

آموزش ژیمناستیک هنری زنان (مقدماتی)

دکتر محمدهادی قاسمی

دکتر فریبرز هوانلو

سیده شادی مرتضوی

تهران

۱۳۹۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	فصل اول: آشنایی با ویژگی‌های ورزش ژیمناستیک
۳	تاریخچه ورزش ژیمناستیک
۶	اسباب و وسایل ژیمناستیک هنری زنان
۶	پیست حرکات زمینی
۶	ارگوجت (پرش خرک)
۸	پارالل غیرهم سطح
۸	چوب موازنه
۹	قوانین و مقررات ژیمناستیک هنری زنان
۹	مقررات مربوط به ژیمناست‌ها
۹	۱. حقوق عمومی ژیمناست‌ها در رقابت‌ها
۱۰	۲. حقوق ژیمناست در استفاده از وسایل
۱۰	گرم کردن ژیمناست
۱۰	مسئولیت‌های ژیمناست
۱۱	وظایف ژیمناست در اجرای برنامه
۱۱	لباس مسابقه
۱۲	جرایم
۱۲	سوگندنامه ژیمناست‌ها
۱۲	مقررات مربوط به مربیان
۱۲	حقوق مربیان
۱۳	مسئولیت‌های مربیان

صفحه	عنوان
۱۳	تعداد مربیان مجاز در مسابقه
۱۳	سوگندنامهٔ مربیان
۱۴	اعضای کمیتهٔ فنی زنان
۱۴	رئیس کمیتهٔ فنی زنان
۱۵	مقررات و ترکیب داوران اسباب
۱۵	مسئولیت‌های داوران
۱۵	حقوق داوران
۱۶	ترکیب هیئت داوران (ژوری) اسباب
۱۶	عملکرد هیئت داوران (ژوری) وسیله
۱۶	وظایف هیئت داوران D
۱۷	وظایف هیئت داوران ژوری E
۱۷	وظیفهٔ گروه داوران R
۱۷	وظایف داوران خط و زمان و منشی‌ها
۱۸	نحوهٔ فرارگیری و چیدمان داوری
۱۹	سوگندنامهٔ داوران
۱۹	ارزیابی برنامه‌ها
۱۹	قوانین حاکم بر امتیازات D
۲۱	نیازمندی‌های ترکیبی (ویژگی‌ها) (CR) ۲/۵
۲۱	ارزش حرکات ربطی
۲۲	حرکات ربطی مستقیم و غیرمستقیم
۲۲	مقررات حاکم بر امتیاز E
۲۲	ارزشیابی هیئت داوران E
۲۳	فصل دوم: روش آماده‌سازی در ژیمناستیک هنری
۲۳	اصول و نحوهٔ آماده‌سازی ژیمناست‌ها
۲۳	مفهوم آماده‌سازی
۲۳	۱. قدرت و سرعت
۲۴	۲. انعطاف‌پذیری
۲۴	۳. استقامت
۲۵	۴. مهارت
۲۶	اصول تمرینی در ژیمناستیک
۲۶	اصل ویژگی تمرین
۲۶	فردی‌سازی

صفحه	عنوان
۲۷	خلاقیت و تنوع در طراحی تمرین
۲۷	بازسازی و مفهوم جدیدی از بازگشت به حالت اولیه در ژیمناستیک
۲۸	اضافه بار
۲۸	زمان بندی تمرینی
۲۸	تشابه ها و تفاوت های آماده سازی ژیمناست های زن و مرد
۳۱	فصل سوم: اصول آموزش حرکات در وضعیت های قرار گیری و حرکات جابه جایی
۳۱	هدف کلی
۳۱	اهداف اختصاصی
۳۱	مقدمه
۳۲	۱. وضعیت و فرم های قرار گیری
۳۲	وضعیت های پایه
۳۴	وضعیت های پیشرفته
۳۵	وضعیت و فرم های قرار گیری در مسابقات
۴۳	۲. حرکات جابه جایی و موزون
۴۳	حالت های پنج گانه دست در باله
۴۴	حالت های پنج گانه پا در باله
۴۴	راه رفتن موزون در باله
۵۷	فصل چهارم: اصول آموزش حرکات در پیست حرکات زمینی
۵۷	هدف کلی
۵۷	اهداف اختصاصی
۵۷	مقدمه
۵۷	غلت ها
۵۸	غلت های جلو
۶۲	غلت های عقب
۸۱	حرکات شتاب دهنده مقدماتی
۹۰	چند توصیه به مربیان و مدرسان
۹۲	فصل پنجم: اصول آموزش حرکات در موازنه
۹۲	هدف کلی
۹۲	اهداف اختصاصی
۹۲	مقدمه
۹۳	وضعیت قرار گیری دست ها روی چوب موازنه

صفحه	عنوان
۹۳	حالت موازی
۹۳	حالت انگلیسی
۹۳	حالت پیچ
۹۴	مهارت‌های آموزشی در موازنه
۹۴	۱. حرکات شروع
۹۹	۲. حرکات جابه‌جایی
۱۰۴	۳. انواع جهش‌ها
۱۰۹	۴. حرکات تعادلی
۱۱۲	۵. حرکات چرخشی
۱۱۴	۶. حرکات آکروباتیک
۱۲۰	۷. حرکات پایانی و فرود
۱۲۵	فصل ششم: اصول آموزش حرکات در پرش خرک
۱۲۵	هدف کلی
۱۲۵	اهداف اختصاصی
۱۲۵	مقدمه
۱۲۵	اجرای حرکات روی پرش خرک
۱۲۵	۱. دویدن روی پیست
۱۲۶	۲. از ضربهٔ پیش‌تخته تا فرود
۱۳۳	پرش اول و تماس با خرک
۱۳۶	پرش دوم (از خرک به تشک) و فرود
۱۳۷	پرش‌ها
۱۴۳	چند توصیه به مربیان و مدرسان
۱۴۵	فصل هفتم: اصول آموزش حرکات در پارالل
۱۴۵	هدف کلی
۱۴۵	اهداف اختصاصی
۱۴۵	مقدمه
۱۴۶	حرکات پارالل
۱۴۶	۱. حرکات مکثی
۱۵۰	۲. حرکات در حالت استقرار
۱۵۸	۳. حرکات تاب‌ی و چرخشی
۱۶۶	۴. حرکات پایانی و فرودها
۱۷۱	منابع

پیشگفتار

سپاس بیکران خدا را، که به ما توفیق خدمتگزاری به نسل جوان و آینده‌ساز ایران اسلامی عطا فرمود. امید است این اثر بتواند نقشی هرچند کوچک در خدمت به جامعه دانشگاهی و مراکز آموزشی رشته ورزشی ژیمناستیک کشور ایفا کند و زمینه تربیت دانشجویان و مربیان علاقه‌مند در این رشته پایه را فراهم نماید. کتابی که پیش روی شما اساتید، دانشجویان و مربیان محترم است، حاصل سال‌ها تجربه مؤلفان این اثر است که در سطوح ملی و بین‌المللی قهرمانی کسب کرده، در مقاطع مختلف سنی خصوصاً در مقطع کارشناسی این ورزش را تدریس کرده‌اند.

کتاب حاضر، که به آموزش مقدماتی حرکات در اسباب چهارگانه ورزش ژیمناستیک هنری زنان اختصاص دارد، به منظور آشنایی دانشجویان دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به نگارش درآمده است. لذا سعی بر آن شده است که مطالب کتاب به شکلی ساده به همراه تصاویر و در عین حال با کاربردی آموزشی ارائه شود، به طوری که دانشجویان عزیز بتوانند با فراگیری کامل این مجموعه خود را آماده ورود به عرصه مربیگری در این رشته زیبا و جذاب کنند. مؤلفان تلاش کرده‌اند این کتاب را به صورت آموزشی و عملی محور بنگارند، بنابراین دانشجویان گرامی باید چگونگی اجرای حرکات و نحوه کمک کردن را مکرراً و مطابق با برنامه کلاسی، طی جلسات هفتگی تمرین کنند. با این روش علاوه بر آموزش نظری فصل‌های کتاب، به طور هم‌زمان دانشجویان با شیوه آموزش گام‌به‌گام حرکات، نحوه کمک به اجرای آنها و همچنین رفع اشکال تکنیکی آشنا می‌شوند. به همین دلیل فصول مربوط به آموزش حرکات روی اسباب، مصورند که دانشجویان عزیز بتوانند به منظور یادگیری بهتر از آن تصاویر بهره ببرند. به همکاران محترم پیشنهاد می‌شود در تدریس کتاب مذکور، ویژگی‌های فردی دانشجویان نظیر سن، میزان قد، وزن و سطح آمادگی جسمانی مورد نیاز در اجرای حرکات را مدنظر قرار دهند.

ضمناً در بخش‌های مربوط به تاریخچه، اسباب و وسایل ژیمناستیک هم‌پوشانی‌هایی بین اثر حاضر با کتاب آموزش ژیمناستیک هنری مردان مشاهده می‌شود که با توجه به ماهیت هر دو کتاب، این مسئله امری طبیعی و در عین حال ضروری است تا مربیان و علاقه‌مندان به آموزش مهارت‌های ژیمناستیک بتوانند با مطالعه هریک از کتاب‌های مذکور به طور مستقل اطلاعات کاملی از ژیمناستیک هنری ویژه مردان و زنان به دست آورند.

در پایان از تمام عزیزانی که ما را در پدید آوردن این اثر یاری کردند، به ویژه سرکار خانم مریم شجاعی که طراحی تصاویر حرکات را بر عهده داشتند، و همچنین جناب آقای ماهان باژرننگ، که در تمام مراحل کار از راهنمایی‌های کاربردی ایشان استفاده کردیم، مراتب تشکر و سپاسگزاری را به جا می‌آوریم.

مطالب و محتوای کتاب نمونه خوبی از کار گروهی و تلاش علمی است که طی چندین ماه به ثمر رسیده است. بدیهی است پیشنهادها و انتقادهای همکاران محترم دانشگاهی و مربیان عزیز جامعه ژیمناستیک کشور نیز بسیار سودمند و راهگشا خواهد بود.

محمدهادی قاسمی - فریبرز هوانلو

سیده شادی مرتضوی