بازیکنان آماتور برجسته رشته های ورزشی در آمریکا است که رسانه ها آن ها را برای All-American فصلی خاص بهترین بازیکن می شناسند (م).