

به نام خدا

دار حلقه

روش ها - عقاید - مؤسسين - تاريخچه

نويسنده:

ايوان چوك - استوان كاركسوني

ترجمه:

مهندس احمد محتشمي



بامداد كتاب



فدراسیون ژیمناستیک

جمهوری اسلامی ایران



بامداد کتاب

دار حلقه (روش ها - عقاید - مؤسسين - تاريخچه)

□ تأليف: ايوان چوك - استون كاراكسوني

□ ترجمه: احمد محتشمي

□ نوبت چاپ: اول - زمستان ۸۵

□ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

□ قطع: وزيري -

□ صفحه آرايي: شهير

□ چاپ: دانش پزوه

□ قيمت: ۲۵۰۰ تومان

□ شابك: ۳-۰۷-۲۵۸۵-۹۶۴

□ شماره كتاب (سري تربيت بدني): ۶۸

□ كليه حقوق براي ناشر محفوظ است.

□ اين كتاب با نظارت و حمايت فدراسيون ژيمناستيك جمهوري اسلامي ايران چاپ و منتشر شده است.

چوك، ايوان Cuk, Ivan

دار حلقه / ايوان چوك، استون كاراكسون؛ [مترجم احمد محتشمي] - تهران: بامداد كتاب، ۱۳۸۵.

ISBN 964 - 2585 - 07 - 3

فهرستنويسی براساس اطلاعات فيفا

عنوان به انگليسي: Rings: methods. Ideas. Curiosities, History.

۱ - دار حلقه. الف. كارچوني، ايشتون، ۱۹۴۵ - م. Karacsony Istvan. ب. محتشمي، احمد،

مترجم. ج. عنوان.

GV۵۳۹ / چ ۹۵۲

۱۳۸۵

م ۸۵ - ۱۳۹۴۴

كتابخانه ملي ايران

تهران، خيابان جمهوری، خيابان ۱۲ فروردين جنوبي، خيابان کمالزاده، شماره ۱۳

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نماير: ۶۶۴۱۲۲۲۶

فهرست

۴	مقدمه
۵	مرور تاریخی
۲۱	ویژگی‌های مبانی بیومکانیکی حرکات در دارحلقه
۳۶	ریشه‌یابی خصوصیات ژیمناست‌ها و متخصصین دارحلقه
۵۰	برای پیروزی به چه چیز نیازمندیم؟
۵۶	آماده‌سازی روانی ورزشکار ژیمناست - رقیب
۶۳	برنامه‌ریزی مناسب اولین مرحله موفقیت است
	یک ژیمناست بدون داشتن قدرت و توانمندی کافی غیرممکن است
۷۰	شخصیت برجسته‌ای شود...
۱۳۲	تکنیک و روش فراگیری حرکات مهم

مقدمه



دارحلقه، نام کتاب دیگری است که اخیراً توسط دکتر چوک و دکتر کاراکسونی نوشته شده است و بدون شک در راه پیشرفت ژیمناستیک در سطح جهانی تأثیر خواهد داشت. من به داشتن دوستانی چون آقایان چوک و کاراکسونی افتخار می‌کنم. ما همدیگر را از سال‌های زیاد و در موقعیت‌های مختلفی می‌شناسیم.

من موفق شدم با آنان در مورد موضوع مورد علاقه خود

(ژیمناستیک) به تبادل نظر بپردازم. نویسندگان کتاب حاضر در کنار آموزش و تمرین ژیمناستیک در مسابقات به تحقیقات تئوریک در ژیمناستیک نیز پرداخته‌اند.

دکتر کاراکسونی مسئول کمیته فنی مردان جهان در FIG می‌باشند و این باعث تجربه زیاد ایشان و مطالعه روش‌های تمرین و ویژگی‌های تکنیک حرکات در حرک حلقه شده است.

دکتر چوک در زمینه داوری به سفارش FIG/MTC پیشرفت و توسعه ویژه‌ای داده است و اینک آنان با کتاب جدید دارحلقه، تحسین و شگفتی همگان را برانگیختند.

دارحلقه بهترین وسیله جهت افزایش تقویت بدن در ژیمناستیک می‌باشد و ویژگی‌های تکنیکی مخصوصی را برای خودش داراست.

کتاب دارحلقه با یک روایت تاریخی آغاز می‌شود سپس با ارائه موازین قانونی و طبقه‌بندی حرکات به طور وسیع و بیان ویژگی حرکات و استفاده از تکنیک‌های لازم در دارحلقه ادامه می‌یابد.

به نظر من در جامعه ژیمناستیک استقبال گرمی از این کتاب به عمل خواهد آمد و در آینده تأثیر مثبت آن را در پیشرفت تکنیک و حرکات دارحلقه خواهیم دید.

مجدداً در پایان به خاطر کار بسیار ارزشمند آقایان چوک و کاراکسونی تقدیر و احترام فراوان

عرض می‌نمایم.