

الفبای ژیمناستیک

ترجمه و تألیف:

آیدین ولی زاده

امید یوسفی

سولماز صمدی کیا

مهدی حسن زاده

عنوان و نام پدیدآور : الفبای ژیمناستیک/ترجمه و تالیف آیدین ولی‌زاده ... [و دیگران].

مشخصات نشر : ردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۸۰ ص.

شابک : 9786004312141

وضعیت فهرست نویسی : نییا

داشت : کتاب حاضر ترجمه و گردآوری کتاب "The science of gymnastics : advanced concepts" است.

داشت : ترجمه، تالیف آیدین ولی‌زاده، امید یوسفی، سولماز صمدی کیا، مهدی حسن‌زاده.

موضوع : ژیمناستیک -- جنبه‌های روان‌شناسی

Gymnastics -- Psychological aspects موضوع

موضوع : حرکت‌شناسی بدن انسان

Human mechanics موضوع

شناسه افزوده : ولی‌زاده، آیدین، ۱۳۳۲ - گردآورنده، مترجم

شناسه افزوده : چمنی، متعم

شناسه افزوده : Memni, Monem

رده بندی کنگره : RC/۱۲۲۰/۲:۹۹۷

رده بندی دیویی : ۶۱۲/۷۶

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۳۱۸۵۳

الفبای ژیمناستیک

ترجمه و تالیف: آیدین ولی‌زاده، امید یوسفی،

سولماز صمدی کیا، مهدی حسن‌زاده

ناشر: نگین سبلان شابک: ۱-۲۱۴-۴۳۱-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: چاپخانه نگین نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

پیشگفتار مؤلفان

ورزش ژیمناستیک، ورزشی پادشاهی و مملکتی است که به لحاظ پرورش همه جانبه جسمی و فکری ورزشکار اهمیت دارد. هدف جسمانی تربیت بدنی و ورزشی رسیدن به توانایی های جسمانی مانند قدرت عضلاتی، سرعت، انعطاف پذیری، استقامت عضلاتی، چابکی و از همه مهم تر، هماهنگی است. و عضله است که هر رشته ورزشی یک یا تعداد معدودی از این توانایی ها را تنها در حیطه تخصصی خود به تعالی می رساند. ژیمناستیک، تنها ورزشی است که همه این قابلیت ها را هم زمان ایجاد می کند و بیشتر آنها را به اوج خود میسرساند. بنابراین، یک ژیمناست برای موفقیت، نیاز به توسعه این عوامل دارد. از آنجا که ژیمناستیک توانایی های لازم برای انجام حرکات در ورزش را فراهم می کند، بر اساس برنامه راهبردی می توان گفت که ژیمناستیک ورزش پایه برای تمامی ورزش هاست.

خدای بزرگ را شاکریم که بار دیگر فرصتی را فراهم آورد و توفیق تالیف کتاب حاضر را به ما عطا نمود. تلاش بسیاری انجام گردید تا مجموعه حاضر، حداقل نیاز خوانندگان عزیز را برطرف نماید. از دانشجویان و خوانندگان محترم انتظار داریم که نواقص و مشکلات احتمالی در کتاب را علی رغم تلاش زیاد برای ارائه اثر کم نقص به آدرس O_Yousefi@Ymail.com و یا از راه ناشر یادآوری نمایند، تا اگر فرصت چاپ دوباره ای فراهم گردید، اصلاحات لازم انجام شود. این بزرگواری را پاس داشته و با جان و دل پذیرای آن هستیم. چنانچه شاعر نامی و محبوب، شهریار می فرماید:

آدمی تا عرش اعلا پر زدی زین بال علم گر تمدن متکی بر پایه اخلاق بود

در آخر این اثر را به تمامی پیشکسوتان و خادمین، قهرمانان و زحمت کشان عرصه ورزش به خصوص ورزش های دانشگاهی

تقدیم می نماییم و برایشان از خداوند متعال آرزوی پیروزی و موفقیت را خجاستا.

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخچه ژیمناستیک

۳.....	تاریخچه ژیمناستیک.....
۵.....	تاریخچه ورزش ژیمناستیک در المپیک.....
۵.....	تاریخچه ژیمناستیک در ایران.....
۶.....	موارد ایمنی در ژیمناستیک.....
۷.....	لباس و کفش.....

فصل دوم: اسباب

۱۰.....	پرش خرک.....
۱۱.....	دویدن قبل پیش تخته.....
۱۳.....	درو تو دست از روی خرک.....
۱۴.....	درو پا راست روی خرک.....
۱۵.....	غلت جلو روی ارتفاعی از تشک ها.....
۱۵.....	بالانس برگشت با قفل کردن بدن.....
۱۶.....	بالانس از روی ارتفاع.....
۱۷.....	پريدن به بالانس و فرود روی سطح تشک ها.....
۱۸.....	خرک حلقه.....
۱۸.....	پرش برای سايپورت جلو.....
۱۸.....	پرش برای سايپورت پشت.....
۱۹.....	تاب با پاهای جفت.....
۱۹.....	تاب پایاز.....
۲۰.....	برش پا به سمت جلو.....
۲۰.....	لنگی روبه جلو.....

- ۲۱..... لنگی روبه عقب
- ۲۱..... دوران یک پا
- ۲۱..... دوران پاندولی جفت پا
- ۲۲..... دوران از وضعیت ساپورت پهلوی
- ۲۲..... فرود برش پا
- ۲۳..... پارالل نا هم سطح
- ۲۳..... ایستادن
- ۲۳..... برخاستن
- ۲۵..... استقرار آزاد
- ۲۶..... چرخ شکم به عقب
- ۲۶..... استقرار آزاد، فرود از میله
- ۲۷..... استقرار آزاد و کف پا
- ۲۷..... فرود کف پا
- ۲۸..... وضعیت قیچی
- ۲۸..... چرخ شتر
- ۲۹..... چرخش نیم (۱۸۰ درجه) برای استقرار مجدد
- ۲۹..... درو تو دست
- ۳۰..... چرخش شکم به جلو
- ۳۱..... درو یک پا
- ۳۲..... فرود با تاب از زیر میله
- ۳۲..... اسکلیکا از میله کوتاه به بلند
- ۳۳..... تاب بلند جلو- چرخش- فرود
- ۳۴..... کوپیت برای فرود (جمع، زوایه، باز)
- ۳۵..... پارالل مردان
- ۳۵..... ساپورت دست ها مستقیم
- ۳۵..... ساپورت پا جمع

- ۳۵..... ساپورت ال (L).....
- ۳۶..... ساپورت زیر بغل.....
- ۳۶..... ساپورت راه رفتن.....
- ۳۷..... جهش به سمت جلو و عقب.....
- ۳۸..... تاب جلو در بالا.....
- ۳۸..... تاب عقب در بالا.....
- ۳۹..... تاب اصلی.....
- ۳۹..... تاب زیر بغل.....
- ۴۰..... اسکلیکا زیر.....
- ۴۰..... اسکلیکا زیر پایاز.....
- ۴۱..... غلت جلو پایاز.....
- ۴۱..... پرش ساده از عقب.....
- ۴۲..... چوب موازنه.....
- ۴۲..... ایستادن.....
- ۴۲..... پریدن و استقرار از جلو (ساپورت جلو).....
- ۴۳..... نشستن به شکل (V).....
- ۴۳..... غلت عقب روی شانه ها.....
- ۴۴..... فرشته زانو هنگام بلند شدن.....
- ۴۵..... قدم به جلو، کنار، عقب و چرخش ۱۸۰ درجه.....
- ۴۵..... قدم والس به جلو.....
- ۴۶..... چرخش ۱۸۰ درجه.....
- ۴۶..... آریسک ۳۰ درجه.....
- ۴۷..... تاب پا.....
- ۴۷..... شمع برای غلتیدن و برخاستن.....
- ۴۸..... پیله و رله.....
- ۴۹..... پرش صاف بالا.....
- ۴۹..... چرخش ۹۰ درجه.....

- غلط جلو ۵۰
- تعدادل روی سه نقطه ۵۰
- چرخش ۱۸۰ درجه نشت ۵۱
- چرخ و فلک به بالانس پهلوی و فرود ۵۲
- راه رفتن کوبی ۵۲
- چرخش به عقب با تاب ۵۳
- بالانس رفت و برگشت ۵۳
- قوس عقب یک پا ۵۴
- بالانس به پهلوی ۵۵
- بارفیکس** ۵۶
- چرخش دور میله از پشت با پاها ۵۶
- چرخش دور میله از پشت با پاهای کشیده ۵۶
- چرخش دور میله از پشت با پاهای کشیده ۵۷
- چرخش با بالا کشیدن بدن ۵۷
- پرش برای چرخش دور میله از پشت ۵۸
- پرش برای چرخش بدون تماس بدن با میله ۵۸
- چرخش از بالا در وضعیت شیلنگ انداختن ۵۹
- پریدن و چرخش دور میله از بالا ۵۹
- چرخش جمع دور میله ۵۹
- چرخش روی کف پاها ۶۰
- نیم چرخش بدن به دنبال تاب دادن بدن ۶۰
- پایین انداختن بدن و چرخش (اسکلیکا) ۶۱
- حرکت برشی یک پا ۶۱
- دار حلقه** ۶۲
- گرفتن حلقه ها ۶۲
- آویزان شدن ۶۲

۶۳.....	بالا کشیدن بدن.....
۶۳.....	آویزان شدن با دست های خمیده.....
۶۳.....	وارونه پا جمع.....
۶۴.....	وارونه پا کشیده.....
۶۴.....	وارونه مستقیم (شمع).....
۶۵.....	بالا کشیدن وارونه.....
۶۵.....	چرخش عقب از وضعیت آویزان وارونه.....
۶۶.....	تاب ها.....
۶۶.....	تاب جلو.....
۶۶.....	تاب عقب.....
۶۶.....	تاب اصلی.....
۶۷.....	سایپورت ها.....
۶۷.....	سایپورت.....
۶۷.....	انتقال از سایپورت به وضعیت آویزان وارونه.....
۶۸.....	سایپورت قدرتی.....
۶۸.....	مہتاب کوتاه.....
۶۹.....	آفتاب کوتاه.....
۶۹.....	کورپیت باز.....
۷۳.....	استعدادیابی ورزشی.....
۷۳.....	استعداد و انواع آن.....
۷۴.....	استعداد حرکتی ورزشی.....
۷۵.....	استعدادیابی حرکتی ورزشی.....
۷۶.....	شناسایی و اندازه گیری ویژگی های جسمانی.....
۷۸.....	شناسایی و اندازه گیری عملکرد ادراکی- حرکتی.....
۷۸.....	شناسایی و اندازه گیری توانایی ورزشی.....

- ۷۸..... شناسایی و اندازه گیری مهارت های روانی و عاطفی (روان شناختی)
- ۷۹..... عوامل ناملموس

فصل سوم: استعداد یابی در ژیمناستیک

- ۸۰..... استعدادیابی در ژیمناستیک
- ۸۲..... شاخص های اولیه
- ۸۴..... قدرت پا
- ۸۴..... چته
- ۸۵..... استعدادهای زود بدوفا و دیرشکوفا
- ۸۸..... آزمون برنامه های پرورش استعداد پاره ژیمناستیک
- ۸۸..... آزمون ۲۰ متر سرعت
- ۸۸..... آزمون شنای سوئدی
- ۸۹..... آزمون بارفیکس
- ۸۹..... بلند کردن پا
- ۹۰..... باز کردن پاها - چپ و راست
- ۹۰..... انعطاف پذیری فعال شانه
- ۹۱..... پرش عمودی
- ۹۱..... سخنی با مربیان و والدین

فصل چهارم: وضعیت ها و حرکات پایه و بنیادین ژیمناستیک

- ۹۵..... وضعیت ها و حرکات پایه و بنیادین ژیمناستیک
- ۹۵..... جمع
- ۹۵..... چمباتمه
- ۹۶..... زاویه
- ۹۷..... استرادل (پا باز)
- ۹۷..... ایستادن ها

۹۹.....	نحوه قرار گیری دست ها در ایستادن.....
۱۰۲.....	فروود.....
۱۰۲.....	حرکات تعادلی.....
۱۰۶.....	پایاز.....
۱۰۷.....	کف به کف کردن پاها.....
۱۰۷.....	پل.....
۱۰۷.....	راه رفتن.....
۱۰۹.....	پرش ها.....
۱۱۱.....	تقلید از حیوانات.....

فصل پنجم: فیزیولوژی ژیمناستیک

۱۱۷.....	فیزیولوژی ژیمناستیک.....
۱۱۷.....	انرژی مورد نیاز ژیمناستیک.....
۱۱۷.....	متابولیسم هوازی.....
۱۱۸.....	VO ₂ max (اکسیژن مصرفی بیشینه).....
۱۲۰.....	آستانه ی متابولیکی ژیمناستها.....
۱۲۱.....	هزینه ی انرژی تمرینات ژیمناستیک.....
۱۲۴.....	متابولیسم بی هوازی.....
۱۲۵.....	بازده توان در ژیمناستیک.....
۱۲۶.....	اندازه گیری لاکتات خون در طول تمرینات ژیمناستیک.....
۱۲۷.....	اصول تمرین در ژیمناستیک.....
۱۲۷.....	اصل ویژگی.....
۱۲۸.....	آمادگی.....
۱۲۸.....	اصل اختصاصی سازی (تخصصی کردن).....
۱۲۹.....	اصل تنوع.....
۱۳۰.....	کاهش بازده.....

۱۳۰.....	احیاء و مفهوم جدیدی از ریکاوری در ژیمناستیک.....
۱۳۲.....	اضافه بار و پیشرفت.....
۱۳۳.....	زمان بندی.....
۱۳۵.....	نتیجه گیری.....
۱۳۵.....	رژیم غذایی، تغذیه، مکمل و مسائل مرتبط با سلامتی در ژیمناستیک.....
۱۳۵.....	رژیم غذایی در مردان و زنان ژیمناست.....
۱۳۷.....	ترکیب بدن.....
۱۳۷.....	رشد استخوان و تراکم مواد معدنی.....
۱۳۹.....	تعادل هورمونی، رشد و توسعه ی.....
۱۴۰.....	نتیجه گیری.....
۱۴۱.....	مربیگری و نقش پدر و مادر در ژیمناستیک.....
۱۴۴.....	پیامد های مربیگری برای یادگیری و اجرا در ژیمناستیک.....
۱۴۷.....	نتیجه گیری.....
۱۴۷.....	عقاید فیزیولوژیست.....
۱۴۸.....	ترکیب بدن در برابر فیزیولوژی و بیومکانیک و روانشناسی.....
۱۵۰.....	طراحی مهارتها.....
۱۵۱.....	رشد و توسعه در برابر شخصیت.....
۱۵۳.....	منابع.....