

ژیمناستیک برای همه

آموزش حرکات زمینی با ساده‌ترین روش

در قالب مهارت‌های پایه و اساسی



نالیف:

محمدرضا سمائی



جهت استفاده در:

مهدهای کودک، باشگاه‌های ژیمناستیک
و آشنایی دانشجویان و مربیان تربیت بدنی



طنین دانش

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسنامه : سمائی ترکایش، محمدرضا، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور : ژیمناستیک برای همه: آموزش حرکات زمینی با
ساده‌ترین روش در قالب مهارت‌های پایه و اساسی/
تألیف محمدرضا سمائی
مشخصات نشر : تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۲۹ص: مصور، جدول.
شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال ۷-۸-۹۴۹۶۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
وضع : ژیمناستیک - تعلیم
رده بندی کنگه : ۱۳۹۴ ژ ۸/س ۴۶۱/ GV
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۴
شماره کتابخانه ملی : ۴۰۹۱۵۵۹

ژیمناستیک برای همه

آموزش حرکات زمینی با ساده‌ترین روش
در قالب مهارت‌های پایه و اساسی



مؤلف: محمدرضا سمائی

طراحی و امور هنری: احمد حسن نژاد

چاپ اول، تبریز ۱۳۹۴

شابک: ۷-۸-۹۴۹۶۵-۶۰۰-۹۷۸

لیتوگرافی: آيسان فيلم

چاپ: پرنیان

صحافی: آلمانا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

آدرس: تبریز، چهارراه منصور، برج ابریشم، طبقه همکف حیاط متر، بلاک ۱۵

سایت اینترنتی: www.TaninDanesh.ir

تلفن: ۳۵۵۹۵۶۰۹

فهرست مطالب

۹	□□ مقدمه
۱۱	توضیح در مورد حرکات آشکیز دهند هر برنامه
۱۳	□□ کلاس A
۱۸	حالت صحیح ایستادن
۲۰	شمع با کمک دست‌ها
۲۰	پا باز
۲۱	حالت صحیح نشستن دست‌ها بالای سر
۲۱	حرکت انعطاف کتف
۲۲	حالت صحیح خوابیدن
۲۲	پل
۲۳	مشارکت فعال نوآموز در یادگیری حرکات
۲۴	بالانس
۲۷	غلت جلو پا جمع
۲۸	پرش ماهی فرود
۲۹	چرخ و فلک
۳۳	□□ بدنسازی کلاس A
۳۴	همخوانی حرکات تقویتی با سن نوآموزان

۳۵ اصل حمایت از نوآموز

۳۹ □□ کلاس B

۴۱ گرم کردن

۴۷ به کارگیری مداوم حرکات پایه و بنیادی

۴۸ با شاگردان خود ارتباط دوستانه برقرار کنید

۴۸ شمع پایاز

۴۹ سرسره

۵۱ تکرار برای تسلط کامل به مهارت

۵۲ غلت پهلو

۵۳ یک حرکت ریتمیک در سطح بر خاستن از زمین

۵۳ غلت جلو پا جمع بلافاصله پرش ماهی و فرود

۵۴ غلت جلو پایاز

۵۵ بالانس و غلت جلو پا جمع

۵۶ حفظ سلامتی ژیمناست

۵۷ اصل برگشت

۵۷ حرکات هم خانواده

۵۷ یک حرکت ریتمیک برای حرکت به جلو

۵۸ چرخ و فلک یک دست

۵۹ نیک آف چرخ و فلک

۶۰ ریتم جهت تغییر مسیر

۶۱ با ۳ قدم دویدن اجرای پرش ماهی و فرود

۶۳ □□ بدنسازی کلاس B

۶۵ زاویه روی پارالل

۶۵ پا جمع روی دست‌ها

۶۶ تعادلی ۱۲۰ درجه در جهات مختلف

۶۶ زمانی که ژیمناست نمی‌تواند مهارت را به درستی اجرا کند

۶۷		□□ کلاس C
۷۱		بالانس فشار دست، غلت جلو پا جمع
۷۳		قوس جلو یک پا
۷۴		قوس عقب
۷۶		غلت عقب پا باز
۷۸		پاباز ۱۸۰ درجه دست‌ها در طرفین
۷۸		مقرراتی برای افزایش انعطاف
۷۹		برخاستن از پاباز
۷۹		جهش و ۶۰ درجه/یک دور چرخش
۸۰		با ۳ قدم دو ن پیچ پرش ماهی و فرود

۸۳		□□ بدنسازی کلاس C
۸۵		تشویق و تنبیه
۸۶		جهش‌های متوالی از روی سطح ۱۰ سانتی
۸۶		بالانس
۸۷		اجرای حرکت زاویه روی زمین
۸۸		زاویه پا باز روی زمین
۸۸		یو پا جمع
۸۸		تعادلی ۱۵۰ درجه از پهلوی بدون کمک دست‌ها

۸۹		□□ کلاس D
۹۳		نیم پشتک
۹۵		پا باز طرفین
۹۵		تبدیل پاباز طرفین به پاباز وسط دست‌ها بالای سر
۹۶		بالانس قدرتی
۹۷		برگشت از بالانس و ۱۸۰ درجه چرخش جهت تغییر مسیر
۹۷		شیرجه غلت پرش آهو ۱۸۰ درجه چرخش
۹۸		اصل انتقال مثبت
۱۰۱		پیچ نیم وار و پرش ماهی

- ۱۰۵ **□□** بدنسازی کلاس D
- ۱۰۶ حرکت لا روی چوب پارالل
- ۱۰۷ کشش بارفیکس
- ۱۰۷ توانایی های فردی را در نظر بگیرید
- ۱۰۷ دیپ پارالل
- ۱۰۷ مراحل آموزش پشتک

- ۱۰۹ **□□** کلاس G1
- ۱۱۱ برنامه حرکات کلاس G1
- ۱۱۳ برنامه کلاس G1

- ۱۱۵ **□□** بدنسازی کلاس G1
- ۱۱۷ **□□** کلاس G2
- ۱۱۸ برنامه کلاس زمینی G2

- ۱۲۱ **□□** بدنسازی کلاس G2
- ۱۲۳ **□□** امتیازگذاری و مقررات داوری ژیمناستیک
- ۱۲۹ **□□** منابع

ژیمناستیک به عنوان یک رشته ورزشی پایه و مادر، همواره از سالیان پیش در کشورهای پیشرفته مورد توجه ویژه قرار گرفته و به پاسگاه گذاری های عمده ای برای گسترش و پیشرفت این رشته ورزشی صورت گرفته است. هرچند که در سال های زیادی از شروع ژیمناستیک در ایران می گذرد، متأسفانه هنوز با ژیمناستیک مدرن دنیا فاصله فاحشی دارد.

مسلم است وقتی جذب منابع و نیروهای انسانی در حیطه مطلوبی انجام گیرد و طرح و برنامه مدونی برای آموزش این پتانسیل ها وجود داشته باشد، بدون شک نتیجه حاصل، ما را در رسیدن به اهداف تعریف شده، که همان گسترش ژیمناستیک به مگانی جهت شادابی هرچه بیشتر جامعه و پیرو آن رسیدن به قله های قهرمانی می باشد، آری خواهد نمود. کتاب حاضر سعی کرده است تا با طراحی برنامه هایی ساده با استفاده از مهارت های ابتدایی از قبیل حالات صحیح ایستادن، خوابیدن، نشستن، جهیدن و...، آموزش ژیمناستیک را شروع کرده و به صورت منطقی، حرکات ساده را که ارتباطی مثبت با یکدیگر دارند به مهارت های پیچیده تر در ژیمناستیک پیشرفته وصل کند. البته باید ذکر شود بیشترین مخاطبان این نوشته آن دسته از عزیزانی هستند که به آشنایی با ژیمناستیک عمومی و مقدماتی علاقه مند می باشند. از آنجا که آموزشگاه های ژیمناستیک در دهه اخیر در اکثر نقاط کشور رو به افزایش بوده و

برنامه‌های چشم‌گیری در راستای هدف‌مند کردن فعالیت این آموزشگاه‌ها صورت نگرفته و کارهای تحقیقاتی و فرهنگی اندکی تاکنون در این رابطه انجام گرفته است، هدف این طرح ایجاد قالبی منسجم برای نظام‌مند کردن سیستم آموزش ابتدایی ژیمناستیک و ارزیابی نوآموزان و مربیان می‌باشد تا این خیل عظیم منابع انسانی، پتانسیل و انرژی موجود به صورت مطلوبی کانالیزه شده و مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

در این برنامه آموزشی سیر تکاملی مهارت‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که از مهارت‌های ساده شروع کرده و به مهارت‌های پیچیده‌تر ژیمناستیک برسد. حرکات و مهارت‌ها در قالب سلسله حرکاتی که بصورت پشت سر هم اجرا می‌شوند، برنامه‌ها را تشکیل می‌دهند. برنامه‌ها شامل چهار کلاس D-C-B-A، که شامل حرکات ابتدایی تر بوده و بر روی زمین بدون نیاز به وسایل و ابزار خاص و بیشتر برای آماده‌سازی‌های اولیه طراحی شده است و دو کلاس G و H که شامل حرکات اولیه اسباب‌ها بوده و صرفاً اشاره‌ای عنوانی به آنها شده است. در ابتدا کل برنامه از طریق جدولی نشان داده می‌شود و سپس هر کدام از حرکات تشکیل دهنده همان برنامه به صورت مجزا توضیح داده شده و مراحل آموزشی آنها بیان می‌گردد. در داخل هر جدول شماره، نام و سارم یا امتیاز آن حرکت درج گردیده است تا مربی بتواند در پایان هر دور آموزشی ژیمناستیک ارزیابی کند.

در پایان هر کلاس، حرکاتی به عنوان بدنسازی برای آن کلاس ارائه شده است تا سیر صعودی آماده‌سازی بدن و آمادگی جسمانی مورد نیاز برای اجرای مهارت‌های آن کلاس، به صورت همسان و هم‌تراز با پیشرفت حرکات تجربه شود. این برنامه‌ها همچنین به همسان‌سازی نوع حرکات مورد استفاده در مراکز آموزش ژیمناستیک و هماهنگی نحوه آموزش کمک نموده، در رفع مشکلات ناشی از عدم وجود یک قالب مشخص در اداره کلاس‌های مبتدی و کلوپی از یک سو و ارزیابی هدفمند و استعدادیابی موثر و کاربردی نوآموزان از سوی دیگر، کارشناسان این هنر را یاری خواهد نمود.

ابزار و وسایل کمک آموزشی نقش بسزایی در فراگیری حرکات ژیمناستیک داشته و

هرچه محیط آموزشی از این امکانات غنی تر باشد، کیفیت آموزش افزایش چشم گیری خواهد داشت ولی همان گونه که از عنوان کتاب بر می آید تلاش شده است تا در روند آموزش اکثر مهارت ها تا جایی که امکان دارد با استفاده از ابزار ساده و در دسترس همگان و در بعضی مراحل حتی بدون نیاز به ابزار خاص پیش برویم، هر چند با پیشرفت مهارت ها استفاده از ابزار تخصصی تر لازم و ضروری بوده و حتی اقدام به آموزش آنها در محیط غیر حرفه ای به شدت خطرناک می باشد. لازم به ذکر است در اکثر قریب به اتفاق مهارت ها ایجاد فضایی امن، استفاده از تشک با درصد نرمی کم پیشنهاد می شود. و صد البته برای کودکان، حمایت دستی آبرزش دهنده، در تمامی مراحل آموزش علاوه بر جلوگیری از احتمال آسیب دیدگی، در تقویت اعتماد به نفس و حمایت روانی او موثر خواهد بود.

توضیح در مورد حرکات تکمیل شده هر برنامه

رعایت طرح تمرینی و در نظر داشتن مراحل رشد و تکامل مهارت ها از اصول بنیادینی است که باید در جلسات آموزشی هر رشته ورزشی به عنوان پایه و اساس مورد توجه قرار گیرد و اینکه لزوماً در هر جلسه تمرینی و دوره آموزشی از چه سطحی از حرکات استفاده گردد و یا به چه بعدی از فاکتورهای آمادگی جسمانی از قبیل سرعت، قدرت، انعطاف پذیری و چابکی زمان بیشتری اختصاص یابد، بسیار حائز اهمیت می باشد.

یکی از دلایل اصلی که مرا بر آن داشت تا حرکات و مهارت ها را در قالب برنامه های روتین شده ارائه دهم این بوده است که علاقه مندان با نوعی از طراحی تمرین در مراحل ابتدایی و پیشرفته ژیمناستیک آشنایی پیدا کنند. این مطلب که چرا مهارتی در ابتدای برنامه گنجانده شده و مهارتی دیگر در اواسط آن آورده شده و نیز نوع حرکات استفاده شده به لحاظ وابستگی آنها با بعد خاصی از فاکتورهای آمادگی جسمانی، قویاً و شدیداً تابع منطق و علم مهندسی تمرین و رعایت اصول رشد و تکامل در مهارت ها می باشد.

زمانی که یک مربی کارکننده و با تجربه، با مهارتی خاص از مهارت های ژیمناستیک مانند

چرخ و فلک رویارو می‌شود، که باید آن را به یک نوآموز فاقد هرگونه آمادگی جسمانی آموزش دهد، ناخودآگاه یک سلسله از حرکات پیش‌نیاز و یا واسطه که ارتباط مثبتی با مهارت هدف (به عنوان مثال چرخ و فلک) دارند، از ذهنش خطور می‌کند و مهم‌ترین که او می‌داند از هر کدام از این حرکات واسطه با چه ترتیبی و در کدام مرحله از آموزش استفاده کند که مطمئناً این تجربه و دانش یکی از مهم‌ترین و کارآمدترین ابزارها برای موفقیت می‌باشد.

محمد رضا سمائی

پاییز ۹۴