

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ژیمناستیک (۱) (دختران)

رشته تربیت بدنی  
گروه تحصیلی علوم ورزشی  
زمینه خدمات  
شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای  
شماره درس ۴۴۶۲

۷۹۶	رضوی، آمنه
۴۴ ۲۴ /	ژیمناستیک (۱) (دختران) / مؤلف: آمنه رضوی - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های
۴۲	درسی ایران، ۱۳۹۲
۵۹۳ ر /	۱ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)
۱۳۹۲	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های
	درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش
	وزارت آموزش و پرورش
	۱ ژیمناستیک زنان الف ایران وزارت آموزش و پرورش کمیسیون برنامه‌ریزی و
	تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی ب عنوان ج فروست

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران- صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های  
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایید.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : ژیمناستیک (۱) (دختران) - ۳۵۸/۴۴

مؤلف : آمنه رضوی

اعضای کمیسیون تخصصی : حسین کرم‌نژاد، فریبا حسین‌آبادی، دکتر محمد خیبری، معصومه سلطان‌رضوانفر،

علی‌شاه محمدی و حمیده نظری تاج‌آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : فائزه محسن‌شیرازی

طراح جلد : منیژه میری

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

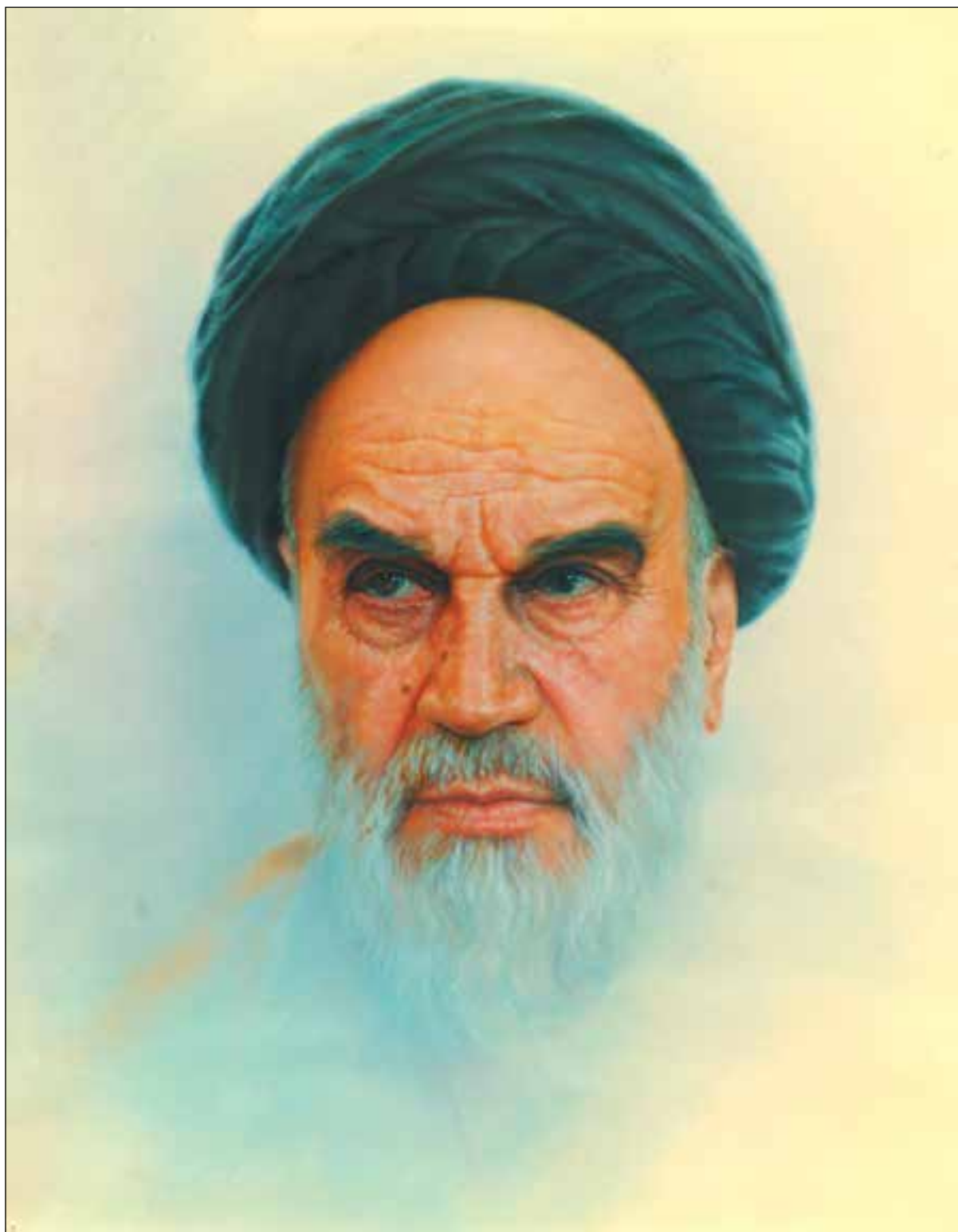
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : فارسی

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ نهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۶۳-۱۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-1063-7



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.  
امام خمینی «ره»



## فهرست مطالب

### مقدمه

### علایم راهنما

### هدف کلی

۱	فصل اول : معرفی ژیمناستیک و حلقه های مهارتی پایه
۱	۱- تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن
۱	۲- تاریخچه مختصر ژیمناستیک
۲	۳- چتر ژیمناستیک
۳	۴- تقسیم بندی مهارت های پایه در ژیمناستیک
۴	۵- یادگیری گسترده (همه جانبه) در تمرینات ژیمناستیک
۵	۶- انتظار از فراگیران در حیطه های مختلف
۵	۷- کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک

### فصل دوم : زمین

۷	۱- تعریف زمین
۸	۲- گام ها
۸	۳- جهیدن
۱۱	۴- پرش ها
۱۳	۵- غلت جلو
۱۷	۶- غلت عقب
۲۳	۷- بالانس
۲۵	۸- چرخ فلک
۳۱	۹- پیچ
۳۶	

### فصل سوم : آموزش خرک

۳۹	۱- تعریف خرک
۴۰	۲- کلیات
۴۱	۳- آموزش فشار دست
۴۴	۴- پا جمع پریدن با گذاشتن دست ها از پهلو
۴۶	۵- درو طرفین و انواع گوناگون آن
۴۷	۶- درو تو دست پرش بالا
۴۸	

۴۹	۷- درواز روی خرک
۴۹	۸- درواز پهلو
۵۰	۹- درو طرفین

۵۲	فصل چهارم : موازنه
۵۴	۱- برخاستن ها
۵۷	۲- گام ها
۵۹	۳- چرخش ها
۶۱	۴- اتصالات
۶۱	۵- جهش ها و پرش ها
۶۲	۶- پرش های روی موازنه
۶۵	۷- تعادلی ها
۶۸	۸- حرکات روی چوب
۶۹	۹- غلت جلو روی چوب
۷۰	۱۰- غلت عقب روی چوب
۷۱	۱۱- فرودها از موازنه

۷۵	فصل پنجم : آموزش پارالل
۷۶	۱- برخاستن ها
۷۷	۲- فرود از استقرار
۸۱	۳- حرکات روی میله
۸۳	۴- حرکات چرخشی

۹۴	مطالعه آزاد : امتیازگذاری در ژیمناستیک دختران
----	---

۱۰۱	فهرست منابع
-----	-------------

## مقدمه

با توجه به یافته‌های تاریخی و ارزش و اهمیت ژیمناستیک در سیستم تعلیم و تربیت، تعریف زیر برای ژیمناستیک بسیار گویاست :

«ژیمناستیک یعنی تسلط، مدیریت و کنترل بدن»

هدف اصلی کتاب حاضر این است که نشان دهد چگونه ژیمناستیک می‌تواند در دوره تحصیلات عمومی سودمند واقع شود و دانش‌آموزان را توانا سازد که از بدنشان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند. هم‌چنین، سعی کرده‌ایم ابتدا به اصول حرکتی مهم در ژیمناستیک اشاره کنیم، تا فراگیران به درک روشنی از مهارت‌های چهار وسیله اصلی (زمین، خرک، موازنه، پارالل) در این رشته دست یابند

هر بخش این کتاب، بعد از توضیح تکنیکی هریک از حرکت‌ها، شرایط ضروری و تمرینات آمادگی را معرفی می‌کند و سپس به طرح اشتباهات حرکتی و رفع آن‌ها می‌پردازد. در پایان، ترکیب و اتصالات حرکتی را با توجه به خلاقیت‌های فردی دانش‌آموز مطرح می‌نماید و در بسیاری از موارد به سازماندهی کلاس نیز اشاره می‌شود

ژیمناستیک، مستلزم شناخت دقیق قوانین است و با سایر دروس ارتباط نزدیک دارد. این ورزش فعالیتی زیبا و لذت‌بخش است که با محرک‌های گوناگون: مانند وسایل مختلف، کارهای گروهی و موزیک در جهت رشد بدن و اندیشه دانش‌آموزان باری‌رسان است، هم‌چنین آگاهی مؤثر و عمیق آنان را در حل مسائل حرکتی بدن بهبود می‌بخشد و آن‌ها را به زیبایی‌شناختی هدایت می‌نماید

لازم است مربیان ارجمند، قبل از شروع تمرینات طریقه اجرا و محل گرفتن‌ها را برای کمک کردن، صبورانه و دقیق با دانش‌آموزان



در میان بگذارند و خطرات احتمالی کم توجهی را به آنان گوشزد کنند و هر کمک کننده، مسئولیت حفظ امنیت تمرین کننده را نیز باید بشناسد (حیطه عاطفی)<sup>۱</sup>

نکته مهم این است که هر حرکت در ژیمناستیک نظم مخصوص به خود را دارد، که می توانیم آن را «آهنگ حرکت» نیز بنامیم ضمن این که می توان با این آهنگ (نظم) به دانش آموز کمک کرد<sup>۲</sup> تا حرکت را صحیح اجرا کند. بنابراین، در کنار برخی از حرکات، از نت های موسیقی استفاده شده است تا چنان چه مربی و یا دانش آموز با آن ها آشنا باشند، بتوانند به منظور کمک به نظم و ساختار حرکت که بسیار تصمیم گیرنده است، از آن ها استفاده نمایند

نکته مهم دیگر این است که، همیشه کلاس ژیمناستیک را با گرم کردنی هدفمند (عمومی – اختصاصی) آغاز نمایید و هرگز این قسمت مهم را به دانش آموزان نسپارید. برای کار کردن بر روی چوب موازنه، حتماً باید از سطح پهن و با ارتفاع کم شروع کرد برای این منظور، می توان از تمام امکانات موجود در سالن مثل خط کشی های روی زمین، نیمکت، جعبه خرک و ... استفاده نمود و به مرور به ارتفاع وسیله افزود. فعالیت بر روی وسایل ژیمناستیک به نظم، دقت و کوشش فراوان نیاز دارد و هرگز با یک بار تمرین در ژیمناستیک نمی توان به جایی رسید

ژیمناستیک تابع قانون همه یا هیچ است. این بدان معناست که نمی توان بر روی یک مهارت ناقص مهارت جدیدی بنا نمود. چنان چه یک مرحله از حرکت صحیح نباشد مراحل بعدی متعاقباً مختل و اجرای حرکت ناممکن خواهد شد. این کتاب می تواند همیشه همراه مدرس و دانش آموز باشد و شما با نگاه کردن به تصاویر آن، می توانید تصویر ذهنی دقیقی از حرکت ها را ترسیم نمایید. این امر در اجرای بهتر حرکات بسیار مؤثر است

مؤلف

---

۱- یکی از قلمروهای تربیتی بنجامین بلوم (استاد دانشگاه شیکاگو و روانشناس).

۲- کمک به سه طریق انجام می گیرد: ۱- از طریق گرفتن ها ۲- از طریق اعلام کلامی در لحظه مورد نظر ۳- از طریق همراهی ریتمیک مثل گفتن: ۱، ۲، ۳ و ۴



## قابل توجه خوانندگان گرامی

به منظور سهولت در اجرای تمرینات مربوط به دروس ارائه شده، ذیلاً حرف اختصاری چند کلمه و اصطلاح آمده است، به آن‌ها توجه نمایید :

ت = تکنیک<sup>۱</sup>

آ = تمرینات آمادگی

تم = تمرینات (مربوط به مهارت)

اش = اشتباهات

ر، اش = رفع اشتباهات

ات = اتصالات

## هدف کلی

آشنایی با مبانی حرکتی و حرکات پایه‌ی ژیمناستیک در چهار وسیله‌ی اصلی زمین، خرک، موازنه و پارالل دختران