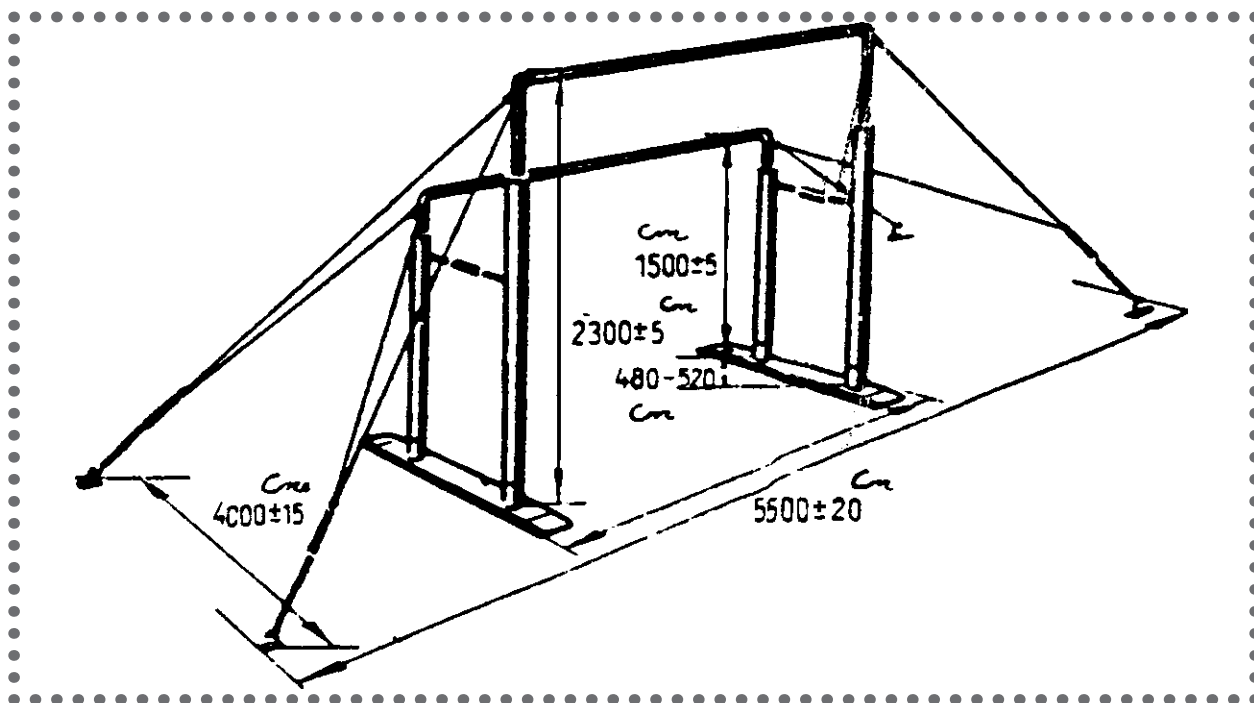


آموزش پارالل



هدف رفتاری: در پایان این فصل دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خویش در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان - متوسط - سخت) توانمند گردد.

سخت (سنگین)	متوسط	آسان (سبک)
<ul style="list-style-type: none"> - استقرار دال، چرخ شکم - از استقرار با آوردن یک پا جلو یک پا عقب (ص ۸۱) - چرخ شتر جلو (ص ۸۷) - زیر یک زانو سپس دو زانو برای فرود با تاب با رها کردن دست‌ها (ص ۷۸) - کف پا به عقب برای فرود (ص ۸۰) 	<ul style="list-style-type: none"> - پریدن به استقرار دال و فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش - زیر زانو پایین و بالا (ص ۸۳) (به عقب و برگشت) - استقرار - دال چرخ شکم - فرود 	<ul style="list-style-type: none"> - پریدن به استقرار دال و فرود از عقب - دویدن دست‌ها به میله، خروج از زیر میله - آویزان شدن با پشت زانوها گذاشتن - دست‌ها به زمین و فرود (ص ۷۹ آ - ۱)

آنچه باید در مورد پارالل دختران بدانید

میله‌های استاندارد پارالل حالتی فنری دارند و کار را آسان‌تر می‌نمایند.

توجه

۱- قبل از شروع کار بر روی چوب‌ها، باید اطمینان حاصل کنید که وسیله‌ی شما، کاملاً مطمئن برپا شده است.

۲- فاصله‌ی عمودی چوب‌ها 80° سانتی‌متر است. چنانچه این فاصله کم‌تر باشد، حتماً باید تنظیم شود.

۳- فاصله‌ی افقی بین چوب‌ها اختیاری است و هرکس آن را به صورتی که می‌تواند تمرین کند تنظیم می‌نماید.

۴- توجه کنید که همیشه تشک‌ها، به صورت منظم و به تعداد کافی، زیر این وسیله قرار گرفته باشد.

پارالل، پیش از این، به شکلی که امروزه معرفی می‌شود، نبوده است؛ دختران نیز بر روی پارالل مردانه کار می‌کردند و به مرور این وسیله به شکل امروزی، که فرصت اجرای حرکات تابی بیش‌تری را فراهم می‌نماید، جایگزین پارالل مردانه گردید.

تجهیز نمودن همه‌ی سالن‌های ورزشی به پارالل دختران مقدور نمی‌باشد بنابراین می‌توان با کوتاه و بلند نمودن پارالل آقایان، یک پارالل آموزشی برای دختران به وجود آورد، مشروط به این که نکات ایمنی رعایت شود. البته حرکاتی که در این بخش ارائه شده است بر روی تک‌میل یا میله‌ی بارفیکس نیز قابل اجراست.

۱- برخاستن‌ها

۱-۱- برخاستن به استقرار:



آ : ۱- کپ کردن بدن (با تمرینات کپ کردن در تمرینات عمومی آشنا شوید).

۲- تقویت عضلات بازوها برای استقرار



تم : از دورخیز ریتم‌دار پریدن به استقرار (با طبل کوچک همراهی شود یا با موزیک مناسب)

ر.اش	اش
شانه‌ها را به پایین بکشید و مفصل ران را صاف نگه دارید.	شانه‌ها بالا هستند و مفصل ران خم

تن: پریدن با $\frac{1}{4}$ چرخش به استقرار. از پهلو کنار

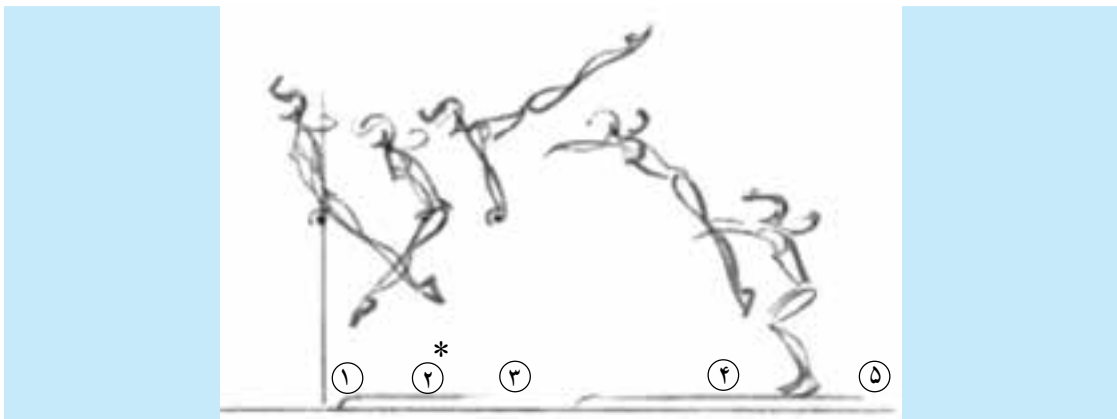
میله ایستادن (برای آمادگی، به جای میله از ارتفاع تشک‌ها استفاده شود).

ات: ۱- پریدن به استقرار، آویزان شدن برای زیر

دو زانو و با دست‌ها روی زمین به جلو دویدن



۲- پریدن به استقرار دال و تاب گرفتن به پایین

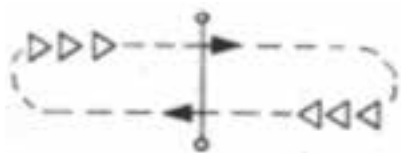
۲- فرود از استقرار



ت: تاب بلند از استقرار با ایجاد دال و سپس کاملاً کشیدن بدن (برای چرخیدن‌ها) ارتفاع

کم‌تری بگیرید) و آمدن روی دست‌ها، جدا شدن از میله

ر.اش	اش
<p>۱- تمرین با یار (گاری)</p>  <p>۲- بعد از استقرار با کمک یار به عقب بپرید. کمک روی ران و شکم</p>	<p>۱- کمر قوس دارد.</p>  <p>۲- مفصل ران، خم است.</p>



تم : پشت سر هم از هر دو طرف، تمرین کنید.

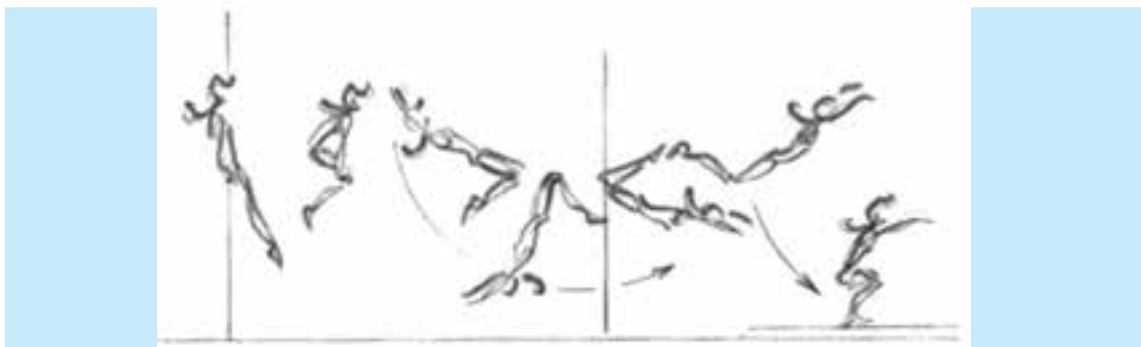
(دویدن، پریدن، استقرار، فرود، غلت جلو)

تن : فرود با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{2}$ چرخش

ات : ۱- پول اور، فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش

۲- استقرار چرخ شکم، فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش

۲-۱- فرود با زیر دو زانو (ناپلئون):



ت : ۱- میله را به پشت زانوها بکشید و نشیمن را بالا ببرید.

۲- میله را رها کنید و بدن را به صورت مایل به عقب و بالا باز نمایید.

۳- بدن را در طول این اتفاق، کاملاً کشیده نگه دارید.

۴- زانوها را، کمی مانده به نقطه‌ی شروع چرخش، باز کنید و بدون دست روی دویا به زمین

فرود آید.



۱-۱

آ : ۱- در حالت آویزان از زیر زانوها با دست‌ها جلو و عقب راه بروید. بار دوم که به جلو می‌روید از هر دو پا آویزان خواهید بود و کمک کننده ران‌های شما را نگه می‌دارد، به منظور این که اگر زود رها کردید، مشکلی پیش نیاید.



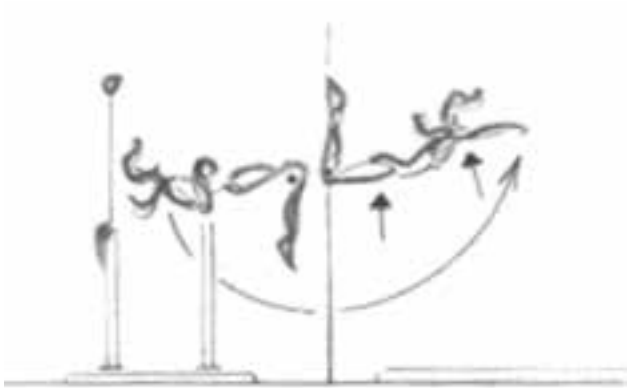
۱-۲

۲- در حالت زیر دو زانو آویزان به جلو و عقب راه بروید. دست‌ها را از زمین بردارید و آزاد تاب بخورید. (کمک از قسمت ران‌ها).



۱-۳

۳- از تاب زیر زانو بالاتنه را بالا و بیرون بکشید. نزدیک میله، میله را رها کنید و بالاتنه را مایل به عقب و پایین باز کنید و تاب زیر زانو بگیرید (کمک، روی مفصل ران موقع باز کردن، مراقبت از آویزان شدن از روی ران است).



۱-۴

۴- مانند تمرین سوم، اما با ۲ کمک کننده که تمرین کننده را تا خط افق می‌کشند، تا زمانی که او با اطمینان فرود بیاید (کمک روی بازو و مفصل ران).



۱-۵

۵- از آویزان شدن پشت زانو (بارفیکس یا تک میل پارالل)؛ تاب زیر زانو برای فرود با کمک یار

۸- ناپلئون بزرگ : زیر زانو تاب برای فرود (مراقبت از ناحیه ران و برای فرود) در موقع اجرا حتماً زیر وسیله، تشک‌های نرم پهن شوند.

۶- مانند تمرین سوم اما فقط در موقع فرود، کمک اجرا می‌شود.

۷- مانند تمرین ششم اما کمک از روی ناحیه‌ی شکم و پشت (ناپلئون کوچک)

ر.اش	اش
۱- تمرین آمادگی پنجم را تکرار کنید.	۱- مفصل ران در موقع تاب باز نیست.
۲- تمرین آمادگی چهارم را تکرار کنید.	۲- مفصل ران در موقع آویزان شدن، خم می‌شود.

۲-۲- کف پا (به عقب):



ت: ۱- پا باز ایستادن روی میله : پاها فقط کمی بازتر از عرض شانه‌ها

۲- فشار دادن سینه‌ی پاها به میله (کشیدن میله با دست‌ها)

۳- کشیده شدن چانه به طرف سینه، در مرحله‌ی تاب

۴- فرود به جلو (از میله با فشار جدا شوید).

آ: ۱- چرخش در حالت پا جمع به عقب (از پا جمع روی میله به پا جمع روی میله)

۲- چرخش پا جمع به عقب برای فرود به جلو (با کمک و سپس بدون کمک)

۳- کف پا، پا باز چرخش به عقب با کمک یار

ات: ۱- کف پا (از استقرار، چرخش با پاهای باز که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز هستند).

۲- تاب از استقرار گذاشتن پاها برای کف پای

باز، چرخش به عقب برای فرود به جلو



روش تدریس:

تن: تاب زیر دو زانو با $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود

ات: ۱- تاب زیر زانو به عقب برای فرود
۲- استقرار، درو تودست جفت، تاب زیر زانو

۱- تمرینات ۱ تا ۴ را روبه‌روی هم انجام دهید.

۲- تمرینات ایستگاهی برای گروه‌های قوی‌تر

(تمرینات آمادگی چهارم تا هشتم). هر دو تمرین می‌تواند به عقب و فرود در گروه‌های پنج نفره اجرا شود.

۳- حرکات روی میله

۱-۳- آوردن یک پا به جلو و جابه‌جا کردن دست‌ها:



ت: ۱- انتقال وزن و به طور همزمان برداشتن دست و آوردن یک پا از روی میله به جلو و

گرفتن مجدد میله

۲- کشیده بودن پاها در تمام مدت اجرا

۳- تمایل به جلو، شانه‌ها در تمام مدت اجرای حرکت



آ: ۱- قدرت استقرار: در این حالت روی میله

بنشینید.

۲- مهارت پا باز را تقویت کنید.

تم: روی میله‌ی بارفیکس (یا میله‌های شبیه) و

چوب پارالل این فعالیت‌ها را تمرین کنید.



تن: ۱- از استقرار ساده و یا استقرار قیچی :

آوردن پای عقب با $\frac{1}{4}$ چرخش برای استقرار مجدد.

۲- استقرار قیچی: آوردن پای عقب و $\frac{1}{4}$ چرخش

برای فرود از عقب و ایستادن به پهلو

۳- مانند تمرین قبل، اما با بردن پای جلو به عقب

و فرود به آن طرف میله

ات: ۱- پرش به استقرار، آوردن یک پا، سپس

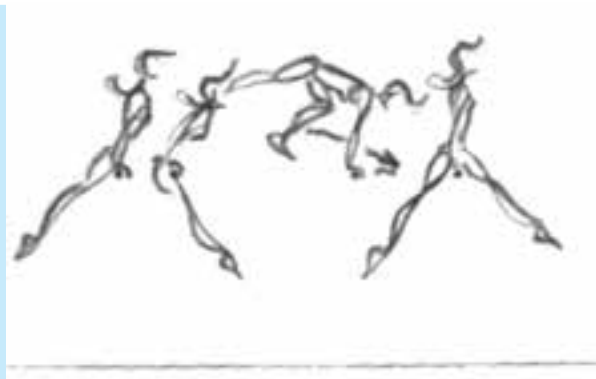
پای دیگر و فرود

۲- استقرار روی میله‌ی کوتاه پشت به میله بلند:

آوردن یک پا به جلو و سپس پای دیگر برای فرود و گرفتن

دوباره‌ی میله از زیر

۲-۳- درو یک پا از استقرار:



ت: ۱- از حالت استقرار، دال نشیمن با تاب به بالا برده شود.

۲- شانه‌ها را به جلو آورده و ثابت کنید. یک پا را در سینه جمع و از بین بازوها روی میله

بیاورید.

۳- پا را بعد از آوردن به داخل بازوها، کاملاً کشیده نگه دارید (استقرار به صورت

قیچی).

آ ۱- تمرینات اختصاصی (با جعبه خرک، بارفیکس کوتاه، خرک حلقه)



۲- تاب به عقب بالاتر از وضعیت استقرار

تم ۱- درو یک پا با کمک یار (کمک‌ها بازوها را برای کشیدن تمرین‌کننده به بیرون بگیرند و تمرین‌کننده را به بالا و بیرون، همراهی نمایند).

۲- مانند تمرین اول، اما با یک کمک

روش تدریس - سازماندهی

در گروه‌های سه نفره تمرین کنید. کمک کردن‌ها را دقیقاً بشناسید تا بتوانید یکدیگر را یاری نمایید.

تن درو تودست از بین دو دست با نشستن روی نشیمن



ات ۱- درو یک پا جهت اجرای زیر یک زانو و یا چرخ شتر به عقب (تم همین صفحه)

۲- درو با گرفتن دست‌ها از زیر، برای چرخ شتر جلو (نوعی گرفتن که کف دست‌ها از زیر، میله را می‌گیرند)
۳- درو برای استقرار به صورت قیچی، رد کردن یک پا برای فرود (پشت سر هم تمرین کنید).

۴- حرکات چرخشی

۴-۱- زیر یک زانو به عقب و برگشت:



پای آویزان

ت ۱- بازوها، بالاتنه و پای آویزان همگی در موقع به عقب رفتن، کاملاً کشیده‌اند.

۲- پای آویزان (پای تاب)، برگشت به حالت اول را هدایت می‌کند.

آ : ۱- استقرار در حالت قیچی

۲- قدرت عضلات سینه‌ای ضروری‌ست.



تم : ۱- آویزان شدن از زیر یک زانو (تاب پاندولی)

برای رو آمدن، کمک کننده در طرف پای آویزان، با

فشار آوردن به روی ران و نشیمن و به حالت شبیه هل

دادن، تمرین کننده را همراهی می‌نماید.

ر.اش

۱- آرنج‌ها را صاف نگه دارید.

۲- زاویه‌ی بین دو پا را باز کنید.

اش

۱- تاب پاندولی بسیار کوچک است زیرا آرنج‌ها

خم هستند.

۲- پای تاب خیلی به میله نزدیک است.

روش تدریس

۱- مقابل یکدیگر تمرین کنید. (۲ گروه ۲ نفره برای

یک میله)

۲- تمرین به صورت زنجیره‌ای (سه بار پشت سر

هم)

تن : تاب زیر یک زانو به عقب نشستن زیر یک

زانو، روی میله

ات : پریدن به استقرار، آوردن یک پا برای استقرار

قیچی، به عقب رفتن با زیر یک زانو (با پای کشیده) تاب

زیر زانو، آوردن پای عقب و $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود.

۲-۴- چرخیدن دور میله‌ی کامل با زیر یک زانو:



آ : زیر یک زانو به عقب با کمک یار (کمک به

صورت فشار دادن به شانه‌ها و جلوگیری از تاب اضافی

پای تاب، در قسمت دوم حرکت)



تن: چرخیدن زیر یک زانو به جلو (پشت دست‌ها رو به سقف، میله را می‌گیرند).
۳-۴- تاب زیر یک زانو و آمدن روی میله با زیر زانو:

آ: ۱- با گرفتن میله قدم برداشتن برای باز کردن بدن زیر میله و با آوردن یک پا از بین دست‌ها برای زیر یک زانو (در باز کردن بدن برای تاب اول، آرنج‌ها و بالاتنه کاملاً کشیده نگه داشته می‌شوند).
 ۲- جلو دویدن برای بردن هر دو پا (پنجه‌ی پاها روی میله، نشیمن کاملاً بالا)



۳- به جلو دویدن، زیر یک زانو، تاب به عقب یا چرخ شتر به جلو، از میله بلندتر استفاده شود.

۴-۴- چرخیدن به عقب با زیر دو زانوی کامل (از نشستن به نشستن):
ت: ۱- نشیمن را بالا بیاورید و میله را به طرف زیر زانوهای بکشید.

۲- بدون رها کردن میله، به عقب بروید.
 ۳- در عقب رفتن، آرنج‌ها را کمی خم کنید و بالاتنه را به میله نزدیک نمایید.

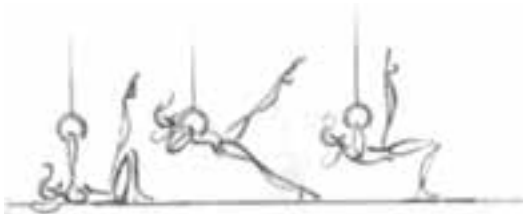
کمک: زیر میله، از طریق گرفتن میچ تمرین‌کننده، برای چرخاندن و کمک به صورت کمی هل دادن از شانیه‌ها در لحظه‌ی رو آمدن.



۴-۵- رفتن به استقرار قیچی از تاب پاندولی:



- ت** : ۱- پای نزدیک به بدن را از بین دست‌ها تا انتهای ران به بالا بفرستید.
۲- پشت را به طرف بازوهای کاملاً کشیده، ببرید.
۳- مفصل ران را بکشید و پای تاب را به عقب فشار دهید.



پیش شرط (آمادگی بدنی):

- ۱- تمرینات اختصاصی
۲- باز کردن قوی پا تا ارتفاع مفصل ران، روی
دار حلقه‌ی تمرینی

- آ** : ۱- در آویزان معکوس دست‌ها به میله، پاها به
فرم قیچی تاب با کمک یار (کمک به صورت هل دادن از
روی نشیمن و نگهداری از روی ران)
۲- مانند تمرین اول، اما تاب پاندولی برای رسیدن



- به حالت قیچی
۳- از حالت قیچی به عقب رفتن و مجدداً به همان
فرم روی میله :
الف : در حالت تاب به پایین و عقب، پای جلو به
پایین تا پشت ساق به درون دست‌ها هدایت می‌شود. (نشستن
قیچی بسیار کیپ و تنگ باشد.)



- ب : مرکز ثقل، کاملاً نزدیک بازوها (قیچی بسیار
باز، پای عقب کاملاً نزدیک میله)

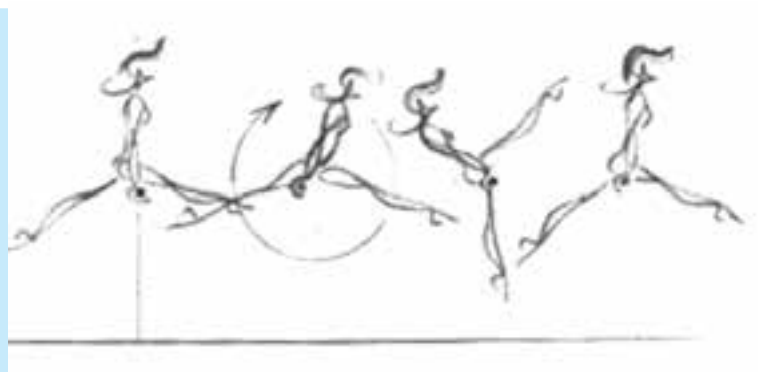
ر.اش	اش
۱- کمک به صورت هُل دادن از روی نشیمن و بالای ران	۱- پای جلو به قدر کافی به بالا فرستاده نمی‌شود.
۲- کمک به صورت هُل دادن روی پای تاب	۲- پای تاب در آخرین قسمت خیلی کم قدرت، به عقب تاب می‌گیرد، زیرا تاب پاندولی خیلی ضعیف است.
۳- فشار از روی درِ خرک (یا هر وسیله‌ی شبیه به آن)	۳- مفصل ران باز نمی‌شود.

سازماندهی

روی هر میله‌ی موجود در سالن، تمرین کنید.

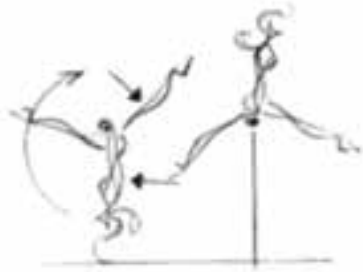
- ت:** ۱- استقرار، درو یک پا، چرخ شتر به عقب، استقرار، آوردن یک پا و فرود
- ۲- مثل تمرین اول اما رد کردن پا به جای درو
- کردن

۶-۴- چرخ شتر به جلو:

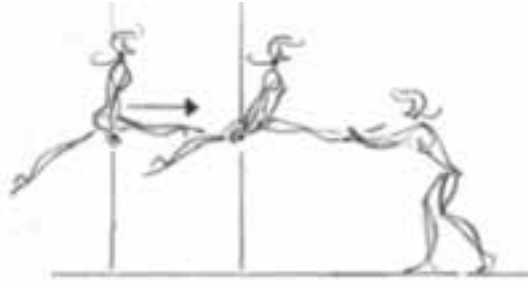


- ت:** ۱- گرفتن به صورت شانه‌ای^۱، نشستن قیچی، پاها بسیار دور از هم باز هستند.
- ۲- نشیمن را به جلو بکشید (گویا قدم بزرگی به جلو گذاشته می‌شود)، تا وقتی که ران پای عقب میله را لمس نماید. (نقطه‌ی چرخش)
- ۳- در مرحله‌ی دوم حرکت چرخش مچ

۱- در این گرفتن کف دست‌ها به طرف سقف می‌باشند.



پیش شرط (آمادگی بدنی): ۱- تمرینات و نرمش‌های هدفمند
۲- از حالت آویزان معکوس قیچی، پا را با کمک یار برای استقرار قیچی بردن

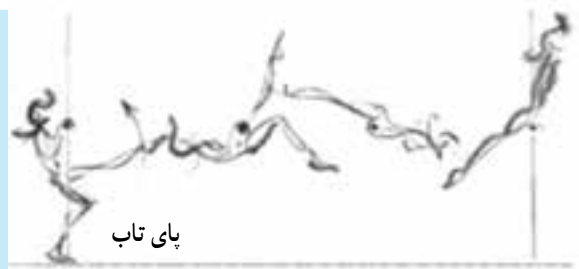


۱- باز نمودن پا با کمک یار (جلو و عقب بردن مفصل ران)

۲- چرخ شتر (چرخش کامل در حالت قیچی) به جلو با کمک یار (کمک با گرفتن میچ، و هل دادن از روی نشیمن)

ات: ۱- استقرار به صورت قیچی، زیر یک زانو، تعویض دست‌ها و چرخ شتر به جلو
۲- استقرار به صورت قیچی، بردن یک پا با $\frac{1}{4}$ چرخش برای استقرار روی دو دست
۳- استقرار قیچی، $\frac{1}{4}$ چرخش برای رفتن به عقب و آمدن مجدد روی میله

۴-۷ پول اور:



پای تاب

ت: ۱- پای فشار را با زانوی کمی خم درحالی که مفصل ران زیر میله، آرنج‌ها کاملاً خم و پشت دست‌ها رو به سقف میله را می‌گیرند.
۲- مفصل ران، به کمک پای تاب و با قدرت پای فشار، به میله نزدیک می‌شود و آرنج‌ها هم چنان خم باقی می‌مانند.
۳- مفصل ران، تا قبل از رسیدن بدن به سطح افق، کشیده باشد.

پیش شرط (آمادگی بدنی): بازو، شانه و عضلات شکم را تقویت کنید.



آ: ۱- تک میل پارالل را در مقابل نردبان سوئدی قرار دهید. از پله‌های نردبان بالا بروید و پول اور را اجرا نمایید.



۲- مانند تمرین ۱، اما به کمک «چوب ژیمناستیک» که توسط دو نفر کمک نگه داشته شده است.



۳- پارالل آموزشی؛ پول اور به میله‌ی کوتاه با گذاشتن پای تاب به میله‌ی بلند

۴- پارالل آموزشی، پول اور روی میله‌ی بلند با استفاده از میله‌ی کوتاه



۵- بارفیکس؛ با استفاده از یک تکیه‌گاه مایل گذاشته شده و یا پیش تخته، بالا دویدن از سطح شیب‌دار برای پول اور

۱- چوبی به قطر حدود ۳ سانتی‌متر و طول ۴۰ سانتی‌متر که در تمرینات ژیمناستیک مورد استفاده آموزشی فراوان قرار می‌گیرد.

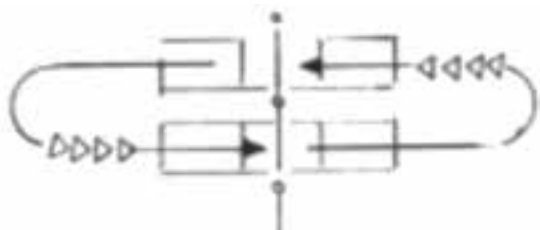


۶- از استقرار کاملاً کشیده به جلو، بالاتنه را پایین آوردن (قسمت دوم با کمک یار) و دوباره به حالت اول برگشتن



۷- پول اور با کمک یار (کمک روی شانه‌ها و نشیمن) یا فشار از مینی ترامپلین^۱
۸- پول اور بدون کمک

ر.اش	اش
۱- کمک از طریق نگه داشتن شانه‌ها (تمرینات هدفمند)	۱- بازوها در قسمت اول کشیده هستند.
۲- کمک‌ها به صورت هل دادن به مفصل ران و شانه‌ها و فشار قوی تر پای فشار	۲- قوس کمر در موقع برخاستن
۳- تمرین آمادگی ۵ (پاها به کمک یار متوقف شوند).	۳- دیر باز کردن بدن در مرحله‌ی استقرار



سازماندهی

۱- در ایستگاه‌های مختلف با تمرینات مختلف تمرین نمایید (قرار بگذارید که چه کسی زودتر به حرکت دست خواهد یافت).

۱- به تصویر ص ۱۰۰ کتاب مراجعه نمائید.

۲- تمرین پشت سر هم (دورخیز، پول اور، دال
فرود، دیر رها کردن میله، غلت جلو)



ات: ۱- پول اور، رد کردن یک پا برای نشستن
قیچی و تاب زیر زانو؛ رد کردن پا با $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود



۲- پول اور، رد شدن با $\frac{1}{4}$ چرخش از زیر میله
(به اختیار، تمرینات زنجیره‌ای انجام دهید).

۳- پول اور، تاب، فرود

۸-۵- چرخ شکم به عقب:



ت: ۱- تاب به عقب با بدن کاملاً کشیده، شانه‌ها جلوتر از میله (استقرار آزاد)
۲- اجازه دهید که بدن به طور کاملاً کشیده به میله برگردد. با شانه‌ها، چرخش را هدایت
نمایید.

۳- چرخش دور میله را حتی الامکان با بدن کشیده اجرا کنید. مفصل ران با زاویه کم
نزدیک میله بماند.

۴- با بدن کاملاً کشیده و با چرخاندن میچ‌ها دوباره به استقرار برسید.

پیش شرط (آمادگی بدنی): ۱- از استقرار، دال و

تاب به عقب برای فرود

۲- پول اور

آ: ۱- استقرار، جمع کردن سریع پاها برای چرخش جمع دور میله (کمک برای چرخش از شانه‌ها و نشیمن) ۲- استقرار، جمع کردن پاها به سینه، به عقب

چرخیدن جمع

۳- تاب گرفتن به عقب از دال با کمک یار (تمرین

اول)



ر.اش	اش
۱- با کمک یار، در تاب به عقب، یک کمک کننده بازوها را می‌گیرد. در موقع چرخش مفصل ران را به میله فشار می‌دهد (از روی نشیمن)	۱- در تاب به عقب، شانه‌ها به عقب می‌روند و مفصل ران در موقع چرخش از میله دور می‌گردد.
۲- با کمک یار (پاها در سطح افق متوقف شوند).	۲- تاب عقب به استقرار کشیده نمی‌انجامد و پاها در چرخش متوقف نمی‌شوند.



۱



۲



۳



۴



۵

تمرینات ایستگاهی به ترتیب با بالا رفتن سختی حرکات

ات: ۱- پول اور، تاب به عقب، عبور از زیر میله شتر، $\frac{1}{4}$ چرخش آوردن یک پا برای استقرار، تاب به عقب ۲- پرش به استقرار، رد کردن یک پا، چرخ - و رد شدن از زیر میله

خودآزمایی

- ۱- استقرار را تعریف نمایید.
- ۲- نکات مهم در حرکت زیر یک زانو را بیان کنید.
- ۳- اشتباهات چرخ شتر را بیان کنید.
- ۴- نکات مهم در درو یک پا را برشمارید.
- ۵- آیا می‌توانید دوبار به استقرار بپردازید و فرود آیید؟
- ۶- آیا می‌توانید ۳ بار پشت سر هم چرخ شتر را انجام دهید؟
- ۷- آیا می‌توانید از استقرار روی میله به پایین و جلو بغلتید به گونه‌ای که پاهایتان به زمین نرسد و هنوز آویزان بمانید؟
- ۸- آیا می‌توانید بدوید و زیر یک زانو تاب بگیرید؟
- ۹- آیا می‌دانید ایجاد فرم دال کدام نکته‌ی مهم حرکتی را شکل می‌دهد؟