

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ژیمناستیک (۱) (پسران)

رشته تربیت بدنی
گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۲

هلاوی، ناصر	۷۹۶
ژیمناستیک (۱) (پسران)/مؤلف: ناصر هلاوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی	۴۴
ایران، ۱۳۹۴.	ژ ۶۱۵ هـ /
۸۶ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	۱۳۹۴
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 تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

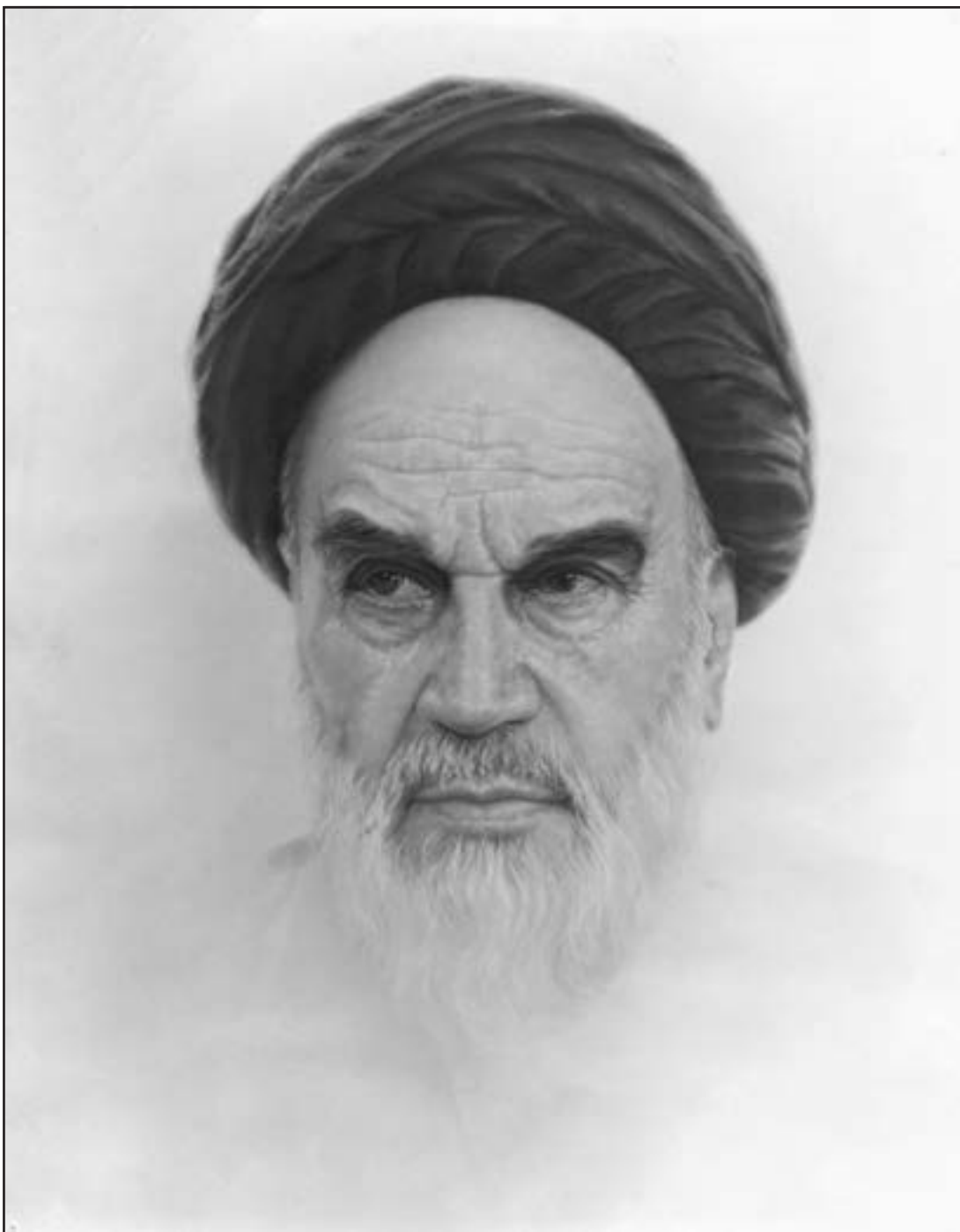
همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.
پیام‌نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
نام کتاب : ژیمناستیک (۱) (پسران) - ۳۵۹/۶۸
مؤلف : ناصر هلاوی

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، علی شاه‌محمدی، حمیده نظری تاج‌آبادی ، فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر
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 : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ ،
وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : خدیجه محمدی
طراح جلد : علیرضا رضائی‌کُر
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵ دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰ صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۴
حق چاپ محفوظ است.



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

فهرست

مقدمه

۱۹	نیم شیرجه		
۲۱	غلت عقب پا جمع		
۲۳	۲-۴- بالانس	۱	فصل اول : آشنایی با ژیمناستیک
۲۶	چرخ فلک	۱	۱-۱- تعریف ژیمناستیک
۲۸	خودآزمایی	۱	۱-۲- تاریخچه ی ژیمناستیک
		۲	۱-۳- وسایل و امکانات ژیمناستیک
۲۹	فصل پنجم : خرک حلقه	۷	خودآزمایی
۲۹	۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت		
۲۹	۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز	۸	فصل دوم : حرکات مکتبی
۳۰	۳-۵- مراحل آموزش لنگی رو به جلو	۸	۱-۲- شکل و فرم حرکات مکتبی
۳۳	۴-۵- مراحل آموزش لنگی رو به عقب	۱۰	۲-۲- فرودها و حفظ تعادل
۳۴	۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده	۱۱	۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش
۳۶	خودآزمایی	۱۳	خودآزمایی
۳۷	فصل ششم : پرش خرک	۱۴	فصل سوم : ایمنی
۳۷	۱-۶- شیوه ی ضربه زدن بر پیش تخته	۱۴	۱-۳- ایمن سازی محیط آموزش
۳۸	پرش پا تو دست جمع	۱۴	۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران
۴۱	خودآزمایی	۱۴	۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان
		۱۵	۳-۴- موارد متوقف کردن آموزش
۴۲	فصل هفتم : قوانین و مقررات ژیمناستیک	۱۵	۳-۵- گرم کردن
۴۲	۱-۷- مقررات اولیه ی ژیمناستیک	۱۵	خودآزمایی
۴۳	یک برنامه ساده حرکات زمینی		
۴۴	پرش خرک	۱۶	فصل چهارم : آموزش عملی حرکات زمینی
۴۴	آزمون نظری پایانی	۱۳	۱-۴- آموزش غلت ها
۴۴	ارزش یابی عملی پایانی	۱۶	غلت جلو پا جمع

۶۲	۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب	۴۶	فصل هشتم : دار حلقه
۶۳	خودآزمایی	۴۷	۸-۱- شیوه‌ی گرفتن حلقه‌ها
۶۴	فصل دهم : بارفیکس	۴۷	۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزه‌ی تمایل)
۶۴	۱-۰-۱- شیوه‌ی گرفتن میله	۴۹	۸-۳- نکات فنی یک تاب
۶۵	۱-۰-۲- اساس تاب	۵۰	۸-۴- مراحل آموزش مهتاب کوتاه
۶۷	۱-۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب	۵۲	۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
	۱-۰-۴- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش	۵۳	خودآزمایی
۶۹	به جلو		
۷۴	۱-۰-۵- مراحل آموزش اسکلبکا درجا	۵۴	فصل نهم : پارالل
۷۹	خودآزمایی	۵۴	۹-۱- آموزش تاب‌ها
		۵۴	۹-۲- اساس تاب
۸۰	فصل یازدهم : قوانین داوری ۲۰۰۶	۵۵	۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
۸۴	خودآزمایی	۵۶	۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
		۵۸	۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پا باز
۸۶	فهرست منابع و مآخذ	۶۰	۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پا باز

مقدمه

امروزه، نیازها و تمایلات جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌گذارد. بنابراین، برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی برای این رشته‌ی از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. بی‌شک تهیه و تنظیم برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش و رهبری این تولیدات از سوی ارگان‌های مربوط، می‌تواند آثار گسترده و مفیدی در اجتماع خصوصاً برای مدارس به دنبال داشته باشد. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش دریچه‌ی اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها و وسیله‌ای است برای شناخته شدن و کشف ارزش‌ها؛ راهی است برای اجتماعی شدن و بازدارنده‌ای است از انحرافات. عاملی است تأثیرگذار در جامعه و ایجادکننده‌ی الگوهای رفتاری جدید. ورزش و تربیت بدنی موجب یک روح جمعی است که هم مردم را به دنبال اهداف مشترک سوق می‌دهد و هم موجب احساس موفقیت در ورزشکاران و تماشاگران می‌گردد. پیروزی در آن مانند پیروزی در زندگی است.

هدف کلی

شناخت وسایل و تجهیزات، آشنایی با تکنیک‌ها و روش آموزش حرکات اولیه‌ی ژیمناستیک بر روی وسایل و آگاهی از شیوه‌ی قضاوت و داوری مسابقات.

آشنایی با ژیمناستیک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- ژیمناستیک را تعریف و نام کشور بنیان‌گذار آن را بیان کند.
- ۲- وسایل و امکانات مسابقات، وسایل کمک آموزشی و ایمنی را در ژیمناستیک بشناسد.
- ۳- تاریخچه‌ی ژیمناستیک را به اختصار بیان کند.

۱-۱- تعریف ژیمناستیک

برنامه‌های بعدی این مدارس، که برای جوانان تأسیس گردید، نداشت. ارسطو معتقد بود مدرسان در مدارس باید از هفت‌سالگی تا چهارده‌سالگی تمرینات سبک ژیمناستیک را آموزش دهند. بعدها، نفوذ ژیمناستیک به کشور رم موجب شد تا رومی‌ها از وسایل مدرن‌تری استفاده نمایند. با رکود این ورزش در رم، «مرکولیاس» با انتشار کتابی درباره‌ی عصر ژیمناستیک باعث رونق این ورزش در بین کشورهای سوئیس، آلمان، دانمارک و فرانسه گردید. با پیشرفت این ورزش، در اروپا کتاب‌های متعددی در این زمینه تألیف شد.

یونانیان بنیان‌گذار ورزش ژیمناستیک هستند. در یونان، «ژیمنازیوم» به محل‌هایی گفته می‌شد که ورزشکاران به صورت برهنه در آنجا ورزش می‌کردند. در زبان یونانی کلمه (گیمنوس) به معنی هنر لخت است و کلمه‌ی «ژیمناز» از گیمنوس گرفته شده است. امروزه در کشورهای اروپایی به تمامی ورزش‌های بدون وسیله «ژیمناستیک» گفته می‌شود و اجرای حرکات بر روی وسایل اختصاصی «ژیمناستیک هنری» نام دارد.

۱-۲- تاریخچه‌ی ژیمناستیک

«جان گوتس موتس» از کشور آلمان با انتشار کتاب ژیمناستیک برای جوانان به پدر بزرگ ژیمناستیک ملقب گردید (۱۸۳۹-۱۷۵۹). «پرهنریک لینگ» با تحقیقات علمی در زمینه‌ی آناتومی و فیزیولوژی مرتبط با ورزش ژیمناستیک، به مریمان توصیه نمود تا بدین وسیله قابلیت‌های جسمانی شاگردانشان را بهبود بخشند. «فریدریچ لودویگ یان»، معتقد بود این ورزش باعث تقویت جسم، روح و ایجاد اتحاد در بین جوانان می‌گردد. از این جهت در زمان جنگ فرانسه با آلمان، این ورزش را به شکل ملّی و میهنی درآورد. «یان» این ورزش را در تمامی مدارس آلمان رواج داد و اولین کسی بود که حرک حلقه، خرک پرش، پارالل و بارفیکس را در ژیمناستیک ابداع نمود.

چینی‌ها یکی از قدیمی‌ترین ممالک دنیا هستند که از ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد، در مراسم مذهبی، سالگردها، جشن‌ها و میدان‌های جنگ حرکات نمایشی اجرا می‌کردند. اما اولین کشوری که ورزش ژیمناستیک را بنیان و نام‌گذاری کرد کشور یونان بود. «هرودیگوس» حکیم مشهور یونانی، این ورزش را به صورت منظمی درآورد و اثرات مثبت آن را در بعضی از امراض کشف و معرفی نمود. در مدارس نظام یونان، که به توصیه‌های افلاطون و گزنفون در حدود سال ۳۳۵ پیش از میلاد دایر گردیدند، افلاطون به همراه آموزش سخت‌نظامی، آموزش ژیمناستیک را پیش‌نهاد نمود. این آموزش تفاوت‌چندانی با



با نوار و یا تشک به رنگ مخالف بر روی پیست مشخص می‌گردد (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱

خرک حلقه: این وسیله دارای دو پایه است که به وسیله‌ی زنجیر بر روی زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن از سطح تشک ۱۰۵ سانتی‌متر و طول آن ۱۶۰ سانتی‌متر است. بر روی سطح آن، دو حلقه (که بین ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متر قابل تغییر است) وجود دارد. حرکات در این وسیله، کلاً تابی، به صورت پا جفت و یا باز اجرا می‌گردد و مکث در آن مجاز نیست (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲

دار حلقه: وسیله‌ای است دارای دو پایه، که با سیم بکسل و چهار بست در ابعاد ۴۰۰×۵۵ سانتی‌متر بر روی زمین نصب می‌گردد. بلندی حلقه‌ها از محل اتصال ۲۹۵ و ارتفاع حلقه‌ها تا سطح تشک ۲۶۰ سانتی‌متر است. حرکات در

در سال ۱۸۹۶ م، المپیک نوین در آتن برگزار گردید که ژیمناستیک به عنوان یک رشته‌ی ورزشی در آن شرکت داشت، تا قبل از جنگ جهانی دوم قوانین و مقررات خاصی برای ارزیابی ورزشکاران وجود نداشت و این مسئله باعث بروز اختلاف در زمان برگزاری مسابقات می‌شد. از سال ۱۹۴۹ مقررات محدودی تعیین شد و به اجرا درآمد که پاسخ‌گوی مشکلات نبود.

در المپیک ملبورن، به سال ۱۹۵۶، مقررات امتیازگذاری با تحولات بیش‌تری، بدون در نظر گرفتن دشواری و سختی برنامه، به اجرا درآمد و بعدها، حرکات از این نظر به سه گروه A، B و C تقسیم‌بندی شدند و برای اولین بار کلاس داوری بین‌المللی در سال ۱۹۶۴ در زوریخ برگزار گردید.

رواج این ورزش در ایران با ورود آقای میرمهدی ورزشنده از کشور بلژیک به ایران در سال ۱۹۱۶ میلادی، با تأسیس کلوپ ژیمناستیک و اسکریم آغاز شد و اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران در سال ۱۳۲۵ شمسی به ریاست محمود نامجو شروع به کار کرد. از قهرمانانی که در پیشبرد این ورزش در سال‌های گذشته در کشورمان تلاش‌های فراوانی را متحمل شده‌اند، می‌توان از آقایان محمدتقی وصالی، علی یزداد، مرتضی بنایی و غضنفر جباری نام برد.

۳-۱- وسایل و امکانات ژیمناستیک

وسایل و ابزار در ژیمناستیک به دو گروه تقسیم‌بندی

می‌شوند:

۱- وسایل برای مسابقات

۲- وسایل و امکانات آموزشی، کمک‌آموزشی و ایمنی

وسایل خاص مسابقات آقایان عبارت‌اند از:

پیست حرکات زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، خرک

پرش، پارالل و بارفیکس.

پیست حرکات زمینی: امروزه پیست‌های حرکات

زمینی دارای خاصیت فتری هستند. این پیست‌ها در ابعاد

۱۴×۱۴ بر روی زمین نصب می‌شوند. هر ژیمناست مجاز است

در کادر ۱۲×۱۲ برنامه‌ی خود را به اجرا درآورد. این محدوده

روی چهار پایه‌ی فنری نصب گردیده است. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک 18° سانتی‌متر است. هر ورزشکار مجاز است دهانه‌ی دو چوب را برحسب نیاز تغییردهد. حرکات در پارالل باید به صورت تابی و مکئی باشد (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵

بارفیکس: این وسیله بر روی دوپایه با فاصله‌ی 24° سانتی‌متر از هم و به وسیله‌ی بکسل و چهار بست در ابعاد $55^\circ \times 40^\circ$ بر روی سطح زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک 26° سانتی‌متر است. در صورت نیاز به افزایش ارتفاع، 24 ساعت قبل از مسابقات، ورزشکار باید مراتب را به صورت کتبی به کمیته‌ی فنی اعلام دارد. اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابی است و ورزشکار مجاز به مکث کردن در وسیله نیست (شکل ۱-۶).



شکل ۱-۶

این وسیله به صورت تابی و قدرتی مکئی انجام می‌گیرد (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۳

خرک پرش (آرگوجت): دارای قوس است. پهنای آن 95 سانتی‌متر و طول آن 12° سانتی‌متر بدون قوس است اگر قوس را اضافه کنیم طولش به 137 سانتی‌متر می‌رسد و ارتفاعش از 11° تا 135 سانتی‌متر قابل تغییر می‌شود. در ابتدای این وسیله پیش تخته، که دارای خاصیت فنری است، قرار می‌گیرد. این وسیله ورزشکار را در اجرای پرش‌ها بسیار کمک می‌نماید (شکل ۱-۴).



شکل ۱-۴

پارالل: این وسیله از دو چوب موازی با خاصیت فنری (در درون چوب‌ها فنر فلزی وجود دارد) تشکیل شده و بر

جعبه‌ی خرک: جعبه‌ای است به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر که سطح آن دارای ابعاد ۶۰×۵۰ و یا ۷۰×۶۰ است (شکل ۱-۸).
نیمکت سوئدی: این وسیله که بسیار محکم ساخته می‌شود، دارای ۴ متر طول است و از هر دو سطح زیر و بالای آن استفاده می‌شود (شکل ۱-۹).



شکل ۱-۹

میننی‌ترا/میلین: این وسیله‌ی آموزشی، دارای خاصیت ارتجاعی است و سطح مورد استفاده‌ی آن معمولاً به رنگ سفید و با ابعاد ۶۰×۶۰ ساخته می‌شود (شکل ۱-۱۰).



شکل ۱-۱۰

میننی‌خرک: وسیله‌ای است مشابه خرک پرش، با ابعاد سطحی کوچک‌تر، که برای آموزش ارتفاعات مختلف ساخته شده است. با بلند و کوتاه کردن پایه‌های آن می‌توان ارتفاع مورد نیاز را به دست آورد (شکل ۱-۱۱).



شکل ۱-۱۱

وسایل آموزشی و کمک آموزشی: این وسایل با توجه به نیاز و نحوه‌ی آموزش متفاوت‌اند و نمی‌توان هیچ‌گونه محدودیتی برای آن‌ها قایل شد. ولی ما در این کتاب تنها به وسایلی خواهیم پرداخت که مورد استفاده‌ی عموم سالن‌های ژیمناستیک است.

چاله‌ی /بر: چاله‌ای است به عرض ۳ متر و عمق ۱/۵ متر و به طول مورد نیاز نسبت به طول و عرض سالن آموزشی، که درون آن را با اسفنج پرمی‌کنند. این محل را برای آموزش حرکات مشکل و خطرناک در شش وسیله ایجاد می‌نمایند. (شکل ۱-۷).



شکل ۱-۷

خرک مطبق: جعبه‌ای است به ارتفاع ۱۱۰ سانتی‌متر در ۵ طبقه که سطح آن دارای ابعاد ۱۵۰×۵۰ است (شکل ۱-۸).



شکل ۱-۸

پودر و جاپودری: برای جلوگیری از عرق کردن دست‌ها، و نیز ممانعت از سقوط ورزشکار در تمرینات و مسابقات، از پودر کربنات منیزیم (طباشیر) استفاده می‌شود (شکل ۱-۱۵) که به علت پودر بودن آن را در جاپودری قرار می‌دهند (شکل ۱-۱۶).



شکل ۱-۱۵



شکل ۱-۱۶

نردبان سونیدی دیواری: یکی دیگر از وسایل کمک آموزشی نردبان دیواری است که در هر سالن ژیمناستیک به آن نیاز داریم. نردبان‌ها را معمولاً در ابعاد ۱۰۰×۲۶۰ می‌سازند (شکل ۱-۱۷).



شکل ۱-۱۷

پارالل آموزشی: این وسیله شباهت بسیاری با پارالل‌های مسابقاتی دارد و در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شود (شکل ۱-۱۲).



شکل ۱-۱۲

قارچ: چون شباهت زیادی با قارچ دارد، آن را «قارچ» یا «قارچک» می‌نامند. از دو قارچ، برای آموزش جفتی و توماس استفاده می‌شود. این وسیله را می‌توان در اندازه‌های مختلف ساخت. معمولاً ارتفاع آن‌ها را ۶۰ سانتی‌متر و قطر آن را ۴۸ سانتی‌متر در نظر می‌گیرند (شکل ۱-۱۳).



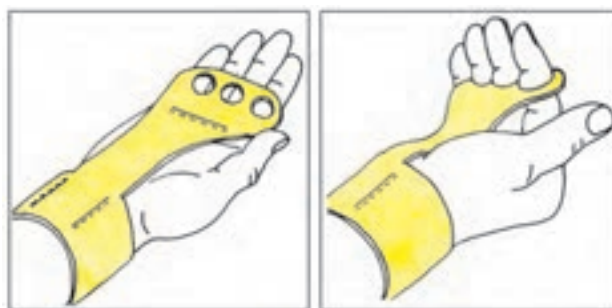
شکل ۱-۱۳

چوب بالانس: این چوب برای کسب مهارت و ایجاد تغییرات مورد نیاز بالانس به کار گرفته می‌شود (شکل ۱-۱۴).



شکل ۱-۱۴

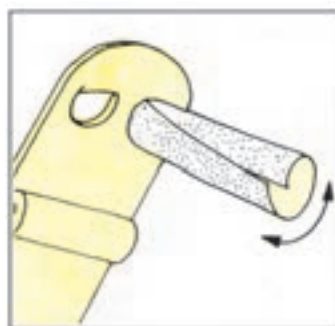
کف بند: جزو وسایل ایمنی و شخصی محسوب می شود. هر ژیمناست برای اجرای حرکات در بارفیکس و دار حلقه به آن نیاز دارد (شکل ۱-۱۸). به چند کاربرد کف بند به شرح زیر



شکل ۱-۱۸

توجه کنید:

کف بند در بارفیکس: این کف بند دارای سه سوراخ است. سوراخ ها باید در سه انگشت وسط و تا میان بند دوم دست ها قرار بگیرند. در صورتی که سوراخ ها تنگ باشد بهترین وسیله برای ایجاد تناسب بین سوراخ ها و انگشتان،



شکل ۱-۱۹

سمباده است (شکل ۱-۱۹).

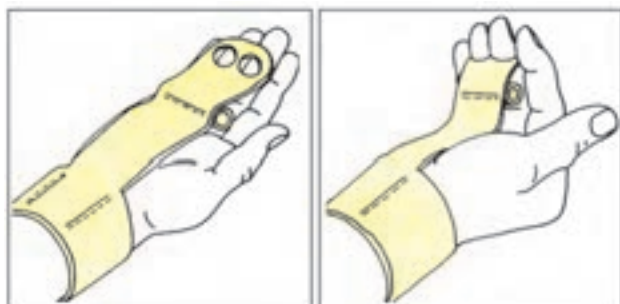
شیوه ی گرفتن میله بارفیکس به نحوی است که برجستگی



شکل ۱-۲۰

کف بند در رأس انگشتان قرار می گیرد (شکل ۱-۲۰).

کف بند/دار حلقه: این کف بند دارای دو سوراخ است. سوراخ ها در دو بند اول انگشتان وسط قرار می گیرند. در این حالت، برجستگی کف بند در میان بندهای دوم انگشتان واقع می شود (شکل ۱-۲۱). شیوه ی گرفتن حلقه ها در دار حلقه به نحوی است که برجستگی کف بند در رأس انگشتان قرار



شکل ۱-۲۱



شکل ۱-۲۲

می گیرد (شکل ۱-۲۲).

نکته: باید دقت نمود که کف بند، در بارفیکس و یا دار حلقه، به شکل زیر مورد استفاده قرار نگیرد (شکل



شکل ۱-۲۳

۲۳-۱).

به جز این امکانات کمک آموزشی و ایمنی که بیان گردید وسایل و امکانات دیگری نیز وجود دارد که در ژیمناستیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تشک / ایمنی: این وسیله دارای ابعاد $30 \times 200 \times 30$ سانتی متر است و خاصیت ارتجاعی دارد.

کمربندهای / ایمنی و متحرک: این کمر بند، بر حسب مدرن نیاز حرکات و سالن‌ها تهیه می‌شوند.

تسمه مخصوص: برای آموزش تاب‌ها در بارفیکس که نیاز مبرم هر مربی است.

آموزش نظری (تئوری)

آموزش ژیمناستیک هنری نیاز به آگاهی و به‌کارگیری علوم خاص این رشته دارد. اگر این علوم به‌کار گرفته نشوند، پیشرفت و توفیقی در آن نخواهیم داشت. از آن‌جا که فرصت لازم برای توضیح کلی و کامل مطالب در این دو بخش نداریم، به‌ناچار فهرست این عوامل را برای آشنایی بیش‌تر بیان می‌کنیم.

الف) شناخت استعدادها، شامل:

۱- فرم ظاهری ۲- توانایی‌های ذاتی ۳- ناتوانایی‌ها

ب) پرورش استعدادها، شامل:

۱- مجموعه علوم برای زیباسازی جهش‌ها

۱-۱- افزایش دامنه‌ی فعالیت مفاصل و عضلات

۱-۲- ایجاد هماهنگی عصب و عضله (حس عضله)

۱-۳- کسب تجربه و پختگی

۱-۴- دریافت ریتم و کسب مهارت در حرکات ربطی

۲- مجموعه علوم برای افزایش آمادگی جسمانی

۲-۱- افزایش قدرت عضلانی

۲-۲- افزایش سرعت

۲-۳- افزایش استقامت

۲-۴- کسب چابکی

نکته: لازم است کلیه‌ی علوم مربوط به این دو مجموعه و مرتبط با ورزش ژیمناستیک هنری آموزش و پیگیری شوند.

۳- مجموعه علوم فنی حرکات (تکنوموتوریک)

۳-۱- اساس تاب‌ها

۳-۲- دوران‌ها حول محورهای چرخش

۳-۳- جهش‌ها، فشارها، فرودها

۳-۴- مکنی‌ها

۳-۵- فنون جسمی

خودآزمایی

۱- وسایل مسابقات برای آقایان را نام ببرید.

۲- ۶ مورد از وسایل کمک آموزشی را نام ببرید.

۳- ابعاد کادر حرکات زمینی را، که هر ژیمناست می‌تواند در آن اجرای حرکات نماید، بنویسید.

۴- در زمان برگزاری مسابقات، ارتفاع خرک پرش از سطح زمین چه قدر است؟

۵- در زمان برگزاری مسابقات، ارتفاع دوچوب پارالل از سطح تشک چه قدر است؟ آیا می‌توان این

ارتفاع را تغییر داد؟

۶- ارتفاع حلقه‌های دار حلقه و ارتفاع میله‌ی بارفیکس از سطح تشک، در زمان برگزاری مسابقات

چه قدر است؟

۷- ارتفاع خرک حلقه از سطح تشک در زمان برگزاری مسابقات چه قدر است؟

۸- ژیمنازیوم به چه مکان‌هایی گفته می‌شده است؟ مفهوم گیمنوس چیست؟



حرکات مکثی

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

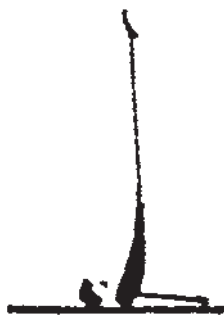
- ۱- فرم و شکل حرکات مکثی را بشناسد.
- ۲- زاویه‌های بدن را در زمان فرود و در حالت فرود به کار گیرد.
- ۳- محورهای چرخش بدن در ژیمناستیک را درک نماید.

وضعیت پاها و دست‌ها کاملاً صاف و کشیده‌اند. در این حالت با انعطاف خوب، یکی از دو پا از پشت و تا آن‌جا که ممکن است به بالا هدایت می‌گردد (زمان مکث ۲ ثانیه) (شکل ۲-۲).



شکل ۲-۲

وضعیت بدن در حالت شمع بر روی زمین : در این وضعیت بدن کاملاً تخت و یک پارچه است (با تکیه‌ی کف دست‌ها به تشک و بر روی شانه‌ها)، مکث در حد نیاز (شکل ۲-۳).



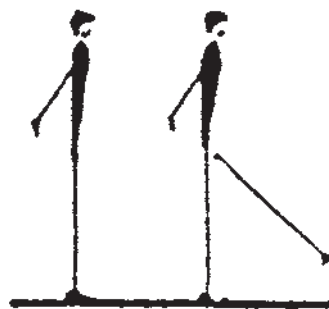
شکل ۲-۳

۱-۲- شکل و فرم حرکات مکثی

اجرای صحیح شکل یک حرکت، در زمان اجرای یک برنامه‌ی مسابقتی، کمک مؤثری برای کسب امتیاز است. حرکات مکثی، برحسب نیاز حرکات، وسایل، شکل و فرم به ۸ گروه تقسیم بندی شده‌اند، که تنها از هر گروه تعدادی را بیان می‌نماییم :

گروه ۱- وضعیت‌ها در حالت ایستاده

وضعیت بدن در زمان شروع و اجرای یک برنامه و یا یک حرکت : در این حالت دست‌ها و پاها بدون خمیدگی‌اند و ضمن هدایت دست‌ها از عقب به جلو، یکی از دو پا به بالا هدایت می‌شود (شکل ۲-۱).



شکل ۲-۱

وضعیت بدن در حالت تعادلی از پهلو : در این

❖ وضعیت بدن در حالت آویزان از پایین به بالا : در این وضعیت تمام حالات شبیه وضعیت شمع است به جز دست‌ها که در این حالت دست‌ها در دو بغل قرار دارند (شکل ۲-۸).



شکل ۲-۸

گروه ۴- وضعیت در حالت نشسته

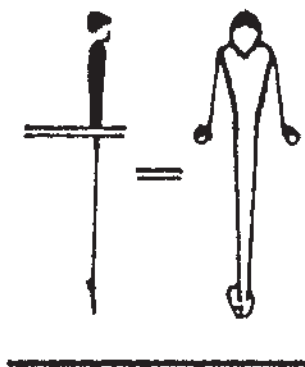
❖ وضعیت نشستن بر روی تشک : در این وضعیت، تپه‌گاه دارای زاویه‌ی ۹۰ درجه است. هم‌چنین دست‌ها کشیده و رو به عقب و سر روبه‌رو است و پاها و پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده و صاف است (شکل ۲-۹).



شکل ۲-۹

گروه ۵- وضعیت بدن با داشتن تکیه‌گاه

❖ حالت قرار گرفتن در بالای پارالل : در این وضعیت بدن کاملاً صاف و کشیده است. دست‌ها به موازات یکدیگرند؛ شانه‌ها و سر حالت طبیعی دارند (شکل ۲-۱۰).



شکل ۲-۱۰

❖ وضعیت بدن در حالت بالانس : در این وضعیت بدن تخت و بدون هرگونه انحنايي است و کف دست‌ها روبه‌روی پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده است (شکل ۲-۴).



شکل ۲-۴

گروه ۲- وضعیت در حالت دراز کشیدن

❖ درازکشیدن بر روی سینه : در این وضعیت بدن به‌طور یک‌دست کشیده، قوس در کمر، دست‌ها در کنار گوش‌ها و پنجه‌ی پاها کشیده است (شکل ۲-۵).



شکل ۲-۵

❖ درازکشیدن به پشت : در این وضعیت بدن کاملاً کشیده، پنجه‌ی پاها کشیده، دست‌ها رو به بالا و کشیده و شانه‌ها کمی بلندتر از پشت است (شکل ۲-۶).



شکل ۲-۶

گروه ۳- وضعیت در حالت آویزان

❖ آویزان از وسیله از بالا به پایین : در این وضعیت بدن کشیده با پنجه‌های کشیده است. دست‌ها صاف و در ردیف گوش‌ها قرار دارند (شکل ۲-۷).



شکل ۲-۷

* وضعیت بدن در پرچم عقب: در این وضعیت دست نسبت به حلقه مورب است؛ بدن کاملاً صاف و تخت قرار می‌گیرد و سر در حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۵).



شکل ۲-۱۵

گروه ۸- وضعیت بدن در حرکات مکشی در حوزه‌ی

ضربه

* وضعیت بدن در حرکت یو (U): در این وضعیت، تهی‌گاه دارای زاویه‌ی تند است؛ هدایت نشیمن به بالاست و وزن بدن در نقطه‌ی گرانیگاه قرار گرفته است (شکل ۲-۱۶).



شکل ۲-۱۶

۲-۲- فرودها و حفظ تعادل

برای اجرای یک فرود خوب، در تمامی حرکات، رعایت نکات زیر ضروری است:

در زمان برخورد با زمین؛

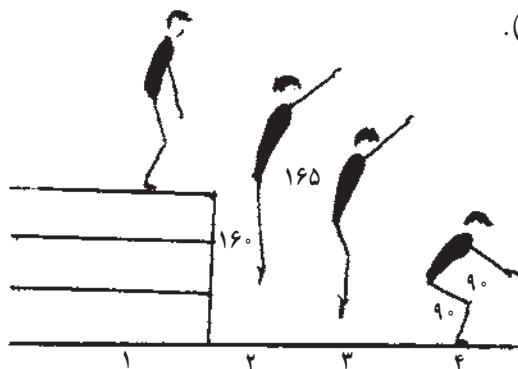
- زاویه‌ی بدن با ران باید ۱۶۵ درجه باشد.

- زاویه‌ی ران با ساق پاها باید ۱۶۰ درجه باشد.

در زمان ایستادن؛

- زاویه‌ی بدن با ران ۹۰ درجه و زاویه‌ی ران با ساق

پاها ۹۰ درجه و دست‌ها کاملاً به موازات ران‌ها باشند (شکل ۲-۱۷).



شکل ۲-۱۷

* حالت قرار گرفتن در بالای بارفیکس: در این وضعیت، بدن تمام حالات وضعیت در پارالل را دارد. جز این که کمی مورب قرار می‌گیرد (شکل ۲-۱۱).



شکل ۲-۱۱

گروه ۶- وضعیت بدن در حالت حرکات ترکیبی

* وضعیت به حالت افت به جلو: در این وضعیت ۲

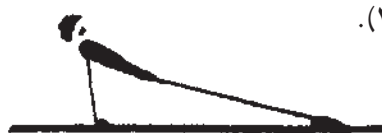
بدن کشیده و صاف است. دست عمود بر سطح افق و سر در حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۲).



شکل ۲-۱۲

* وضعیت به حالت افت به پشت: در این وضعیت،

بدن کشیده، صاف، بدون انحنای و زاویه در تهی‌گاه است و دست‌ها کاملاً صاف و کمی به حالت مورب قرار می‌گیرند (شکل ۲-۱۳).



شکل ۲-۱۳

گروه ۷- وضعیت بدن در حرکات مکشی در حوزه‌ی

تمایل

* وضعیت بدن در پرچم رو: در این حالت دست‌ها

نسبت به حلقه‌ها کمی به حالت مورب قرار دارند و بدن کاملاً تخت در سطح افق و سر به حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۴).



شکل ۲-۱۴

۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش

برای جنبش و حرکت در ژیمناستیک سه حالت وجود دارد.

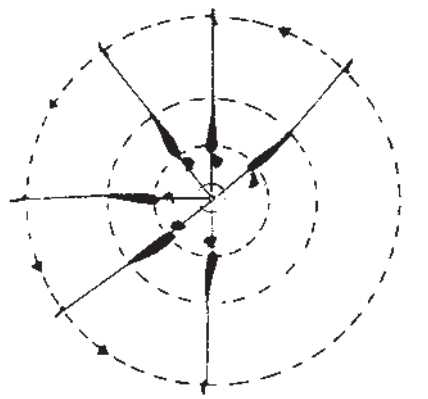
دارد.

حرکت دورانی (چرخشی): مانند آفتاب، مهتاب، وارو،

پشتک (شکل ۲-۱۸).



شکل ۲-۱۹



شکل ۲-۱۸

حرکت ترکیبی دورانی و جابه‌جایی (چرخشی و

جهشی): مانند ویمیک بالانس (شکل ۲-۲۰).



شکل ۲-۲۰

مشاهده می‌گردد این محورها مورد بررسی قرار می‌گیرند.

* محور چرخش ثابت/افقی: در بارفیکس و تاب‌های

زیر در پارالل، محل گرفتن میله‌ها، محور چرخش ثابت افقی

محسوب می‌گردد (شکل ۲-۲۱).

برای این چرخش‌ها و جابه‌جایی‌ها نیاز به محورهایی است

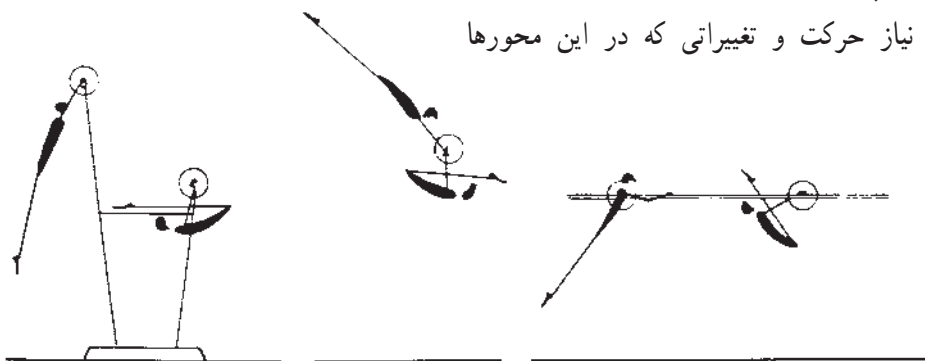
که بر آن متکی باشند. این محورها در ژیمناستیک عبارت‌اند از:

۱- محور چرخش ثابت ۲- محور چرخش لحظه‌ای ۳- محور

چرخش آزاد

۱- محور چرخش ثابت

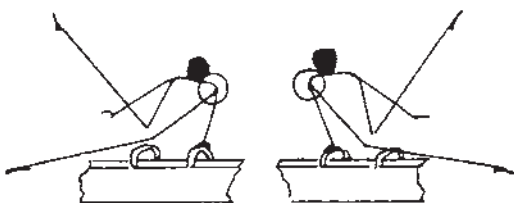
برحسب نیاز حرکت و تغییراتی که در این محورها



شکل ۲-۲۱

*** محور چرخش تقریباً ثابت: در زمان اجرای**

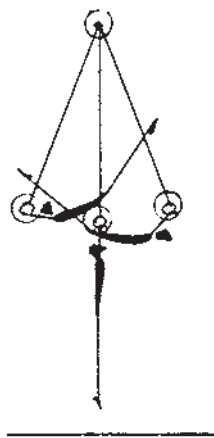
جفتی بر روی خرک حلقه، شانه‌ها محور چرخش ثابت‌اند. در ادامه‌ی جفتی، محور چرخش از شانه‌ای به شانه دیگر انتقال می‌یابد (شکل ۲-۲۴). در تاب‌های بالای پارالل، شانه‌ها محور چرخش ثابت‌اند. در زمانی که تاب به بالانس منتهی می‌گردد محور چرخش تغییر می‌یابد. در این حالت دست‌ها محور چرخش می‌شوند. به چنین محورهایی، «محور چرخش تقریباً ثابت» گفته می‌شود (شکل ۲-۲۵).



شکل ۲-۲۴

*** محور چرخش ثابت نوسانی: اجرای حرکات در**

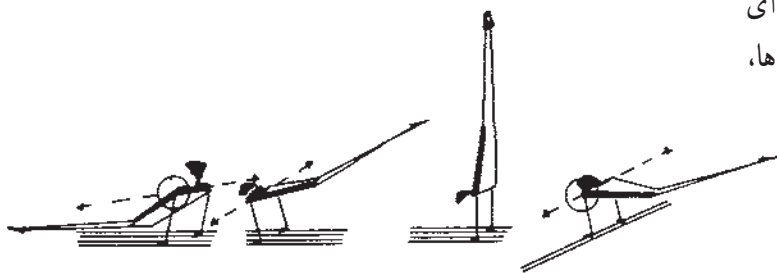
دار حلقه، متکی بر محور چرخش ثابت نوسانی است که در نوسان حلقه‌ها مشخص است. در دار حلقه محور دیگری وجود دارد که محل اتصال حلقه‌ها به دار است و جزء محور ثابت افقی به حساب می‌آید (شکل ۲-۲۲).



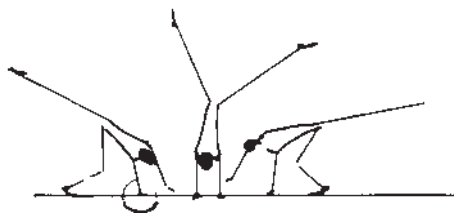
شکل ۲-۲۲

*** محور چرخش ثابت لحظه‌ای: در زمان اجرای**

چرخ فلک بر روی زمین، دست‌ها محور چرخش ثابت لحظه‌ای محسوب می‌شوند. زیرا با تعویض دست‌ها و جابه‌جایی آن‌ها، محور چرخش لحظه‌به‌لحظه تغییر می‌کند (شکل ۲-۲۳).



شکل ۲-۲۵

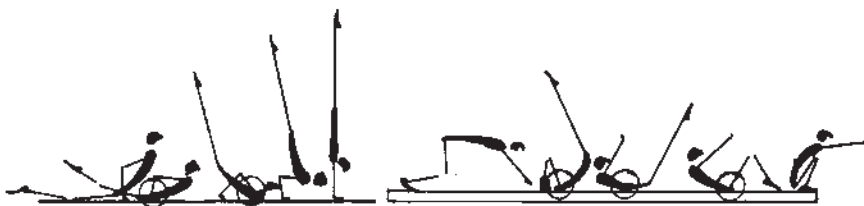


شکل ۲-۲۳

چرخش، لحظه‌به‌لحظه تغییر می‌یابد. به چنین محورهایی، «محور چرخشی لحظه‌ای» می‌گویند (شکل ۲-۲۶).

۲- محور چرخش لحظه‌ای

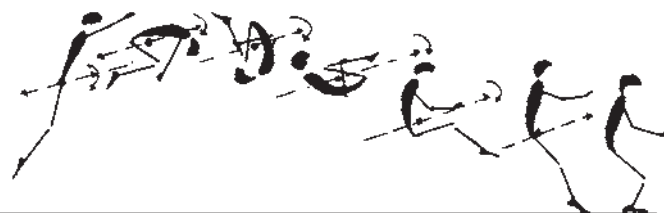
در زمان اجرای غلت جمع و یا آب خشک‌کن محور



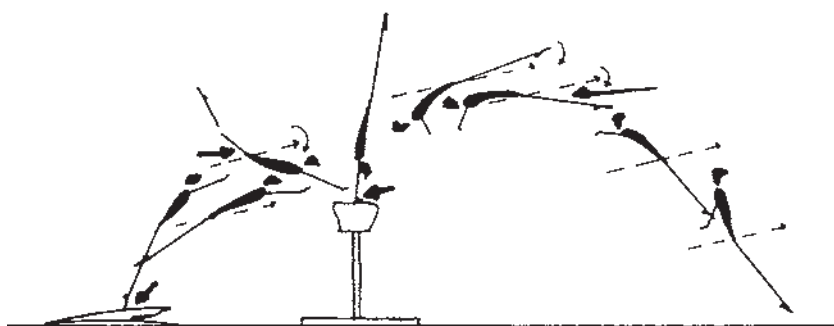
شکل ۲-۲۶

۳- محور چرخش آزاد

هرگونه چرخش بدون تماس بدن با جسم در فضا را دربر می‌گیرد. مانند: وارو، پشتک (شکل ۲-۲۷).
محورهای چرخش آزاد عبارت‌اند از: محور عمودی، می‌گردد؛ مانند پرش از خرک (شکل ۲-۲۸).



شکل ۲-۲۷



شکل ۲-۲۸

خودآزمایی

- ۱- فرم و شکل حرکات مکئی در ژیمناستیک در چند گروه قرار دارند؟
- ۲- محورهای چرخش آزاد کدام‌اند؟ نام ببرید.
- ۳- سه حالت جنبش و حرکت در ژیمناستیک را بنویسید.
- ۴- زاویه‌ی بدن با ران، در زمان ایستادن (فرودها)، چه قدر است؟
- ۵- حالت دست‌ها را، در زمان ایستادن (فرودها)، بیان کنید.

ایمنی

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- موارد ایمنی برای فراگیران را توضیح دهد.
- ۲- موارد ایمنی برای مربیان را بیان کند.
- ۳- مواردی را که سبب توقف آموزش می‌شود بنویسد.
- ۴- اثرات گرم کردن بدن را قبل و بعد از تمرین شرح دهد.

۱-۳- ایمن‌سازی محیط آموزش

اسفنجی فشرده در شکل‌های هندسی و اندازه‌های مختلف، چاله‌ی ابر، دار حلقه و بارفیکس کوتاه، کمربندهای ایمنی و یا خط‌کشی بر روی تشک به جای چوب موازنه و میل بالانس ضریب ایمنی را بسیار بالا می‌برد.

تلاش‌های ویژه‌ای لازم است تا فراگیران با انگیزه‌های مناسب، برای کسب مهارت‌های ژیمناستیک آموزش ببینند. هم‌چنین برای آموزش مبتدیان لازم است محیط امنی برای نوآموزان فراهم گردد و مهارت‌های متناسب با سن به آن‌ها آموزش داده شود. این‌گونه مهارت‌ها باید در خور هوش و توانایی فراگیران باشد تا از آسیب‌دیدگی آنان جلوگیری گردد. باید بر آمادگی جسمانی، استعدادها و ابزارهای مناسب تمرکز نمود و فراگیران وادار به اجرای مهارتی نشوند، زیرا ممکن است مهارتی برای یک فراگیر آسان ولی برای فراگیر دیگر مشکل باشد.

۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران

- قبل از اجرای هر مهارت بدن را با نرمش و حرکات کششی گرم کنید.
- الگوهای قبلی آموزش را پی‌گیری نمایید.
- به علائم شروع و توقف آموزش دقت کنید.
- با اجازه و هماهنگی قبلی، از تجهیزات سالن استفاده نمایید.
- مهارتی را که مربی اعلام می‌کند، اجرا کنید.
- دیگران را به اجرای مهارت تشویق و ترغیب نمایید.
- در انتهای جلسه‌ی تمرین، حداقل با ده دقیقه نرمش ملایم، بدن را سرد کنید.

به عنوان مثال، اگر فردی دارای وزن بالا، قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری کم باشد، این امکان وجود دارد که قادر به اجرای غلت زدن نباشد. اما بتواند چرخ فلک را اجرا نماید. این حق را باید حفظ کرد تا فراگیرنده در کلاس موفق گردد.

اولین گام برای حفظ سلامت فراگیران ایجاد محیطی عاری از هرگونه خطر است حفظ می‌توان با تهیه و فراهم نمودن امکانات لازم و به کارگیری روش‌های آموزشی مناسب، محیطی امن را برای فراگیران به‌وجود آورد. استفاده از تشک‌های ایمنی، جعبه‌ی خرک‌ها، نیمکت‌های سوئدی و تشک‌های

۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان

- به هنگام آموزش برای هرگونه مشکل احتمالی فراگیرنده، چاره‌اندیشی کنید.

- در زمان آموزش هر مهارت، در کنار فراگیرنده باشید.
- هرگونه رفتار نامناسب و غیر اصولی را متوقف نمایید.
- از روش‌های طراحی شده‌ی نوین و ابداعی مناسب و عاری از خطر استفاده کنید.
- نسبت به کنترل علائم شروع و توقف دقت نمایید.
- قبل از شروع به آموزش، تجهیزات را کنترل کنید تا در هنگام آموزش مشکلی به وجود نیاید.

۵-۳- گرم کردن

- فنون آموزشی بر روی وسایل را قبلاً بر روی تشک و یا چاله‌ی ابر آموزش دهید.
 - قبل از هر آموزش، توانایی‌های فراگیرنده را کاملاً ارزیابی نمایید.
 - پیشرفت هر مهارت را پی‌گیری کنید تا مطمئن شوید براساس مهارت‌های اولیه آموزش داده شده است.
 - کمک‌های اولیه و روش‌های ضروری را شناسایی نمایید.
- گرم کردن و انجام حرکات کششی، قبل و بعد از فعالیت، باعث بالارفتن انعطاف‌پذیری و قدرت می‌شود و احتمال آسیب را کاهش می‌دهد. همیشه، پیش از حرکات کششی، بدن را گرم کنید. زیرا ماهیچه‌ها و مفاصل سرد انعطاف کم‌تری می‌پذیرند. برای گرم کردن بدن یک سری تمرینات را با شدت کم مانند درج‌ازدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. این حرکات باعث بالا رفتن دما و عرق کردن بدن می‌شود، که خود نشان دهنده‌ی گرم شدن ماهیچه‌ها و مفاصل است. از اجرای هر حرکت شدید در هر نقطه‌ی بدن، قبل از آن که گرم شده باشید خودداری کنید. گرم کردن را با حرکت‌های متنوعی، مانند دویدن، درج‌ازدن، پرش به بالا، به جلو به عقب، زیگزاگ و اجرای مهارت‌های دورانی اجرا نمایید. سپس، با اجرای حرکات کششی بر روی مفاصل و عضلات، ضریب آسیب‌دیدگی را پایین بیاورید.

۴-۳- موارد متوقف کردن آموزش

- تجهیزات خراب و یا محل آموزش فاقد ایمنی کافی باشد.
- ژیمناست نتواند مهارت‌های مقدماتی را اجرا کند.
- ژیمناست خودسرانه عمل نماید.

خودآزمایی

- ۱- سه مورد آگاهی ایمنی را برای فراگیران بنویسید.
- ۲- سه مورد آگاهی ایمنی را برای مربیان بیان نمایید.
- ۳- سه مورد را که سبب متوقف کردن آموزش می‌شود، بیان کنید.
- ۴- اثرات گرم کردن بدن، قبل از تمرین و سرد کردن بدن بعد از تمرین را به‌طور خلاصه و مفید بنویسید.

آموزش عملی حرکات زمینی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- شیوه‌ی قراردادن و فاصله‌گرفتن دست‌ها و پاها را در غلت جلو جمع اجرا نماید.
- ۲- حرکت غلت جلو جمع را به اجرا درآورد.
- ۳- شیوه‌ی هدایت دست‌ها در نیم شیرجه را بیان کند.
- ۴- نیم شیرجه کوتاه را اجرا کند.
- ۵- شیوه‌ی قرارگرفتن دست‌ها را در غلت عقب جمع به کار گیرد.
- ۶- حرکت غلت عقب جمع را اجرا نماید.
- ۷- شیوه‌ی به کارگیری دست‌ها در بالانس را فراگیرد.
- ۸- تعادل خود را در حالت بالانس حفظ نماید.
- ۹- قادر به اندازه‌گیری فاصله بین دست‌ها و پاها و شکل قرارگرفتن دست‌ها و پاها در چرخ فلک باشد.
- ۱۰- حرکت چرخ فلک را اجرا نماید.
- ۱۱- پس از یادگیری حرکات ساده‌ی زمینی، نمونه‌ای از آن را اجرا کند.

۴-۱- آموزش غلت‌ها

نکته: برای آموزش انواع غلت‌ها، در ابتدا فراگیرنده

باید آمادگی لازم را برای اجرای آن حرکات دارا باشد. بدین منظور باید با حرکات کششی دامنه‌ی فعالیت مفاصل بدن، مانند پاها، دست‌ها، مچ دست‌ها و گردن را افزایش داد.

آموزش مهارت

۱- از حالت نشسته بر روی تشک، با قراردادن پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، رفتن به حالت گهواره و سپس بازگشت به حالت اولیه (تکرار تا کسب مهارت لازم) (شکل ۴-۱).

غلت‌ها، چرخش‌هایی است که حول محور عرضی بدن می‌گردند. محور چرخش غلت‌ها در زمان اجرا بر روی تشک، در حالات مختلف، لحظه‌ای و قابل تغییر است.

غلت جلو پا جمع: قرارگرفتن بر روی پاها با گذاشتن

دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ی فراگیرنده بر روی تشک در جلو و سپس با قراردادن پشت گردن بر روی تشک و با فشار پاها به جلو غلتیدن را «غلت جمع جلو» می‌گویند.



شکل ۴-۱

۲- از حالت نشسته بر روی تشک با پاهای جفت و به حالت نشسته، با تکیه بر روی نشیمن (تکرار تا کسب مهارت صاف، پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، خم کردن لازم) (شکل ۴-۲).
پاها و گرفتن زیر زانو، رفتن به حالت گهواره سپس بازگشت



شکل ۴-۲

۳- از حالت بدن قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای حرکت به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت) گهواره با خم و صاف کردن پاها و پس از تکیه بر شانه، بازگشت (شکل ۴-۳).



شکل ۴-۳

۴- از حالت قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای گهواره حالت نشسته پا جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت) (شکل) بدون خم کردن پاها، پس از تکیه کامل بر شانه، بازگشت به (شکل ۴-۴).



شکل ۴-۴

۵- از حالت نشسته اجرای گهواره پا جفت و صاف، نشسته (تکرار تا کسب مهارت) (شکل ۴-۵).
در برگشت خم کردن پاها و قرارگرفتن بر روی دوپا به حالت



شکل ۴-۵

۶- با قراردادن ساق پا بر روی یک بلندی (جعبه‌ی خرک) و گذاشتن دست‌ها در جلو بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک. با فشار دست‌ها



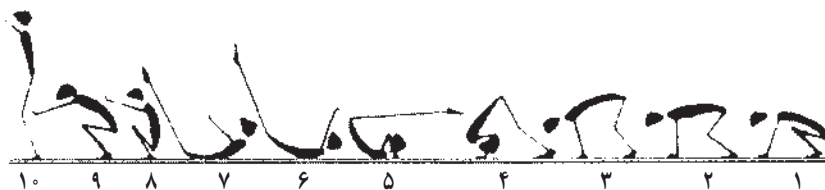
شکل ۴-۶

۷- فراگیرنده، برای تعیین محل و فاصله‌ی دست‌ها از پاهای در زمان اجرای غلت جلو جمع، باید به حالت چهار دست و پا بر روی تشک قرارگیرد. در این حالت پنجه‌ی پاها باید کشیده و صاف باشد. اندازه برای هر فرد برابر است با ابتدای زانو تا نوک انگشت پاها (شکل ۴-۷).



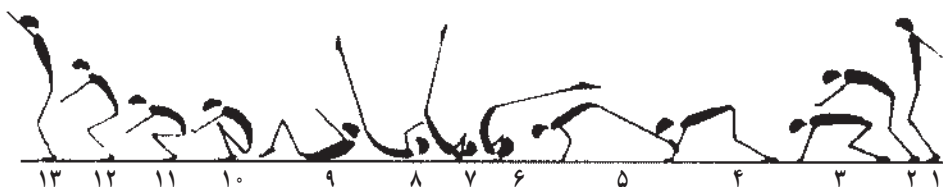
شکل ۴-۷

۸- از حالت نشسته و قراردادن دست‌ها بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دست‌ها بر تشک پس از صاف کردن پاها و خم کردن آن‌ها، غلت خوردن رو به جلو و ایستادن (شکل ۴-۸).



شکل ۴-۸

۹- از حالت ایستاده و با قراردادن دست‌ها بر روی تشک و رعایت فاصله بین دست‌ها و پاها، اجرای غلت جلو جمع (شکل ۴-۹).



شکل ۴-۹

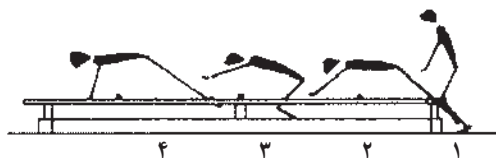
نکات فنی

- الف: از ابتدای حرکت تا انتها، پاها باید کاملاً جفت و پنجه‌ها کشیده باشد.
 ب: در ابتدای شروع حرکت، پاها کاملاً کشیده و صاف هستند.
 ج: دست‌ها در زمان اجرا، فقط یک بار با تشک تماس می‌گیرند.
 د: گرفتن زیر زانو ضرورت ندارد.

خودآزمایی

- ۱- فاصله‌ی دست‌ها تا پاها در زمان اجرای غلت جلو جمع به چه اندازه باید باشد؟
 ۲- دو مورد از نکات فنی اجرای غلت جلو جمع را بیان نمایید.

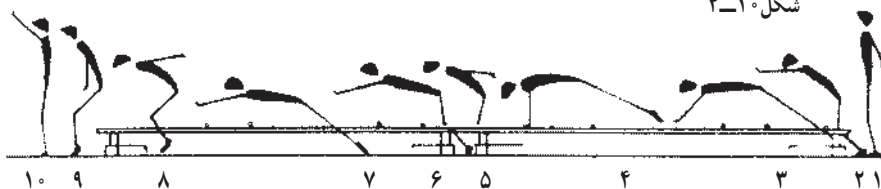
- ۲- با قراردادن دست‌ها در جلوی چوب باریک و با فشاردادن و جداکردن دست‌ها از روی نیمکت‌ها، هدایت پاها از روی چوب به جلو و تکرار در قسمت‌های بعدی (شکل ۴-۱۱).



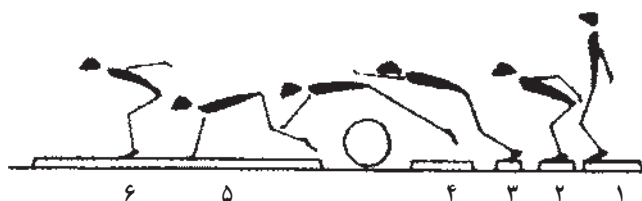
شکل ۴-۱۱

- ۳- تکرار مرحله‌ی قبل با سرعت و شتاب بیش‌تر (شکل ۴-۱۲).

(۴-۱۲).



شکل ۴-۱۲



شکل ۴-۱۳

- نیم شیرجه: اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش مناسب قبل از رسیدن دست‌ها به تشک را، نیم شیرجه می‌گویند.

- آموزش مهارت: برای آموزش این مهارت، نیاز به تعدادی نیمکت سوئدی، چوب‌های باریک ۱ متری توپ بسکتبال و یا مدسین بال داریم.

- ۱- با نیمکت‌ها و چوب‌ها وسیله‌ای آموزشی، چون

شکل ۴-۱۰، تشکیل دهید.



از بالا

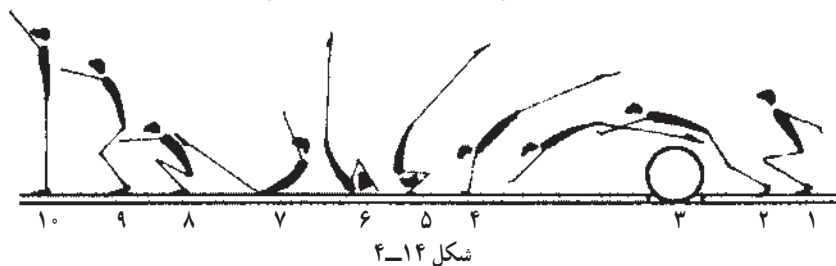


از پهلو

شکل ۴-۱۰

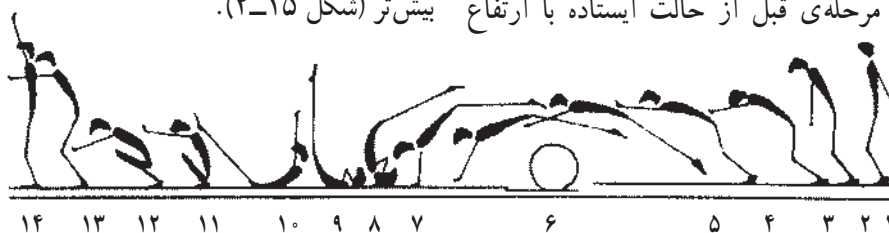
- ۴- با استفاده از توپ مدسین بال یا بسکتبال و یا وسیله‌ای مشابه دیگر، پس از قراردادن دست‌ها در جلوی وسیله‌ی مورد نظر و با فشاردادن به تشک با جداشدن دست‌ها از روی تشک، هدایت پاها از روی وسیله رو به جلو (شکل ۴-۱۳).

۵- از حالت نیم نشسته، با فشار سینه‌ی پاها بر تشک، قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، اجرای غلت جلو جمع و پس از هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو، با یک جهش کوتاه، ایستادن (شکل ۴-۱۴).



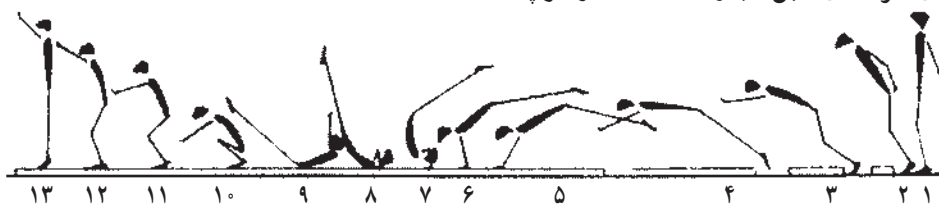
شکل ۴-۱۴

۶- اجرای مرحله‌ی قبل از حالت ایستاده با ارتفاع بیش‌تر (شکل ۴-۱۵).



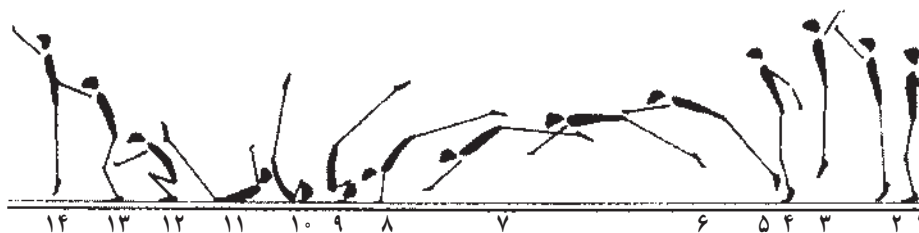
شکل ۴-۱۵

۷- اجرای مرحله‌ی قبل، بدون استفاده از توپ یا وسیله‌ی مشابه (شکل ۴-۱۶).



شکل ۴-۱۶

۸- با یک جهش رو به بالا، اجرای حرکت نیم شیرجه، رو به جلو (شکل ۴-۱۷).



شکل ۴-۱۷

نکات فنی

- الف: پاها همواره جفت هستند.
- ب: در آغاز مهارت، دست‌ها از عقب رو به جلو هدایت می‌شوند.
- ج: دست‌ها فقط یک‌بار با تشک تماس دارند.
- د: پس از قرارگرفتن دست‌ها بر روی تشک، سر به طرف سینه هدایت می‌شود و تکیه‌گاه بعدی بدن شانه و کمرند.

خودآزمایی

- ۱- فرم پاها و شیوه‌ی هدایت دست‌ها در نیم شیرجه را بنویسید.
- ۲- پس از دست‌ها کدام قسمت دیگر بدن با تشک تماس پیدا می‌کند؟



شکل ۴-۱۸

غلت عقب پا جمع : غلتیدن از حالت نشسته بر روی پاها به عقب و قراردادن پشت گردن بر روی تشک و مجدداً رفتن به حالت نشسته بر روی پاها را (غلت عقب جمع) می‌گویند.

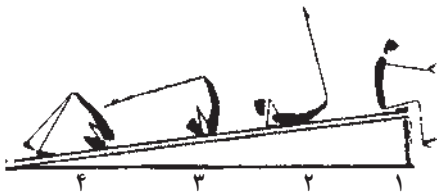
آموزش مهارت

- ۱- به حالت پا باز، رو به جلو خم می‌شویم، دست‌ها را بر روی تشک قرار می‌دهیم، سپس با خم کردن دست‌ها تا رسیدن سر به تشک ادامه می‌دهیم و با فشار کف دست‌ها به تشک، بالاتنه را رو به عقب و بالا هدایت می‌نماییم (شکل ۴-۱۸).
- ۲- از حالت نشسته رفتن رو به عقب، پس از بازکردن پاها بازگشت به وضعیت اولیه (شکل ۴-۱۹).



شکل ۴-۱۹

- ۳- اجرای مرحله‌ی قبل با قراردادن کف دست‌ها به حالت معکوس، در کنار سر و بازگشت به حالت اولیه (شکل ۴-۲۰).
- ۴- اجرای حرکت غلت عقب پا باز بر روی سطح شیب‌دار. در این حالت می‌توان بر حسب نیاز زاویه سطح شیب‌دار را تغییر داد. تکرار و کاستن و یا افزایش زاویه‌ی سطح شیب‌دار کمک مؤثری در فراگیری حرکت دارد (شکل ۴-۲۱).



شکل ۴-۲۱



شکل ۴-۲۰

- ۵- اجرای مرحله‌ی قبل بدون استفاده از سطح شیب‌دار (شکل ۴-۲۲).



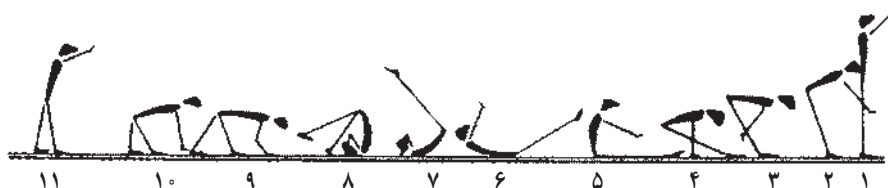
شکل ۴-۲۲

۶- از حالت ایستادن با کمک هدایت بدن رو به عقب و رفتن به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (شکل ۴-۲۳).



شکل ۴-۲۳

۷- از حالت ایستادن اجرای غلت عقب با پاهای باز و صاف (شکل ۴-۲۴).



شکل ۴-۲۴

۸- شکل و فرم ایستادن در انتهای غلت عقب با پاهای باز (شکل ۴-۲۵).



شکل ۴-۲۵

۹- از حالت نشسته اجرای حرکت گهواره رو به عقب با پاهای جفت و خم (شکل ۴-۲۶).



شکل ۴-۲۶

۱۰- اجرای غلت عقب پا جمع و جفت (شکل ۴-۲۷).



شکل ۴-۲۷

نکات فنی

- الف: نیازی به گرفتن پاها در زمان اجرای حرکت نیست.
ب: دست‌ها فقط یک بار با زمین تماس دارند.
ج: به منظور جلوگیری از آسیب دیدن سروگردن در زمان غلتیدن به عقب، با کف دست‌ها به تشک فشار می‌آوریم تا حرکت هم به آسانی انجام پذیرد.

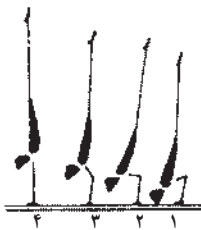
خودآزمایی

- ۱- چرا در آموزش غلت عقب با پاهای باز یا جمع از سطح شیب‌دار استفاده می‌شود؟
۲- چرا دست‌ها را به تشک فشار می‌دهیم؟

۴-۲- بالانس

قراگرفتن وزن بدن در وضعیت قائم بر روی دست‌ها با حفظ تعادل را «بالانس» می‌گویند. در ژیمناستیک بالانس مهم‌ترین حرکت محسوب می‌گردد. زیرا در هر شش وسیله کاربرد دارد. این مهارت را می‌توان در چهار حالت اجرا نمود:
الف: بالانس تابی (شکل ۴-۲۸).

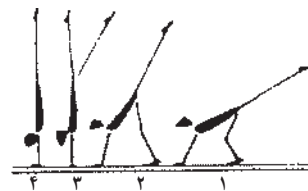
د: دیپ بالانس (شکل ۴-۳۱).



شکل ۴-۳۱

مراحل آموزش بالانس

۱- یک تخته تشک 2×1 ژیمناستیک را با رسم خط به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. با قرار گرفتن در ابتدای تشک، ضمن هدایت دست‌ها به بالا و جلو، پای چپ را بر روی خط اول قرار می‌دهیم. سپس با قرار دادن دست‌ها بر روی خط دوم، پای راست را از پشت به بالا هدایت می‌نماییم. با اجرای این حرکات، محل قرار گرفتن پای تکیه‌گاه و محل گذاشتن دست‌ها مشخص می‌گردد (شکل ۴-۳۲).



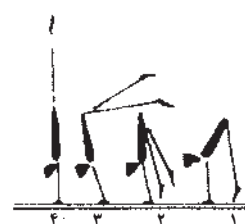
شکل ۴-۲۸

ب: جهش بالانس (شکل ۴-۲۹).



شکل ۴-۲۹

ج: قدرتی بالانس (شکل ۴-۳۰).



شکل ۴-۳۰



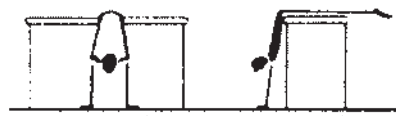
شکل ۴-۳۲

۳- تکرار مرحله‌ی ۲، سپس با کمک مری اجرای غلت جلو جمع (شکل ۴-۳۴).



شکل ۴-۳۴

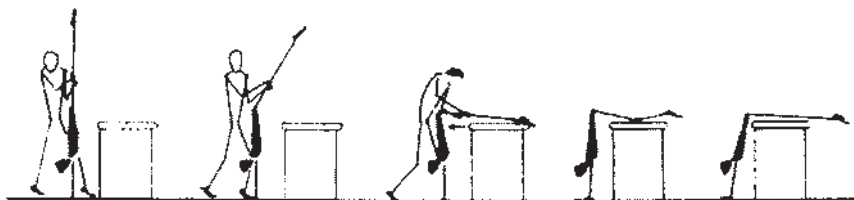
۲- قرار دادن تھی گاه بر روی خرک مطبق و دست‌ها بر روی تشک (شکل ۴-۳۳).



از روبرو از پهلو

شکل ۴-۳۳

۴- اجرای مرحله‌ی ۱، سپس با کمک مری هدایت پاها به بالا و به بالانس و برگشت به حالت شروع (شکل ۴-۳۵).



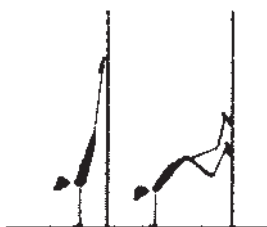
شکل ۴-۳۵

۵- پس از قرار گرفتن بر روی خرک مطبق با پرتاب پاها ایستادن (شکل ۴-۳۶). به حالت جفت به بالانس به کمک مری اجرای غلت جلو جمع و



شکل ۴-۳۶

۶- ایستادن پشت به دیوار، سپس قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و با تکیه‌ی پاها به دیوار و با کمک دست‌ها، هدایت بدن به طرف دیوار و قرار گرفتن در وضعیت بالانس مایل (شکل ۴-۳۷).



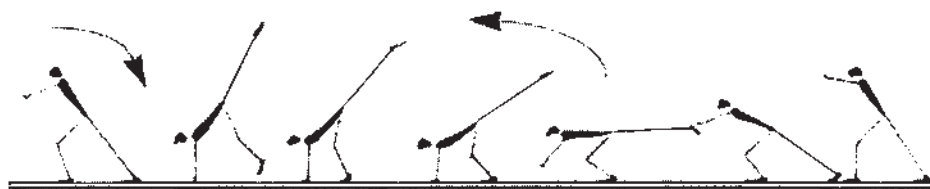
شکل ۴-۳۷

۷- از حالت ایستادن با گذاشتن پای چپ به جلو و هدایت پای راست به پشت و بالا، بدون قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و بازگشت به حالت اولیه (شکل ۴-۳۸).



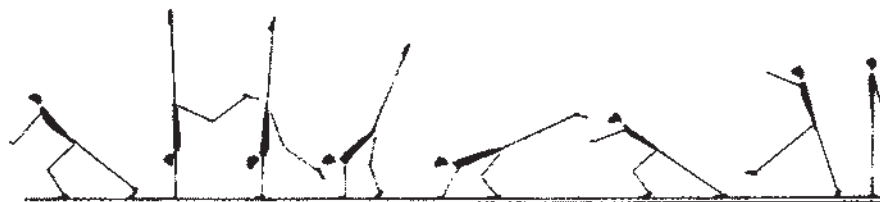
شکل ۴-۳۸

۸- از حالت ایستادن، با گذاشتن پای چپ به جلو و به پشت و بالا و جدا شدن پای چپ از روی تشک، بازگشت قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، پس از ضربه‌ی پای راست به حالت اولیه (شکل ۴-۳۹).



شکل ۴-۳۹

۹- اجرای مرحله‌ی ۸ تا آنجا که یک پا کاملاً در بالانس قرار بگیرد و بازگشت به حالت شروع باشد (شکل ۴-۴۰).



شکل ۴-۴۰

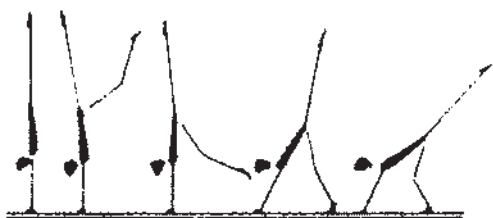
۱۰- اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف با کمک مری (شکل ۴-۴۱).



شکل ۴-۴۱

۱۱- اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف بدون

کمک مری (شکل ۴-۴۲).



شکل ۴-۴۲

نکات فنی

- الف: فاصله‌ی دست‌ها از یکدیگر در بالانس به اندازه‌ی عرض شانه فراگیرنده باشد.
- ب: در حالت بالانس، کف دست‌ها با پنجه‌های باز بر روی زمین قرار داشته باشند.
- ج: بدن در بالانس باید کاملاً تخت و یک پارچه باشد تا مرکز ثقل بدن بر تکیه‌گاه عمود گردد.
- د: سر در وضعیتی قرار گیرد که دست‌ها را بتوان کاملاً مشاهده کرد.

اشتباهات در بالانس

* وجود زاویه در تهی‌گاه، قوس در کمر و یا جلو بودن

شانه‌ها (شکل ۴-۴۳).

بالانس ایده‌آل

* زاویه‌ی بالاتنه با دست‌ها 180° درجه و بدن یک پارچه

و تخت (شکل ۴-۴۴).



شکل ۴-۴۴



شکل ۴-۴۳

خودآزمایی

- ۱- فاصله‌ی دو دست از یکدیگر در حالت بالانس چه اندازه است؟
- ۲- یک بالانس ایده‌آل دارای چه شرایط فنی است؟ (فقط ۲ مورد)
- ۳- برای تعیین فاصله‌ی دست‌ها از پا در زمان اجرای بالانس از چه وسیله‌ای و چگونه استفاده

می‌نماییم؟

- ۲- اجرای مرحله‌ی اول با این تفاوت که، پس از پرتاب پاها به سمت راست، جدا کردن دست‌ها از نیمکت و در ادامه گرفتن نیمکت، تکرار به سمت چپ نیمکت (شکل ۴-۴۶).



شکل ۴-۴۶

- چرخ فلک : چرخش بدن با پاهای باز و کشیده بر روی دو دست، حول محور سهمی را «چرخ فلک» می‌گویند.

آموزش مهارت

- ۱- با گرفتن قسمتی از نیمکت سوئدی و یا وسیله‌ی مشابه، پرتاب پاها به بالا به حالت خمیده و جفت و به راست و چپ نیمکت (شکل ۴-۴۵).



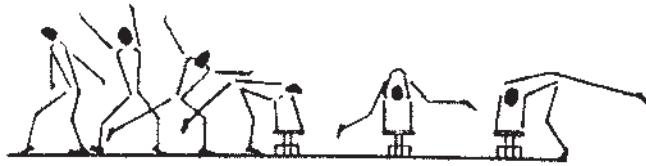
شکل ۴-۴۵

- ۳- با گرفتن قسمتی از نیمکت یا وسیله‌ی مشابه پرتاب پاها از سمت چپ به بالا و به حالت خمیده و جفت به سمت راست نیمکت، سپس جدا کردن دست‌ها از نیمکت، 180° درجه چرخش و همین حالات از سمت چپ به سمت راست بر روی نیمکت دیگر (شکل ۴-۴۷).



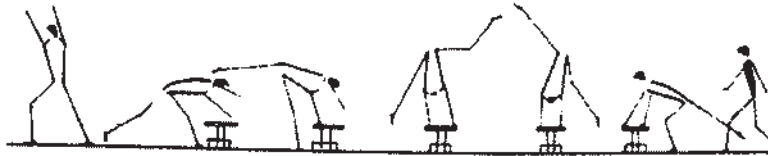
شکل ۴-۴۷

۴- اجرای مرحله‌ی ۳ با پاهای باز و حدوداً صاف (شکل ۴-۴۸).



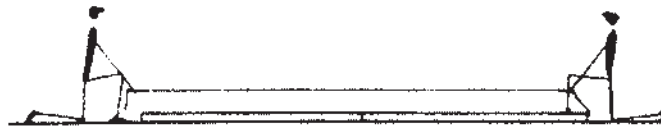
شکل ۴-۴۸

۵- اجرای مرحله‌ی ۴ شروع با حالت ایستاده و پرتاب پاها با شتاب بیشتر (شکل ۴-۴۹).



شکل ۴-۴۹

۶- با قرار دادن دست چپ در جلوی طناب و دست راست در دیگر سمت طناب، پرتاب پای چپ به سمت راست چرخش (شکل‌های ۴-۵۰ و ۴-۵۱). و در انتها هدایت پای راست به سمت راست با 180° درجه



شکل ۴-۵۰



شکل ۴-۵۱

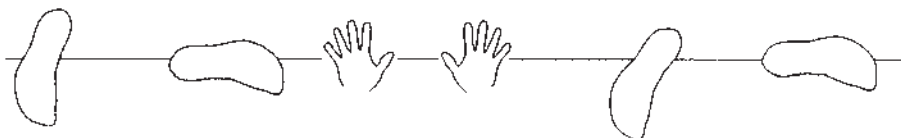
۷- اجرای چرخ فلک با استفاده از نیمکت و جعبه‌ی خرم؛ در این حالت فاصله نیمکت و جعبه را به اندازه‌ی نیاز حرکت یعنی فاصله انگشت پا تا زانو در نظر می‌گیریم. استفاده از نیمکت و جعبه موجب می‌گردد تا دست‌ها و پاها به صورت تک‌تک حرکت را ادامه دهند (شکل ۴-۵۲).



شکل ۴-۵۲

۸- شکل وضعیت قرار گرفتن پاها و دست‌ها در

چرخ فلک (شکل ۴-۵۳).



شکل ۴-۵۳

۹- از حالت ایستادن اجرای چرخ فلک بر روی تشک (شکل ۴-۵۴).



شکل ۴-۵۴

نکات فنی

- الف: بهتر است چرخ فلک بر روی پای چپ و از سمت چپ اجرا گردد.
- ب: در چرخ فلک حرکت دست‌ها و پاها باید به صورت تک‌تک و هماهنگ انجام شود.
- ج: در حالت بالانس پاها باید کاملاً باز باشند.
- د: در زمان ایستادن در انتها حرکت چرخ فلک پاها باید باز و دست‌ها در بالای سر به حالت موازی قرار داشته باشند.

خودآزمایی

- ۱- حرکت چرخ فلک بهتر است بر روی کدام پا صورت گیرد و با کدام دست شروع شود؟
- ۲- در حرکت چرخ فلک در حالت بالانس، پاها چه حالتی باید داشته باشند؟
- ۳- به چه منظور از نیمکت و جعبه‌ی خرک در آموزش چرخ فلک استفاده می‌نماییم؟

خرک حلقه

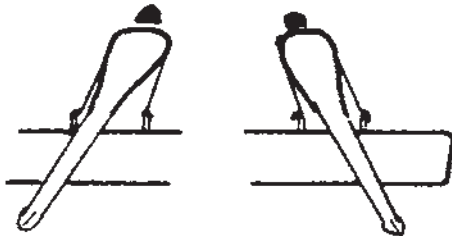
هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- تاب با پاهای جفت و باز را انجام دهد.
- ۲- درو لنگی رو به جلو و رو به عقب را اجرا نماید.
- ۳- درو لنگی زیر را انجام دهد.
- ۴- یک پرش ساده در خرک حلقه را اجرا کند.

۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت

جفت به سمت چپ و بلافاصله با تکیه بر روی شانه‌ی چپ، هدایت پاها به حالت جفت به سمت راست (هدایت شانه‌ها به جلو موجب می‌گردد تا مرکز ثقل بر تکیه‌گاه عمود شود) (شکل ۱-۵).

* گرفتن دسته‌ها، با جهش به بالا، هدایت شانه‌ها به جلو سپس با تکیه بر روی شانه‌ی راست، هدایت پاها به حالت

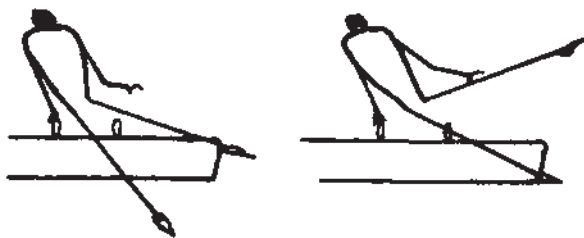


شکل ۱-۵

بر دسته‌ی راست و جدا شدن دست از دسته و هم‌چنین با تکیه بر روی شانه‌ی چپ تاب پا باز در سمت راست، سپس تکرار در سمت چپ (شکل ۲-۵).

۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز

* گرفتن دسته‌ها، جهش به بالا، با فشار دست راست

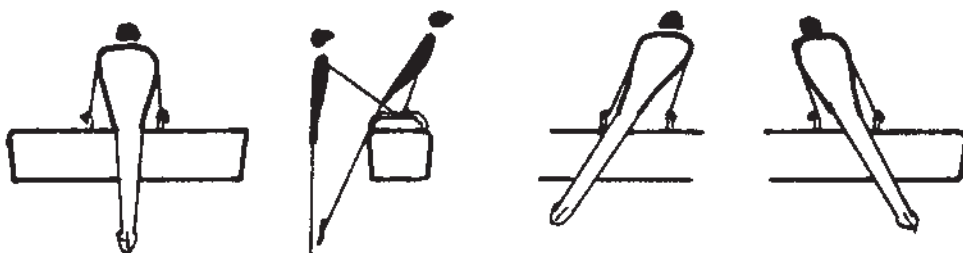


شکل ۲-۵

۳-۵- مراحل آموزش لنگی روبه جلو

بر روی شانهای راست. بلافاصله با هدایت جفت پاها به سمت راست، تکیه کردن بر روی شانهای چپ و تکرار حرکت (شکل ۳-۵).

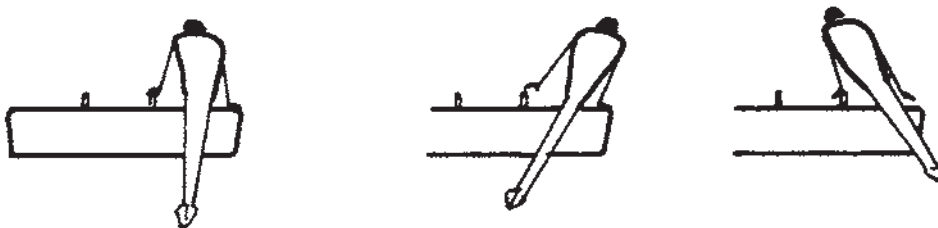
۱- گرفتن دسته‌ها و با جهش، قرار گرفتن در بالای خرک، سپس با هدایت جفت پاها به سمت چپ، تکیه کردن



شکل ۳-۵

تاب می‌گیریم. با فشار به دسته و جدا شدن دست چپ، بر روی شانهای راست تکیه می‌دهیم. تکرار حرکت از سمت دیگر (شکل ۴-۵).

۲- قرار دادن دست راست در سر خرک و گرفتن دسته سمت راست با دست چپ و جهش به بالا. سپس با پاهای جفت تاب به سمت چپ و راست در حالی که به سمت چپ



شکل ۴-۵

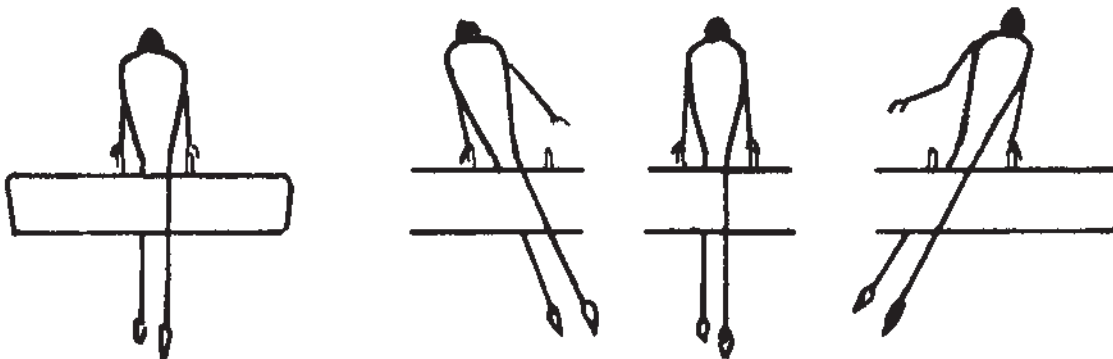
حرکت (شکل ۵-۵).

۳- گرفتن دسته‌ها و جهش به بالا، سپس خم کردن پای راست و هدایت آن از بین دو دست به جلوی خرک. تکرار و



شکل ۵-۵

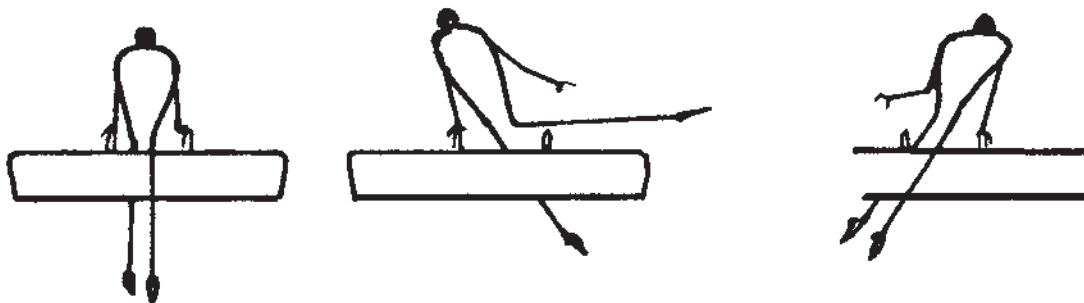
۴- اجرای مرحله ۳ و در ادامه با فشار دست راست تکیه بر روی شانهای چپ تاب گرفتن در سمت چپ (شکل ۵-۶).
 بر دسته‌ی راست و با تکیه بر روی شانهای چپ تاب گرفتن در سمت راست. سپس با فشار دست چپ بر دسته‌ی چپ و با



۱ ۲ ۳ ۴

شکل ۵-۶

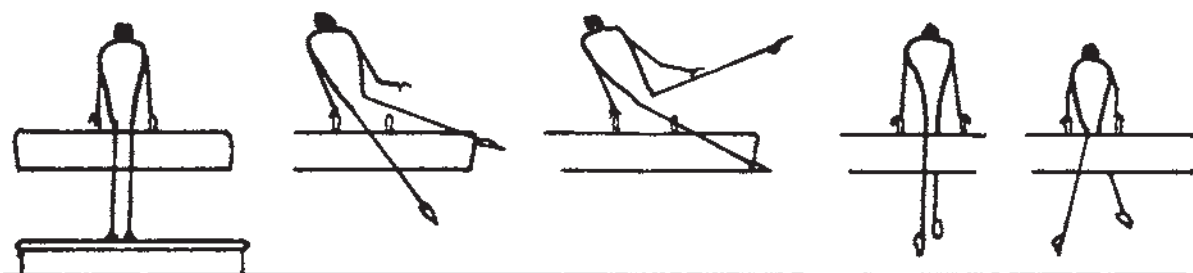
۵- اجرای مرحله ۴ با تاب بلند (شکل ۵-۷).



۱ ۲ ۳

شکل ۵-۷

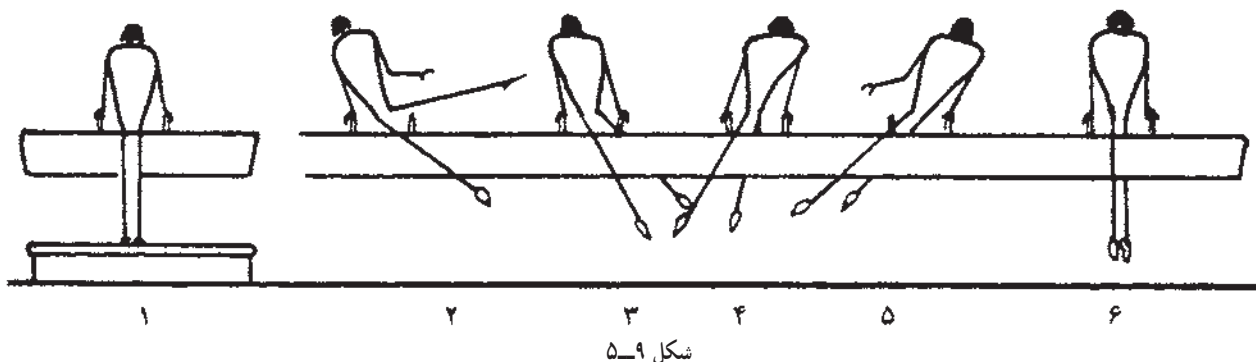
۶- با استفاده از یک دستگاه جعبه خرد و یا خرد مطابق به‌عنوان کمک و قرار دادن آن زیر پای فراگیرنده، گرفتن فشار به‌دسته‌ی راست کمک مؤثری به اجرای حرکت می‌نماید دسته‌ها با جهش درو پای راست از سمت راست. در این حالت (شکل ۵-۸).



۱ ۲ ۳ ۴ ۵

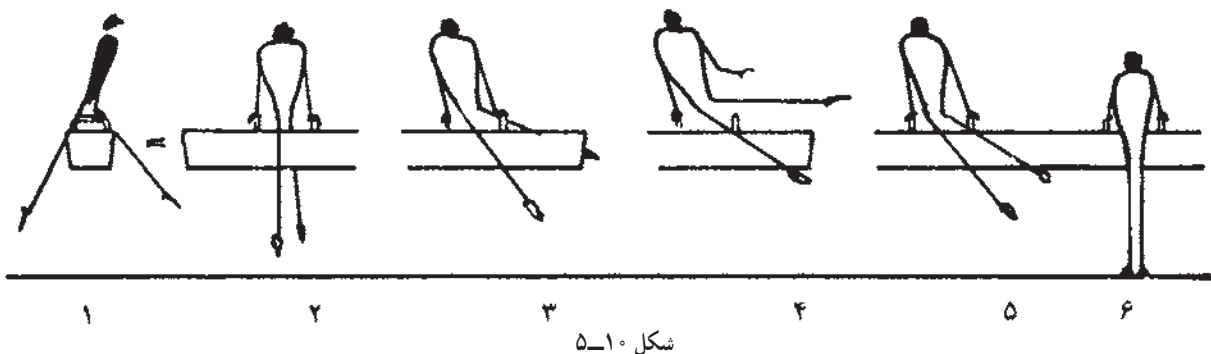
شکل ۵-۸

۷- اجرای مرحله ۶ و در ادامه، تاب به سمت چپ با و جدا شدن دست از دسته (شکل ۵-۹).



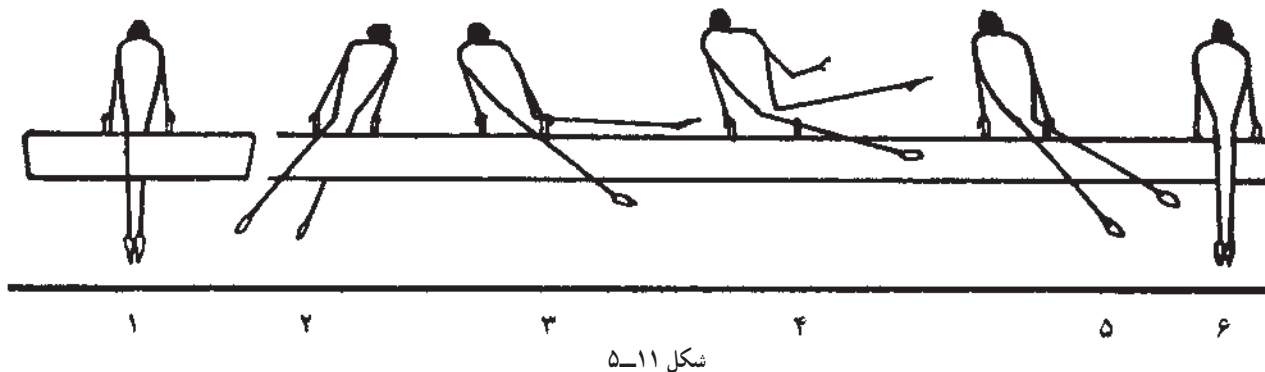
شکل ۵-۹

۸- در حالی که پای راست در بین دو دسته و در جلو قرار دارد با تکیه بر روی شانه‌ی چپ و با فشار دست راست بیرون، سپس ایستادن در پشت خرک حلقه (شکل ۵-۱۰).



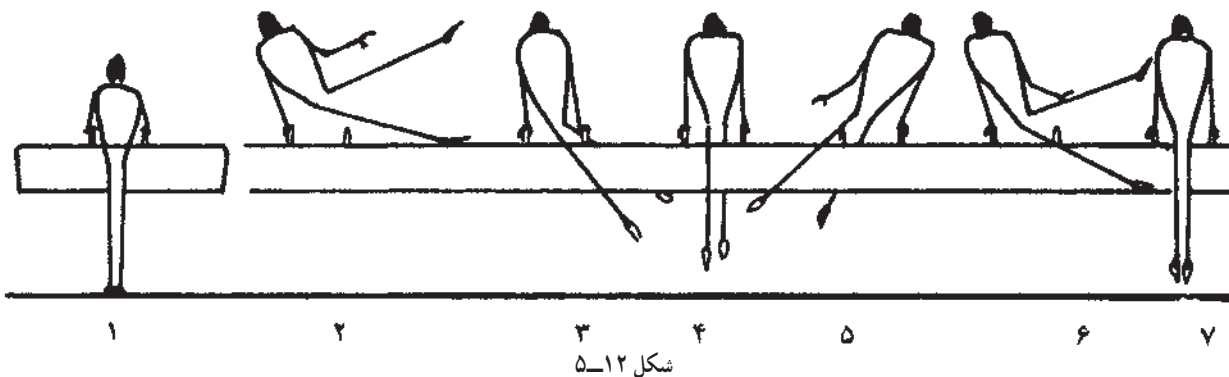
شکل ۵-۱۰

۹- اجرای مرحله ۸ بدون فرود بر روی زمین و در انتها، با تکیه بر روی دسته‌ها، بر روی خرک قرار می‌گیریم (شکل ۵-۱۱).



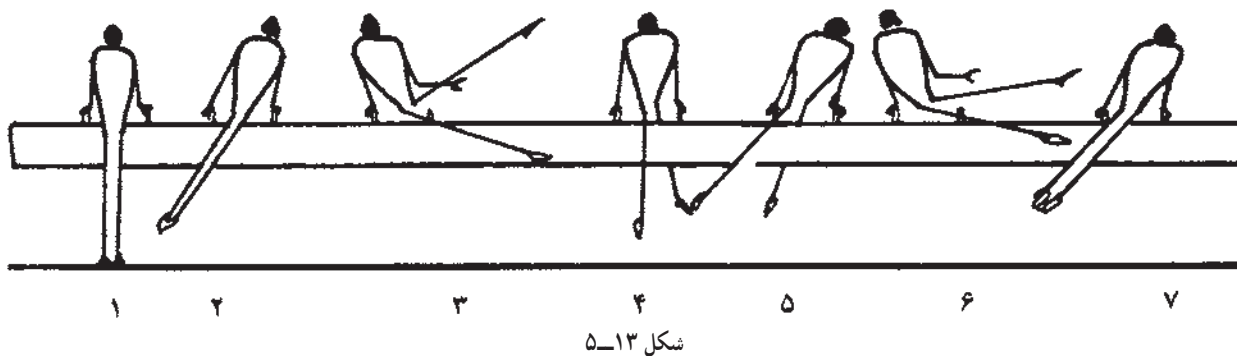
شکل ۵-۱۱

۱۰- گرفتن دسته‌ها و با جهش و تکیه بر روی شانه‌ی چپ درو پای راست از سمت راست به جلو. سپس با تکیه بر روی شانه‌ی راست و فشار دست چپ به دسته‌ی چپ و جدا شدن همان دست از دسته‌ی تاب به سمت چپ، بلافاصله تاب سمت راست و درو پای راست از جلو به عقب و قرار گرفتن بر روی دسته‌ها (شکل ۵-۱۲).



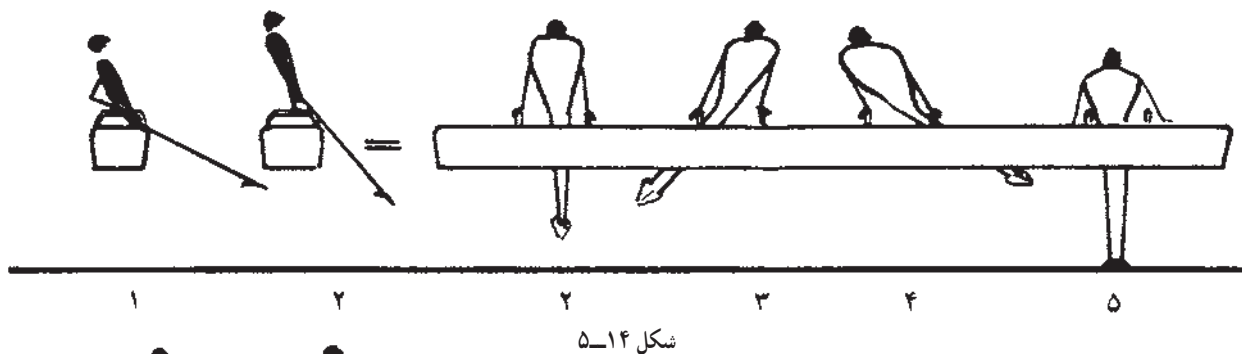
شکل ۱۲-۵

۱۱- اجرای مرحله ۱۰ و درنهایت، پس از قرار گرفتن جفت به سمت چپ، سپس درو بای راست از سمت راست بر روی دسته‌ها، با تکیه بر روی شانه‌ی راست تاب با پاهای به جلو. (تکرار حرکت) (شکل ۱۲-۵).

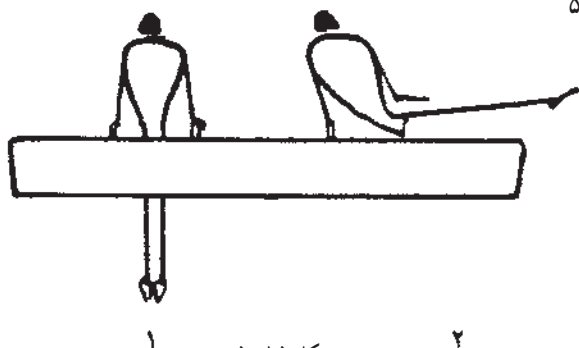


شکل ۱۳-۵

۴-۵- مراحل آموزش لنگی روبه عقب
 ۱- ایستادن پشت به خرک و با گرفتن دسته‌ها از پشت جهش به بالا، سپس در حالی که بر روی دو دست تکیه داریم انتها فرود در جلو خرک حلقه (شکل ۱۴-۵).



شکل ۱۴-۵

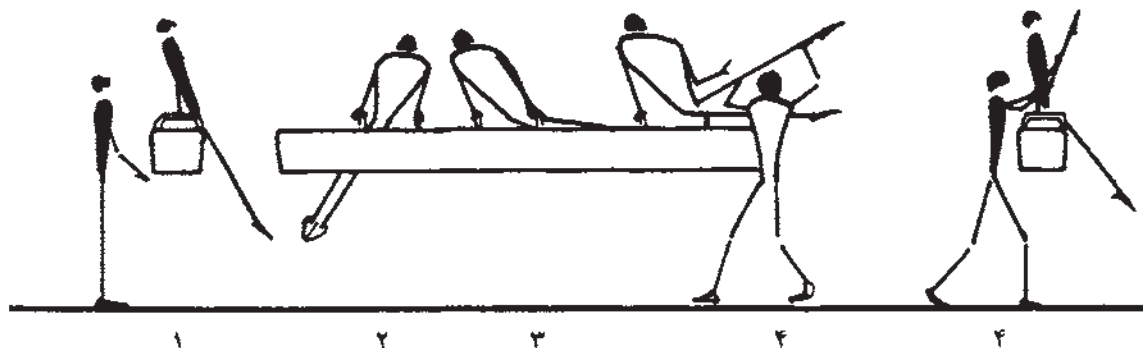


شکل ۱۵-۵

۲- ایستادن پشت به خرک حلقه، گرفتن دسته‌ها از پشت و جهش به بالا، سپس با تکیه بر روی شانه‌ی چپ و فشار دست راست و جدا شدن دست از دسته‌ی سمت راست، تاب در جلو خرک حلقه با پاهای باز در سمت راست (شکل ۱۵-۵).

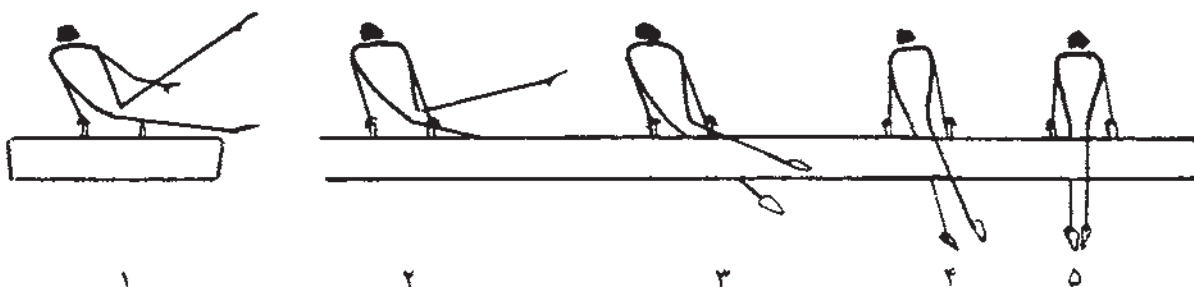


۳- با قرار گرفتن بین دو دسته در جلوی خرک، تاب راست. پس از جدا شدن دست از دسته، درو پای راست به آرامی با پاهای جفت به سمت چپ، سپس تاب با پاهای باز به سمت



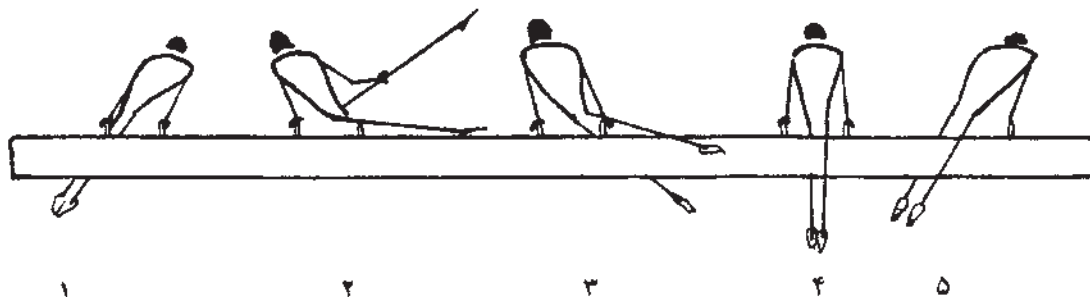
شکل ۱۶-۵

۴- اجرای مرحله ۳ بدون کمک مربی (شکل ۱۷-۵).



شکل ۱۷-۵

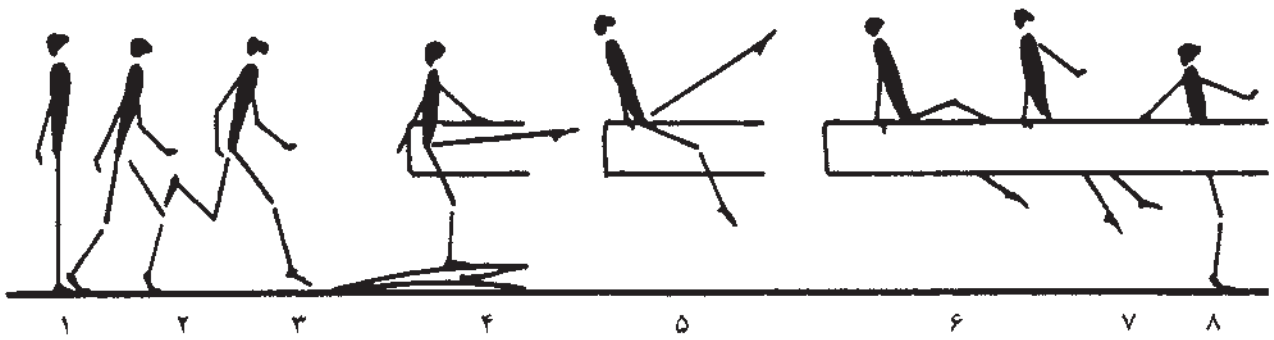
۵- اجرای مرحله ۴ با تاب بلند و در ادامه، تاب بر روی حلقه‌ها (شکل ۱۸-۵).



شکل ۱۸-۵

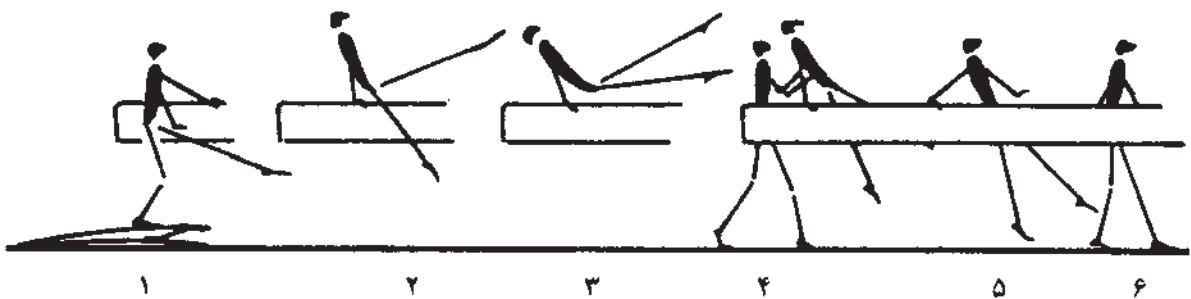
۵-۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده

۱- دویدن و با استفاده از پیش تخته، با گذاشتن دست چپ بر روی خرک و با جابه‌جایی دست‌ها. جهش با پاهای باز از سمت چپ و فرود در سمت دیگر خرک (دسته‌های خرک حلقه باید برداشته شده باشد) (شکل ۱۹-۵).



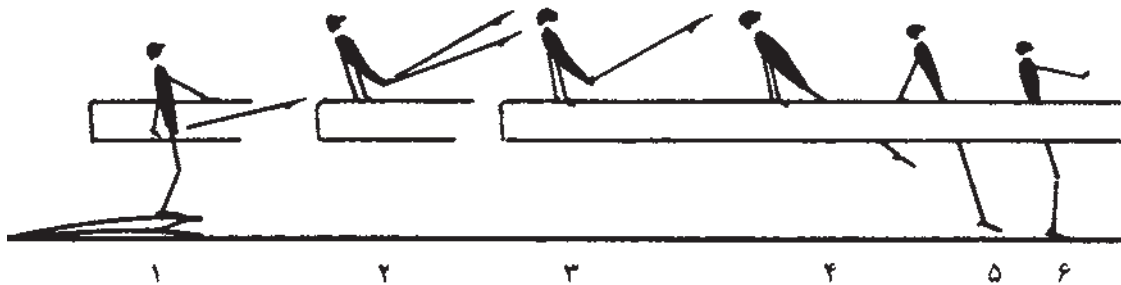
شکل ۱۹-۵

۲- اجرای مرحله‌ی ۱ بدون دویدن و با کمک و مراقبت مربی (شکل ۲۰-۵).



شکل ۲۰-۵

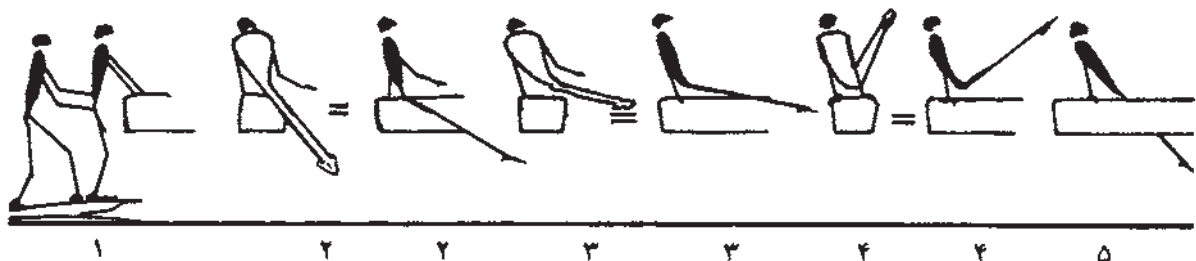
۳- اجرای مرحله‌ی ۲ بدون کمک و مراقبت مربی (شکل ۲۱-۵).



شکل ۲۱-۵

۴- قرار گرفتن بر روی پیش‌تخته و در سر خرک با به‌سمت دیگر خرک (شکل ۲۲-۵).

کمک مربی و با جابه‌جایی دست‌ها، با پاهای جفت جهش



شکل ۲۲-۵

نکات فنی

الف: زمانی که در بالای دو دسته قرار داریم، چنانچه پاهای ما در جلو قرار دارند شانه‌ها را به پشت و در صورتی که در پشت به حالت آویزان قرار گرفته‌اند، شانه‌ها را به جلو هدایت می‌نماییم. این امر سبب می‌شود تا مرکز ثقل به تکیه‌گاه نزدیک و عمود گردد و در نتیجه تعادل بهتر حفظ شود.

ب: محور چرخش، در کلیه‌ی حرکات خرک حلقه، شانه‌ها هستند.

ج: فشار با یک دست بر دسته به جهت اجرای یک حرکت، کمک مؤثری برای هدایت شانه‌ی دیگر بر روی تکیه‌گاه است.

خودآزمایی

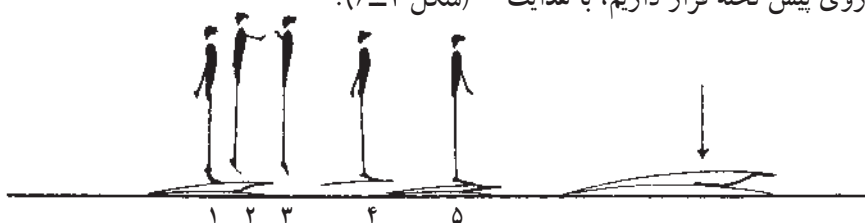
- ۱- در حالی که بر روی دو دسته قرار داریم چرا شانه‌ها را به جلو هدایت می‌نماییم؟
- ۲- محور چرخش در زمان اجرای حرکات خرک حلقه، کدام بخش‌های بدن است؟
- ۳- چرا در زمان اجرای لنگی با دست، دسته را در جهت مخالف فشار می‌دهیم؟

پرش خرک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- بر پیش تخته، ضربه‌ی صحیح وارد کند.
- ۲- از روی خرک به صورت پا تو دست پرش نماید.

- ۱-۶ شیوه‌ی ضربه زدن بر پیش تخته
آموزش مهارت
- دست‌ها از عقب رو به جلو و بالا و فشار سینه‌ی پاها بر روی پیش تخته، جهش به بالا و بازگشت بر روی پیش تخته و تکرار (شکل ۱-۶).
- ۱- در حالی که بر روی پیش تخته قرار داریم، با هدایت



شکل ۱-۶

- ۲- با یک گام جهش بر روی پیش تخته و ضربه‌ی سینه‌ی پاها به پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو و به بالا، جهش به جلو و فرود بر روی تشک (شکل ۲-۶).



شکل ۲-۶

- ۳- با قراردادن یک دستگاه پیش تخته در فاصله‌ی ۱/۵ متری از دیوار و یا تشکی که بر دیوار تکیه داشته باشد. از فاصله‌ی ۲ تا ۳ متری از پیش تخته، دویدن و با وارد کردن ضربه بر پیش تخته و رعایت نکات مرحله‌ی اول و دوم با جهش به جلو، زدن کف دست‌ها به دیوار و یا تشک و سپس اجرای همین حالات از فاصله‌ی ۳ تا ۵ متری از پیش تخته (شکل ۳-۶).



شکل ۳-۶

نکات فنی

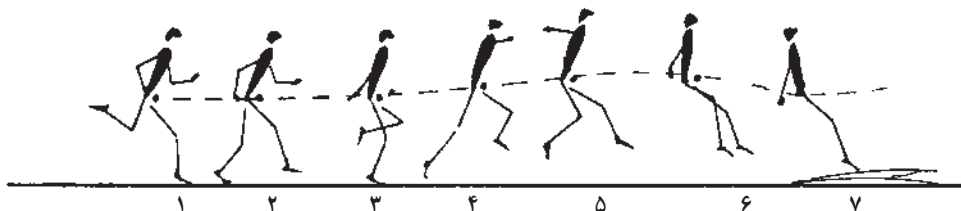
الف: دویدن، برای اجرای ضربه‌ی بر روی پیش‌تخته و پرش از روی خرک، باید با تکنیک دوندگان سرعت صورت گیرد.

ب: در زمان وارد کردن ضربه بر پیش‌تخته، بدن کمی به عقب تمایل دارد.

ج: در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، زاویه‌ای در تهی‌گاه باید ایجاد گردد.

د: بهتر است در زمان وارد کردن ضربه بر پیش‌تخته، از سینه‌ی پاها استفاده شود.

ه: در زمان دویدن، مرکز ثقل بدن، پیش از بدن قرار دارد (شکل ۴-۶).

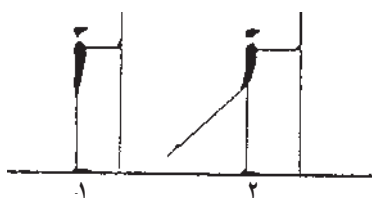


شکل ۴-۶

خودآزمایی

۱- در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، از کدام قسمت پاها استفاده می‌شود؟

۲- در زمان آموزش، فاصله‌ی پیش‌تخته از دیوار چه قدر است؟



شکل ۶-۶

پرش پا تو دست جمع آموزش مهارت

۱- از حالت ایستادن هدایت پای راست به عقب، در حالتی که هیچ‌گونه تغییری در شکل و قسمت‌های دیگر بدن ایجاد نگردد. سپس تکرار حرکت با پای دیگر (شکل ۵-۶).



شکل ۶-۵

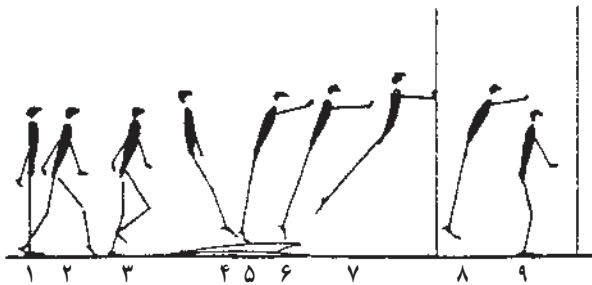
۳- با قرار گرفتن روبه‌روی دیوار، هدایت بدن به طرف دیوار و با تکیه بر دست‌ها و فشار به دیوار، هدایت بدن به عقب. این عمل برای کسب مهارت و فشار دست‌ها صورت می‌گیرد. در این حالت بدن بر روی یکی از دو پا تکیه دارد (شکل ۶-۷).



شکل ۶-۷

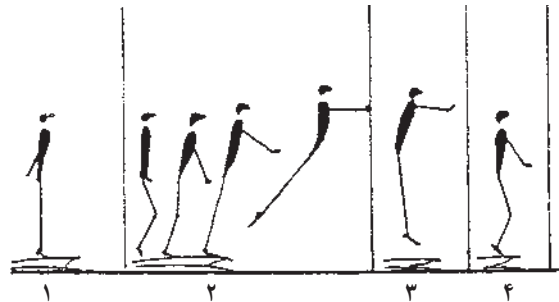
۲- با قرار گرفتن روبه‌روی دیوار و قرار دادن کف دست‌ها به دیوار، در حالی که دست‌ها با دیوار زاویه‌ی قائم ایجاد نمایند، هدایت پای راست به عقب، بدون هیچ‌گونه تغییر دیگری در بدن، سپس تکرار با پای دیگر (شکل ۶-۶).

۵- با یک جهش ضربه زدن به پیش تخته، سپس جهش به بالا و جلو و با فشار دست‌ها به دیوار، فرود بر روی تشک (شکل ۶-۹).



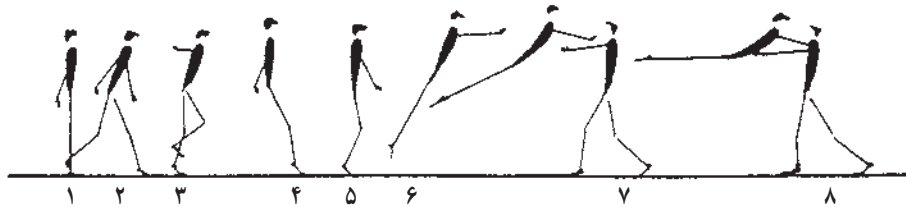
شکل ۶-۹

۴- با قرار گرفتن بر روی پیش تخته و با فشار سینه پاها به پیش تخته و هدایت بدن به بالا و جلو و با فشار دو دست بر دیوار و یا تشک ایمنی، جهش به بالا و در نهایت فرود بر روی پیش تخته و تکرار (شکل ۶-۸).



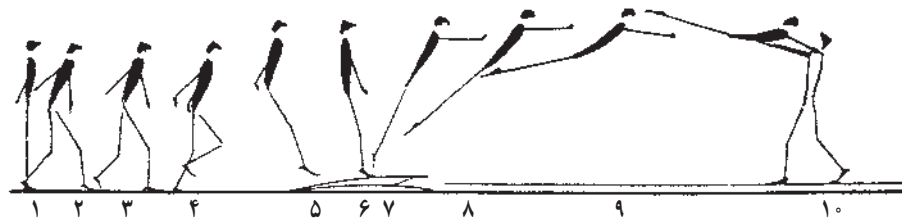
شکل ۶-۸

۶- دویدن، سپس با ضربه‌ی سینه پاها به تشک و هدایت بدن به جلو و بالا، قرار دادن دو دست بر روی شانیه‌ی مربی یا تشک (شکل ۶-۱۰).



شکل ۶-۱۰

۷- دویدن و ضربه زدن بر روی پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب به جلو و ایجاد قوس در کمر و قرار دادن دو دست بر روی شانیه‌ی مربی یا کمک کننده و فرود بر روی تشک (شکل ۶-۱۱).



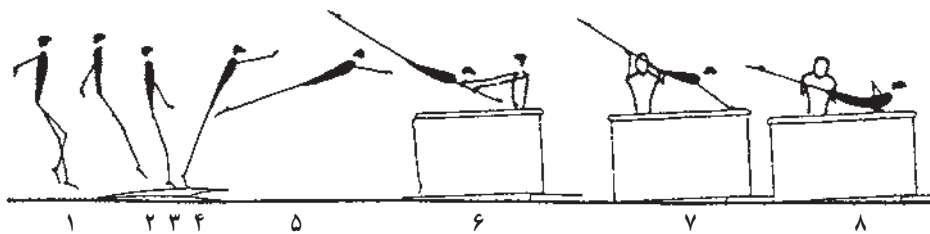
شکل ۶-۱۱

۸- دویدن، سپس به حالت مایل ضربه زدن با سینه پاها بر روی پیش تخته و با قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک و هدایت پاها به صورت جفت به بالا با کمک مربی. در این حالت؛ (شکل ۶-۱۲) نماید.



شکل ۶-۱۲

۹- دويدن، سپس با ضربه بر روی پیش تخته با هدایت بدن به بالا و جلو، قراردادن دست‌ها بر روی خرک، در این حالت مری باید دقت نماید تا شانه‌های فراگیرنده به جلو نروند.



شکل ۶-۱۳

۱۰- قرارگرفتن به حالت افت جلو، سپس با ایجاد قوس و زاویه در تهی‌گاه و با فشار دست‌ها به تشک، جهش می‌نماییم (شکل ۶-۱۴).



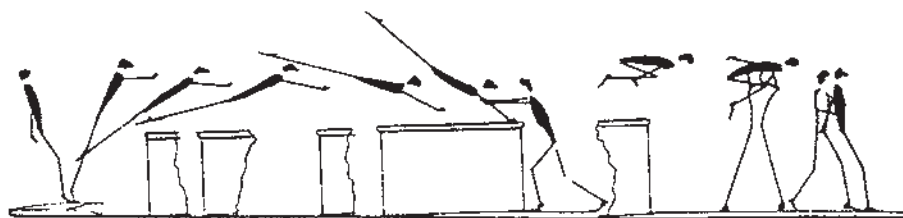
شکل ۶-۱۴

۱۱- قرارگرفتن به حالت افت بر روی خرک یا تشک در جلو خرک یا تشک در صورت جمع بین دو پا و پرش بر روی مطبق و با ایجاد قوس و زاویه در تهی‌گاه و با فشار دست و با



شکل ۶-۱۵

۱۲- با دويدن و ضربه زدن به پیش تخته و هدایت بدن به جلو و قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک یا تشک، کمک مری برای جلوگیری از به جلو رفتن شانه‌ها، هدایت پاها



شکل ۶-۱۶

خودآزمایی

- ۱- در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، از کدام قسمت کف پاها باید استفاده کرد؟
- ۲- در زمان آموزش، فاصله پیش‌تخته از دیوار چه قدر است؟
- ۳- چرا مربی در زمان اجرای پرش پا تو دست باید شانه‌ها را بگیرد؟



قوانین و مقررات ژیمناستیک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- مراحل برگزاری مسابقات را بیان کند.
- ۲- تشخیص دهد تعداد شرکت‌کنندگان یک تیم ژیمناستیک چند نفرند؟
- ۳- توضیح دهد که یک ژیمناست در زمان برگزاری مسابقات چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۴- یک برنامه‌ی ساده حرکات زمینی را اجرا نماید.

۱-۷- مقررات اولیه‌ی ژیمناستیک

- ۱- مسابقات ژیمناستیک طبق مقررات ۲۰۰۶ فدراسیون جهانی در ۴ مرحله، آن هم به صورت جداگانه برگزار می‌گردد. در مرحله‌ی اول ۶ نفر، به عنوان یک تیم از هر کشور، معرفی می‌شوند، که ۵ نفر آنان بنا بر تشخیص مربی در هر وسیله مسابقه می‌دهند، با این توضیح که تنها امتیاز ۴ نفر از بهترین‌های آن‌ها مورد محاسبه قرار می‌گیرد. در این مرحله ۲۴ نفر از دارندگان بالاترین امتیازها برای مراحل قهرمانان ۶ وسیله، ۸ تیم برای مشخص شدن رده‌بندی تیمی و ۸ نفر در هر وسیله برای انتخاب نفرات اول تا سوم در هر وسیله، تعیین می‌گردند. در مرحله‌ی دوم ۸ تیم با سه شرکت‌کننده برای رده‌بندی تیمی در مسابقات حضور پیدا می‌نمایند. در مرحله‌ی سوم در هر وسیله ۸ ژیمناست مسابقات را آغاز می‌کنند و نفرات اول تا سوم هر وسیله مشخص خواهند شد. در مرحله‌ی چهارم ۲۴ نفر انتخاب می‌شوند و با هم به رقابت می‌پردازند تا از بین آنان نفرات اول تا سوم مجموع شش وسیله معین گردند.
- ۲- در هر مسابقه‌ی جهانی و بین‌المللی، قضاوت هر وسیله را ۸ داور در دو گروه A و B به عهده دارند. گروه A

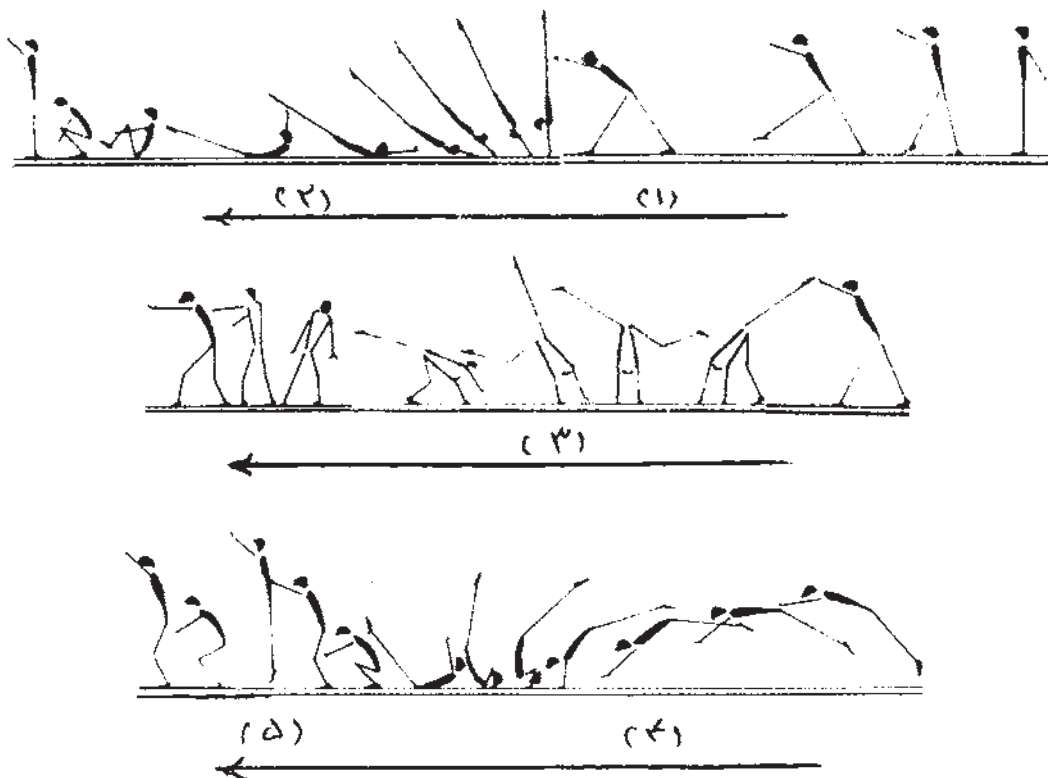
- دو داور و گروه B شش داورند و هر گروه وظایف جداگانه‌ای دارند. در حرکات زمینی تعداد داوران به ۱۱ و در پرش حرک به ۹ نفر افزایش می‌یابد. (یعنی خط نگهدار و وقت‌نگهدار به تعداد داوران افزوده می‌شوند).
- ۳- هر تیم از ۶ ورزشکار تشکیل می‌گردد. اعضای هر تیم باید لباس متحدالشکل داشته باشند. در وسایل حرک حلقه، دار حلقه، پارالل و بارفیکس تمام ورزشکاران الزاماً باید از پیراهن و شلوار بلند، جوراب و یا کفش استفاده نمایند. در حرکات زمینی و پرش از حرک، ژیمناست‌ها مجازند از شورت و پیراهن استفاده کنند. ورزشکاران موظف‌اند پس از اجازه‌ی داوران A برنامه‌ی خود را اجرا نمایند. پس از خاتمه‌ی برنامه نیز لازم است نسبت به داوران ادای احترام کنند؛ آن‌گاه صحنه‌ی مسابقات را ترک نمایند. ژیمناست‌ها حق بازگشت مجدد به صحنه مسابقات را ندارند. در زمان اجرای برنامه بر روی دار حلقه، پرش از حرک، پارالل و بارفیکس، به منظور جلوگیری از وقوع هرگونه حادثه، یک مربی می‌تواند در کنار این وسایل قرار گیرد. مربی در زمانی که ورزشکار برنامه اجرا می‌کند حق صحبت کردن با او را ندارد.

خودآزمایی

- ۱- در هر وسیله چند داور مسابقات را قضاوت می‌کنند؟
- ۲- مسابقات ژیمناستیک در چند مرحله برگزار می‌شود؟
- ۳- هر تیم ژیمناستیک چند نفرند؟
- ۴- در چه وسایلی ژیمناست مجاز است از شورت و پیراهن استفاده نماید؟
- ۵- چرا مربی، به هنگام برگزاری مسابقات، در کنار بعضی از وسایل قرار می‌گیرد؟

یک برنامه ساده حرکات زمینی

- ۱- از حالت ایستادن با هدایت پای چپ رو به بالا و جلو بر روی تشک و قراردادن دست‌ها بر روی تشک
اجرای بالانس
نمره ۱
 - ۲- با هدایت سر به سمت سینه، اجرای غلت جلو جمع و ایستادن
نمره ۵/۰
 - ۳- با هدایت پای چپ رو به بالا و جلو، با 90° درجه چرخش به سمت راست اجرای چرخ فلک و در انتها
با پاهای باز ایستادن
نمره ۱
 - ۴- با 90° درجه چرخش به سمت چپ و با فشار پای چپ بر روی تشک اجرای نیم شیرجه
نمره ۱
 - ۵- بلافاصله اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش به بالا ایستادن (با رعایت قانون فرودها)
نمره ۵/۰
- پاداش در صورت اجرای برنامه
- نمره ۴
۱
نمره ۵



آزمون نظری پایانی

هدف‌های رفتاری : در ارزش‌یابی نظری پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- نکات فنی هر مهارت را بیان نماید.
- ۲- قادر به توضیح موارد اساسی آموزش مهارت‌های حرکات ژیمناستیک باشد.
- ۳- مهارت‌های آموزش داده شده را آموزش دهد.

شرح آزمون

الف : سؤالات کوتاه مانند : یک تیم متشکل از چند نفرند؟

ب : بدن ژیمناست در بالانس چگونه باید باشد؟

۱- وجود قوس در کمر ۲- وجود زاویه در تهی‌گاه ۳- شانه‌ها رو به جلو ۴- تخت و یکپارچه

ج : سؤالات تشریحی مانند : رعایت سه مورد از نکات فنی چرخ فلک را بیان کنید.

ارزش‌یابی عملی پایانی

هدف‌های رفتاری : در ارزش‌یابی عملی پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- توانایی خود را در اجرای یک برنامه‌ی ساده‌ی حرکات زمینی ارائه شده به نمایش بگذارد.
- ۲- توانایی خود را در اجرای یک پرش پا تو دست جمع از روی خرک، به نمایش بگذارد.
- ۳- با توجه به امتیازات تعیین شده برای هر مهارت، قادر به کسب امتیاز بالایی از اجرای مهارت‌ها باشد.

آزمون عملی مهارت‌ها

هدف : اندازه‌گیری قابلیت فرد در اجرای مهارت‌ها

وسایل مورد نیاز : ۵ تخته تشک ۱×۲ متری ژیمناستیک، پیش‌تخته، خرک پرش

شرح آزمون حرکات زمینی : آزمون‌شونده می‌تواند حرکات را به صورت تک تک و یا در قالب یک برنامه‌ی ساده به نمایش بگذارد (برنامه‌ی ساده ارائه شده است) و امتیاز هر قسمت را به صورت جداگانه و یا با کسب پاداش اجرای کامل برنامه‌ی ساده حرکات زمینی به خود اختصاص دهد.

خرک حلقه

شرح آزمون خرک حلقه؛

۱/۵ نمره

- اجرای حرکت لنگی رو به جلو به حالت تابی

۱/۵ نمره

- اجرای حرکت لنگی رو به عقب به حالت تابی

۱ نمره

- اجرای یک پرش ساده و به حالت تابی

۴ نمره

شرح آزمون پرش از خرک : آزمون شونده باید بتواند با پاهای جفت پرش پا تو دست جمع را از طول خرک به ارتفاع ۱/۲۰ اجرا کند و در طرف دیگر خرک بر روی تشک فرود آید.

خطاها و کسر امتیاز

– خطاهای اجرایی

۰/۵ نمره

الف : بازبودن پاها

۰/۵ نمره

ب : سقوط در زمان فرود

۰/۵ نمره

ج : انحراف در هر جهت

نکته : مقررات بیان شده انتخابی است و تنها برای آزمون عملی دانش آموزان دبیرستان های ورزش در نظر

گرفته شده است.

۵ نمره

جمع اجرای حرکات زمینی با پاداش

۱ نمره

اجرای بالانس با مکث (۲ ثانیه)

۴ نمره

جمع اجرای حرکات خرک حلقه

۴ نمره

پرش خرک

۱۴ نمره

جمع اجرای حرکات عملی

۶ نمره

نمره ی نظری

۲۰ نمره

نمره ی نهایی



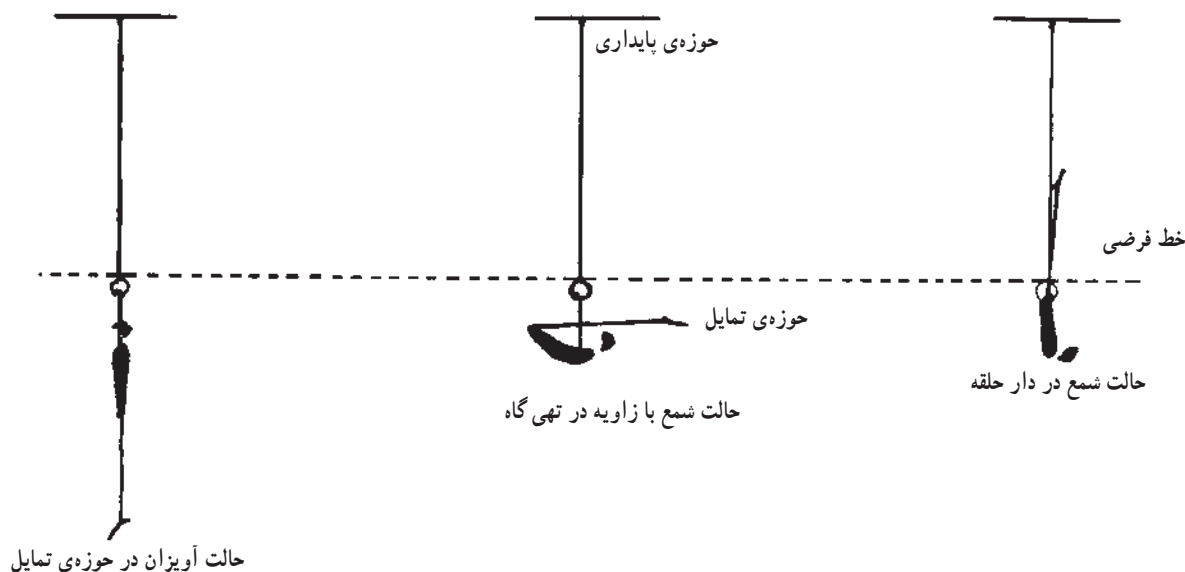
دار حلقه

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- در حالت آویزان و در حوزۀ تمایل تاب بگیرد.
- ۲- حرکت مهتاب کوتاه را اجرا نماید.
- ۳- حرکت کوریبت باز را اجرا نماید.
- ۴- مشخصات فنی یک کوریبت باز را بیان کند.

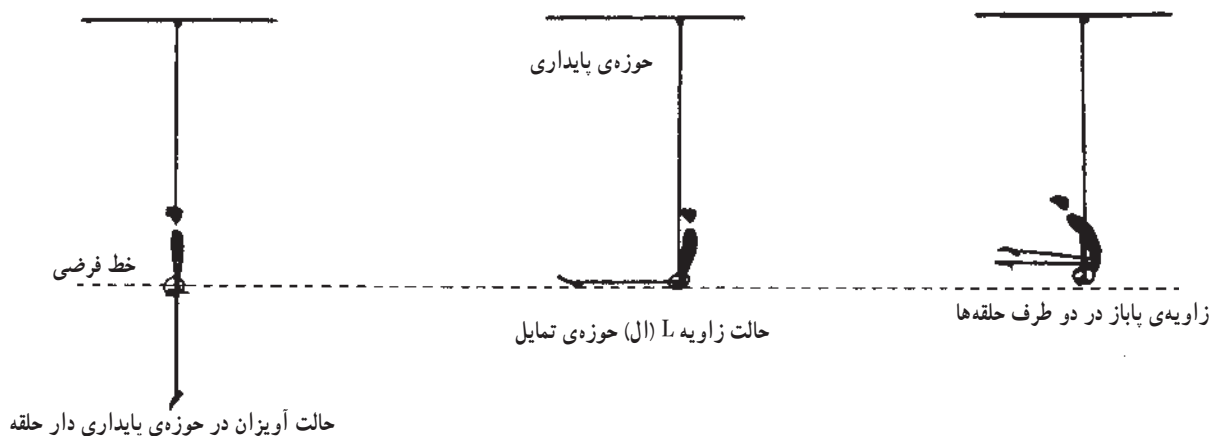
برای آموزش و اجرای حرکات در دار حلقه، باید دو حوزۀ ضربه و تمایل را شناخت. بدین منظور، خطی فرضی را به صورت افقی در مسیر حلقه و به موازات زمین در نظر بگیرید. به محدوده‌ی بالای خط «حوزۀ پایداری» و به محدوده‌ی پایین خط «حوزۀ تمایل» می‌گوییم.

شناخت حوزۀ تمایل و شکل حرکات اولیه در این حوزۀ



شکل ۸-۱- حرکات اولیه در حوزۀ تمایل

شناخت حوزهی پایداری و شکل حرکات اولیه در این حوزه



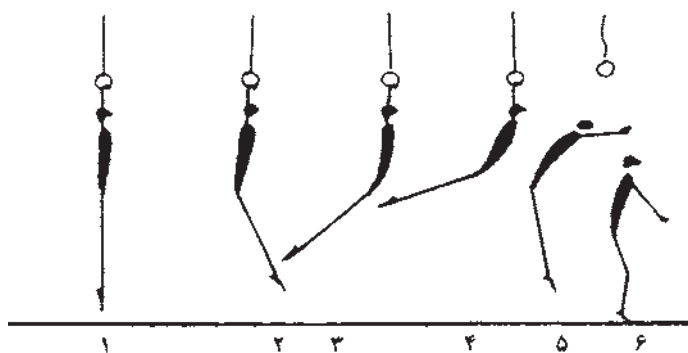
شکل ۲-۸- حرکات اولیه در حوزهی ضربه

۸-۱- شیوهی گرفتن حلقه‌ها

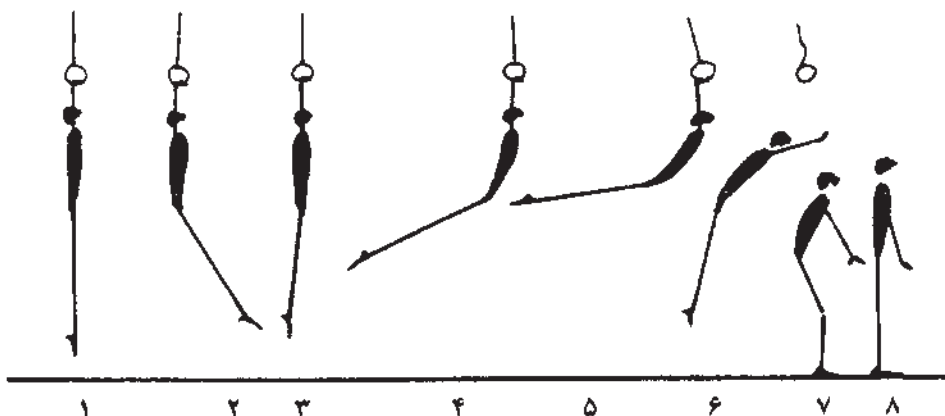
حلقه‌ها را، به طوری که شست دست از زیر آن‌ها و چهار انگشت دیگر در بالای آن‌ها قرار دارند، می‌گیریم.

۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزهی تمایل)

۱- از حالت آویزان به آرامی ایجاد زاویه در تهی‌گاه، بلافاصله ایجاد قوس در شانه‌ها و کمر، چرخاندن دست‌ها به داخل، در وضعیتی که پشت دست‌ها مقابل یکدیگر قرار گیرند. در این حالت حلقه‌ها با یکدیگر موازی‌اند.
۲- اجرای مراحل اول با شتاب و به حالت تاب.

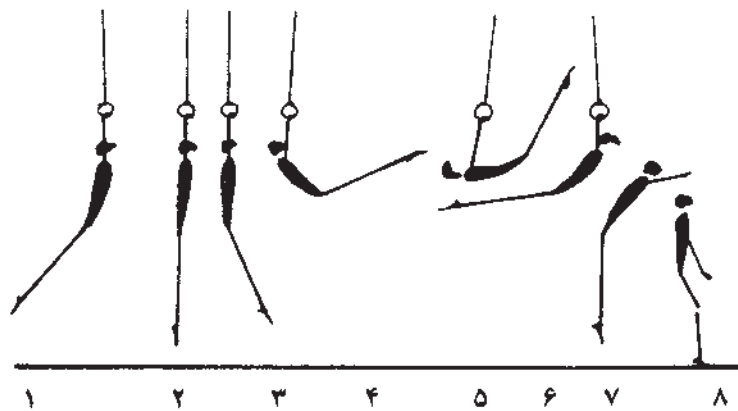


شکل ۳-۸



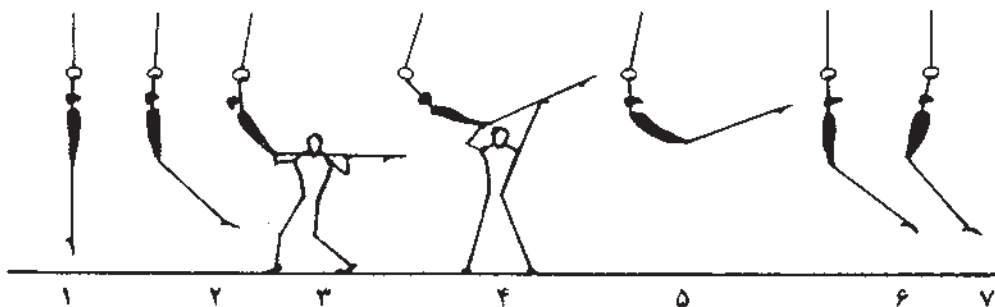
شکل ۴-۸

۳- از حالت آویزان ایجاد قوس در شانه‌ها و کمر، سپس ضمن هدایت پاها به جلو ایجاد زاویه در تهی‌گاه (در این حالت بدن در خط افق و پاها در بالا قرار دارند. در این وضعیت فراگیرنده باید بتواند پنجه‌ی پای خود را ببیند. بلافاصله تاب به عقب و پس از قوس در کمر فرود.



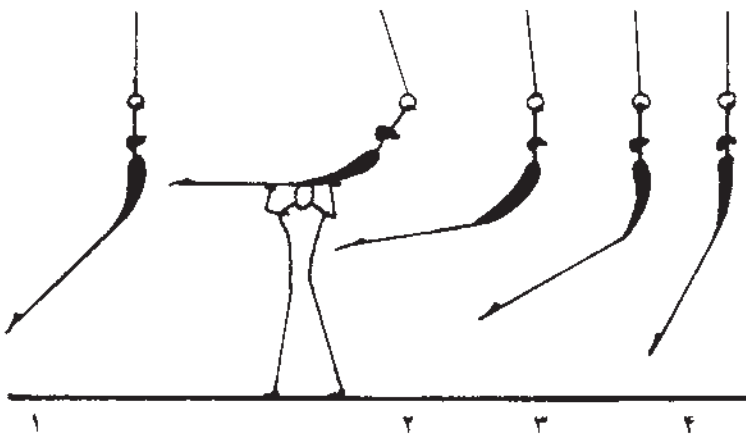
شکل ۵-۸

۴- از حالت آویزان، هدایت پاها به جلو و در دست مرتبی، در این وضعیت، مرتبی پاها و بدن را به بالا هدایت می‌کند و بدن در زاویه‌ی ۴۵ درجه نسبت به خط عمود قرار می‌گیرد. با همان حالت و با داشتن زاویه در تهی‌گاه بازگشت به حالت اول (دقت شود دست‌ها و بدن در زاویه‌ی ۴۵ درجه نسبت به خط عمود در یک خط قرار می‌گیرند و حلقه‌ها به حالت میله‌ی بارفیکس درمی‌آیند).



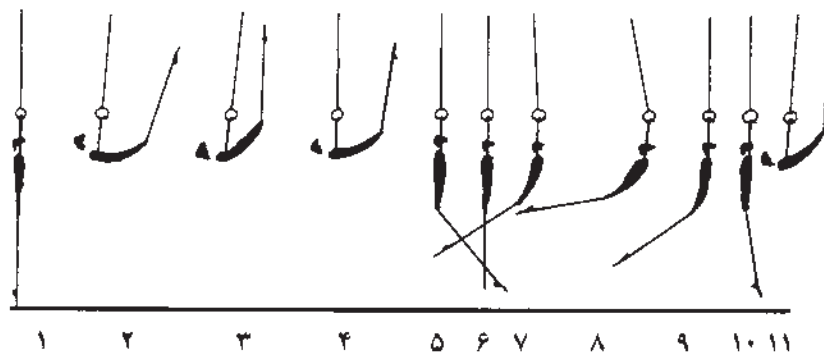
شکل ۶-۸

۵- از حالت آویزان و با ایجاد قوس در کمر و شانه‌ها هدایت بدن به عقب و ادامه‌ی حرکت با کمک مرتبی به بالا، با همین وضعیت بازگشت تا خط عمود در حلقه و قرار گرفتن به حالت آویزان.



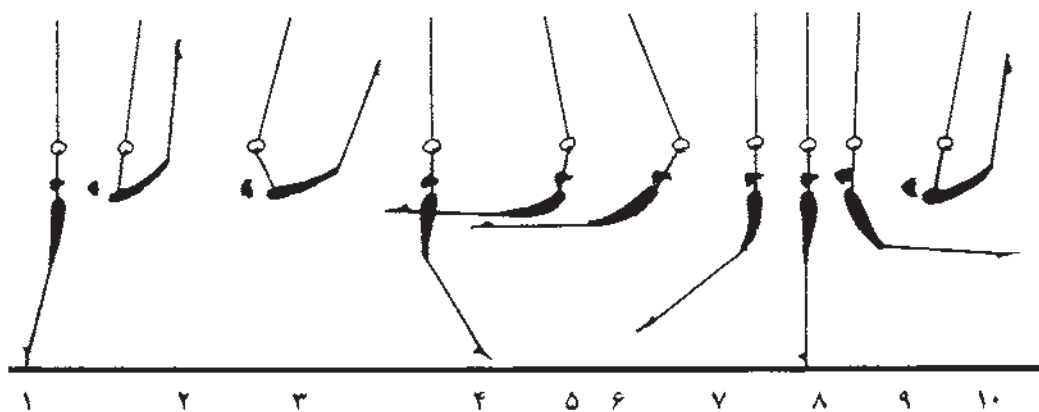
شکل ۷-۸

۶- از حالت آویزان و بدون کمک، با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، هدایت بدن و پاها از جلو به بالا، سپس بازگشت به حالت آویزان و در ادامه با ایجاد قوس در کمر و شانه‌ها، رفتن به تاب عقب.



شکل ۸-۸

۷- اجرای مرحله‌ی ۶ با تکرارهای متوالی و تاب‌های بلند



شکل ۸-۹

۳-۸- نکات فنی یک تاب

تبادل می‌گردد زیرا مرکز ثقل به تکیه‌گاه نزدیک می‌شود.
 * در زمان هدایت بدن از تاب جلو به عقب در زاویه‌ی ۳۰ درجه، نسبت به خط عمود دار حلقه در عقب، بدن قوس می‌گیرد و تا خط افق نسبت به دار حلقه ادامه دارد.

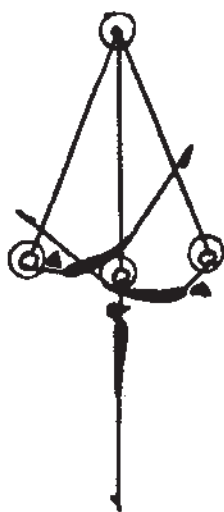
* مرکز ثقل، در تمام حالات یک تاب، باید کاملاً در خط عمود نسبت به دار حلقه قرار بگیرد. این مسئله برای اجرای حرکات دیگر هم صدق می‌کند. این عمل موجب حفظ

* در تاب جلو زاویه‌ی تهی‌گاه معادل 40° درجه است.

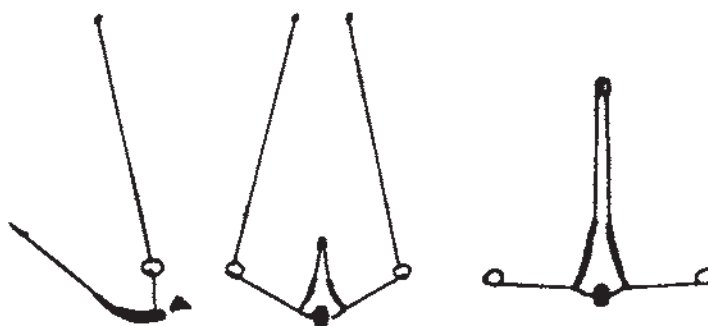
نکته‌ی مهم: باید توجه داشت که تاب عقب در دارحلقه به دو صورت اجرا می‌گردد.

الف: دست‌ها و شانه‌ها به همراه کمر در عقب دارای قوس‌اند و در امتداد حلقه‌ها قرار دارند.

ب: دست‌ها و شانه‌ها در امتداد یکدیگر و در بین دو حلقه قرار دارند و با فشار به حلقه‌ها، سینه به داخل و به بالا هدایت می‌گردد.



نمونه‌ی الف



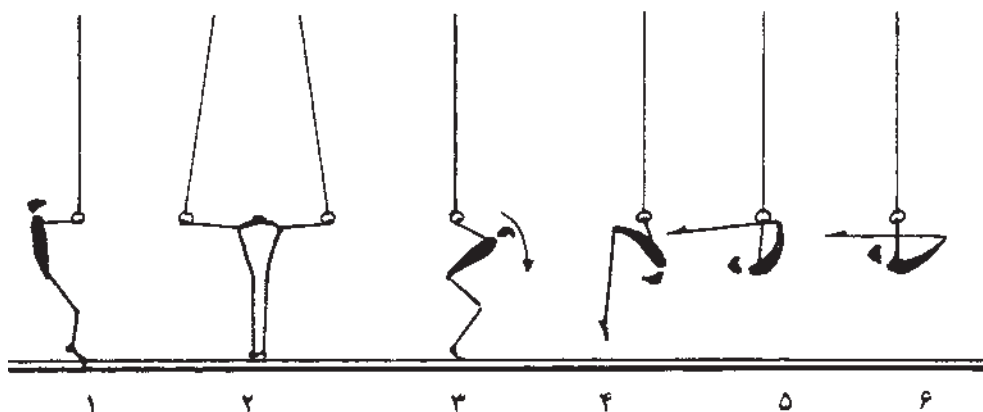
نمونه‌ی ب

شکل ۸-۱۰

به جلو و پس از آزاد کردن کتف‌ها، اجرای غلت جلو به حالت زاویه در تهی‌گاه و آویزان به دارحلقه.

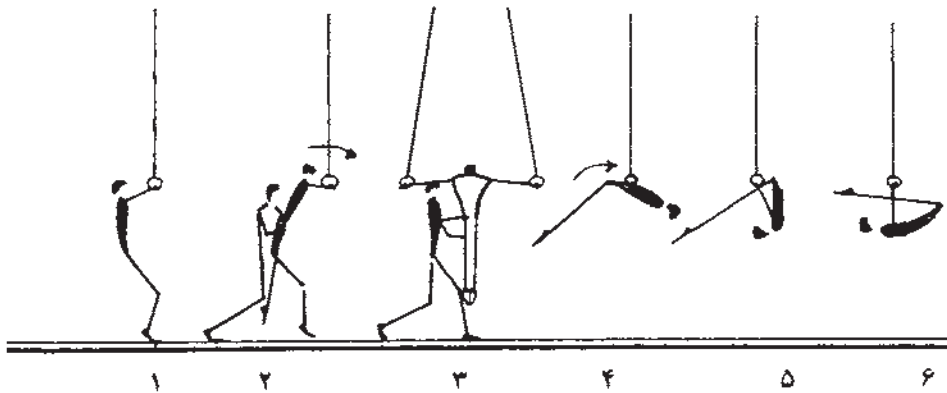
۴-۸- مراحل آموزش مهتاب کوتاه

۱- با استفاده از دارحلقه‌ی آموزشی کوتاه، گرفتن حلقه‌ها، سپس باز کردن حلقه‌ها از یکدیگر، هدایت بدن از پشت



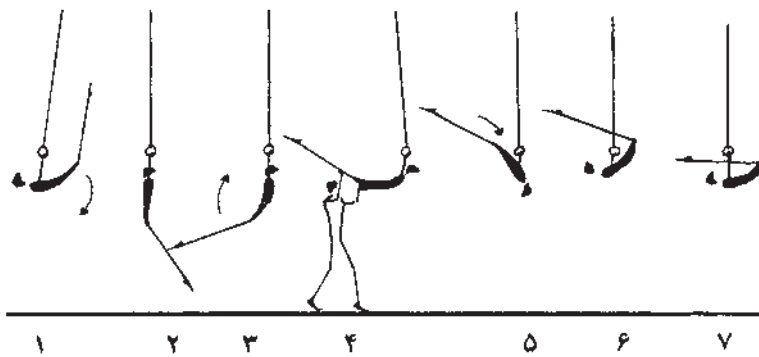
شکل ۸-۱۱

۲- گرفتن حلقه‌های آموزشی کوتاه، با کمک مرتبی و با بدن نسبتاً باز.
 بازکردن حلقه‌ها، پس از آن آزاد کردن کتف‌ها، چرخش به جلو



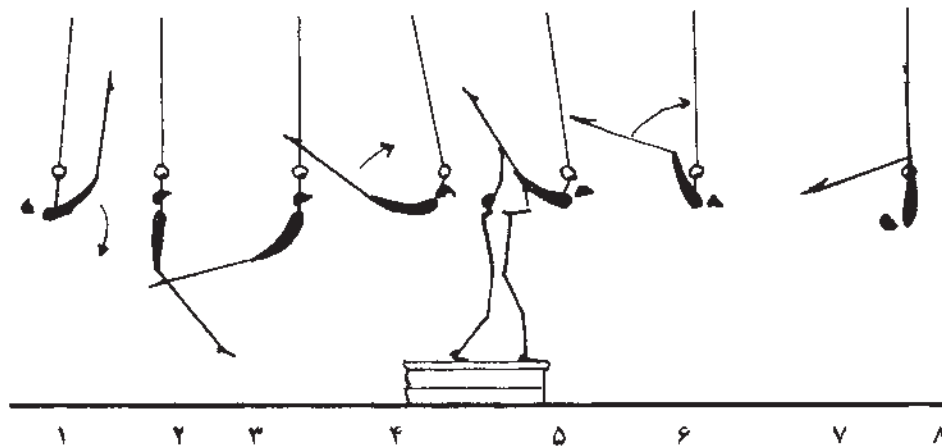
شکل ۸-۱۲

۳- با اجرای یک تاب کوتاه به کمک مرتبی، آزاد کردن کتف‌ها سپس قرار گرفتن به حالت نیم‌شمع و زاویه در تهی‌گاه و فرود.



شکل ۸-۱۳

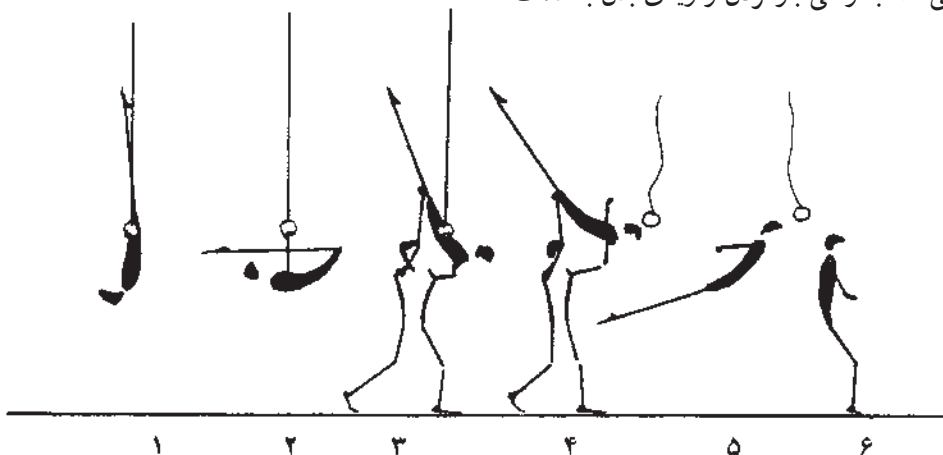
۴- با اجرای یک تاب بلند به کمک مرتبی، با آزاد کردن کتف‌ها با زاویه در تهی‌گاه، قرار گرفتن به حالت شمع
 ۵- اجرای مرحله‌ی چهار بدون کمک مرتبی



شکل ۸-۱۴

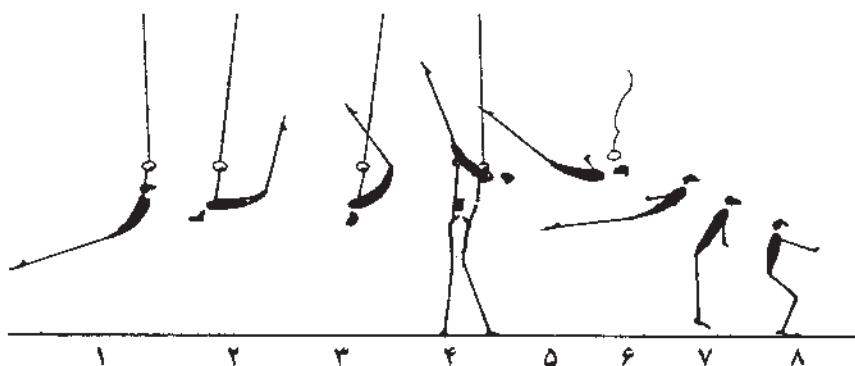
عقب و با کمک مرتبی رهاکردن حلقه و بلافاصله ایجاد قوس در کمر و فرود بر روی تشک.

۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
۱- از حالت شمع بر روی دار حلقه‌ی آموزشی کوتاه و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، به آرامی بازکردن زاویه‌ی بدن به سمت



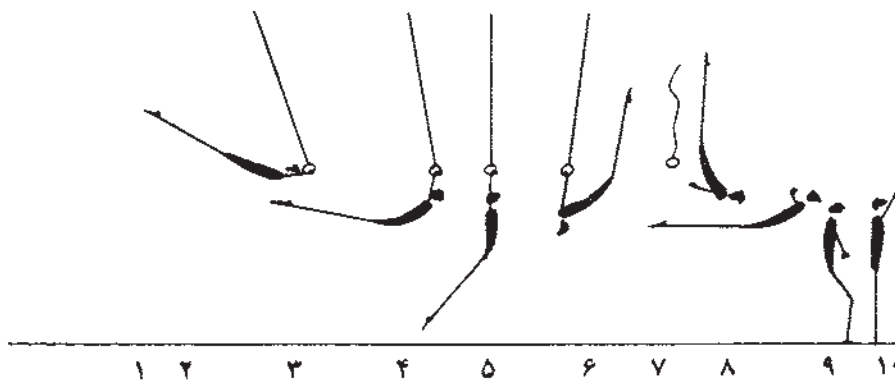
شکل ۸-۱۵

۲- با اجرای تاب و قرارگرفتن به حالت آفتاب و ایجاد به طرف بالا، رهاکردن حلقه‌ها و فرود. قوس در کمر، با کمک مرتبی، به جهت مراقبت و هدایت سینه



شکل ۸-۱۶

۳- با اجرای تاب بلند، قوس در کمر با داشتن قوس ۳۰ درجه در خط عمود حلقه‌ها. سپس با ایجاد زاویه در تهی‌گاه فرود. با فشار به حلقه‌ها و رهاکردن دست‌ها ایجاد قوس در کمر و



شکل ۸-۱۷

نکات فنی

الف: برای اجرای حرکات در دار حلقه، کتف‌ها باید آمادگی لازم را داشته باشند. این آمادگی مانع از آسیب‌رسیدن به کتف‌ها می‌گردد.

ب: در زمان رهاکردن حلقه‌ها، برای اجرای کوربیت باز، قوسی در کمر باید ایجاد کرد. این کار موجب می‌شود تا حرکت با ارتفاع بلندتر و به سهولت اجرا گردد.

خودآزمایی

۱- چرا در دار حلقه همواره مرکز ثقل باید بر روی خط عمود نسبت به دار قرار داشته باشد؟

۲- تاب عقب در دار حلقه به چند صورت اجرا می‌گردد؟

۳- چرا باید در وقت رهاکردن حلقه در کوربیت باز، در کمر قوس ایجاد کرد؟

۴- چرا برای اجرای حرکات در دار حلقه، کتف‌ها را باید گرم و آماده کرد؟



پارالل

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

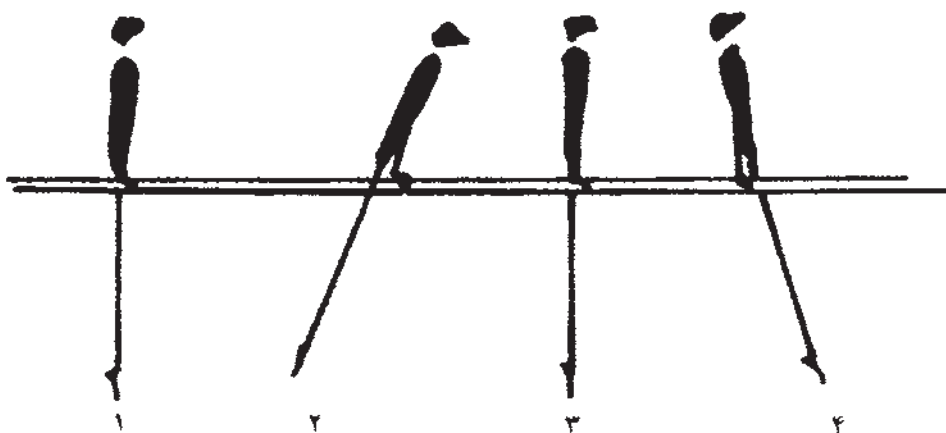
- ۱- تاب یک پارچه را انجام دهد.
- ۲- تاب در بالای پارالل در جلو و در عقب را به خوبی اجرا نماید.
- ۳- حرکت غلت جلو پاباز را اجرا کند.
- ۴- برای فرود از بالای پارالل از یک برش ساده استفاده کند.

۹-۱- آموزش تاب‌ها

تاب‌ها در پارالل چند نوع‌اند. اما در این کتاب، برحسب نیاز حرکات، تنها به آموزش تاب در بالای پارالل پرداخته شده است. بدین منظور و برای کسب مهارت و آشنایی با محور چرخش بدن در تاب‌های بالای پارالل، باید ابتدا اساس تاب را به فراگیرنده آموزش داد.

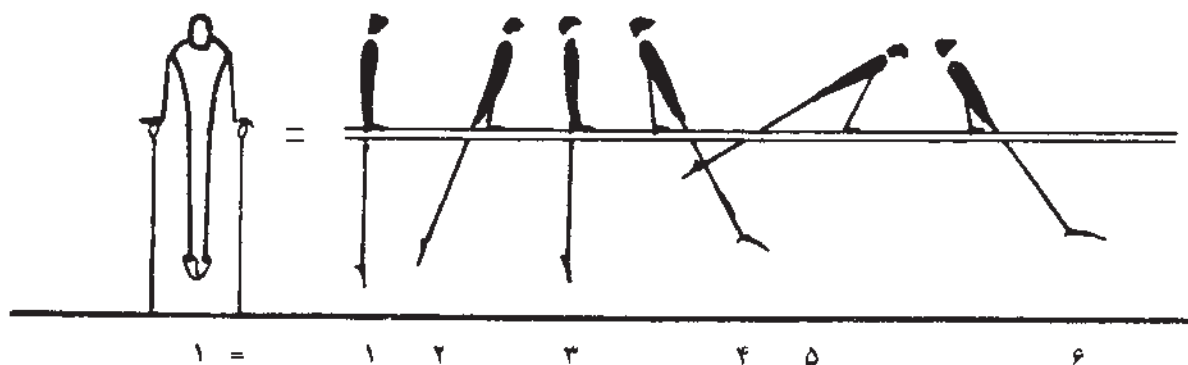
۹-۲- اساس تاب

۱- پس از قرارگرفتن بر روی پارالل، به صورت بدن تخت و یک پارچه و با استفاده از سینه بر روی محور چرخش بدن، یعنی شانه‌ها به جلو و عقب تاب برمی‌داریم. در زمان تاب‌گرفتن نباید هیچ گونه خمیدگی یا قوسی در شکل بدن ایجاد گردد (شکل ۹-۱).



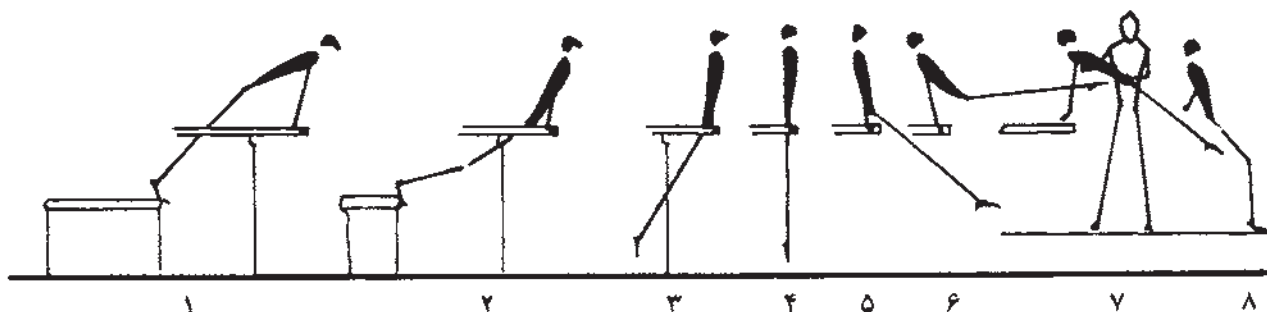
شکل ۹-۱

۲- پس از کسب مهارت لازم در مرحله ی یک، اجرای تاب‌های بلند با همان شرایط مرحله ی یک (شکل ۹-۲).



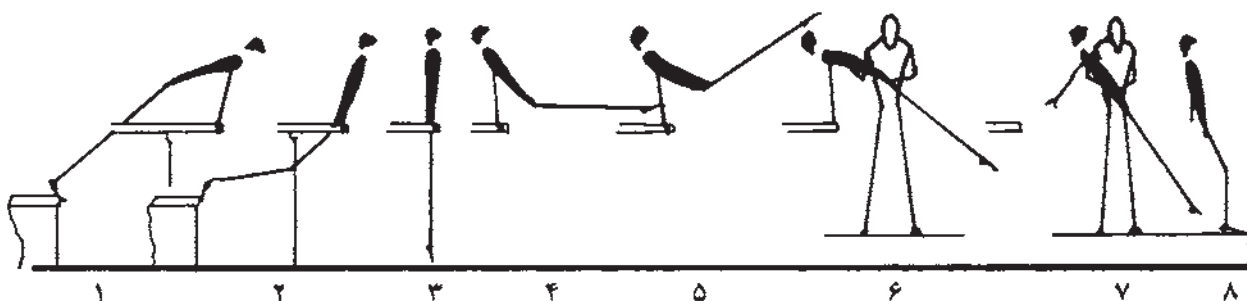
شکل ۹-۲

۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
 ۱- با قرارگرفتن بر روی خرک مطبق و با تکیه بر روی جلو ایجاد زاویه در تهی‌گاه، سپس در جلوی پارالل با کمک مربی فرود بر روی تشک (شکل ۹-۳).



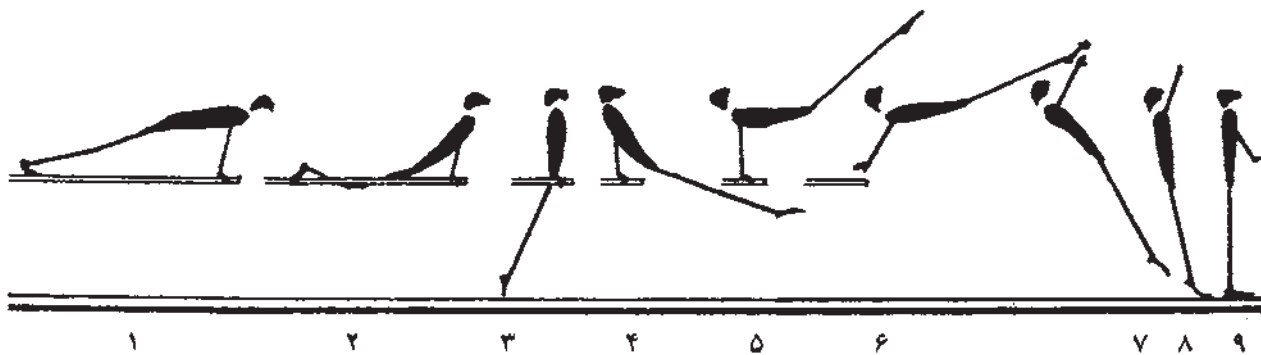
شکل ۹-۳

۲- اجرای مرحله ی یک با شتاب و تاب‌های بلندتر (شکل ۹-۴).



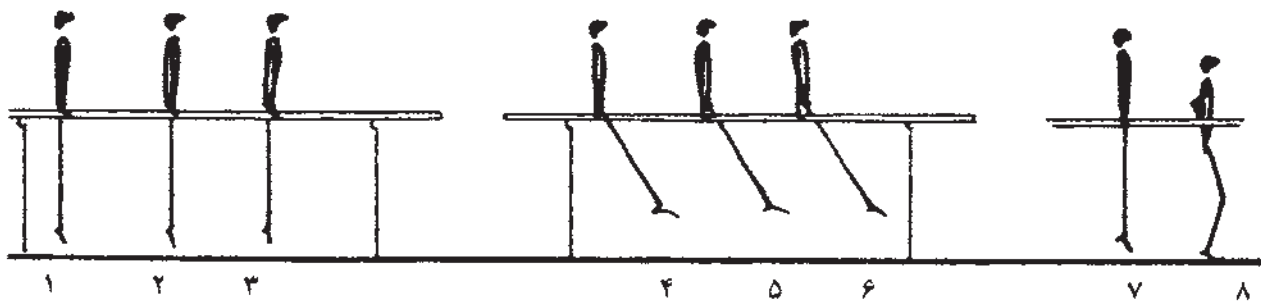
شکل ۹-۴

۳- با قرارگرفتن بر روی دو چوب در انتهای پارالل و با تکیه‌ی پاها بر روی دو چوب و ایجاد قوس در کمر، رهاکردن
 پاها به جلو و با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، فرود از انتهای پارالل بر روی تشک (شکل ۹-۵).



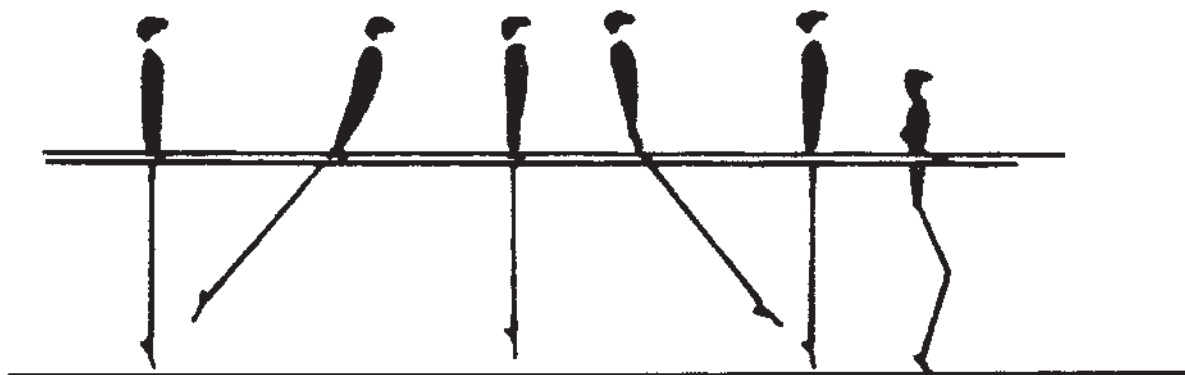
شکل ۹-۵

۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
 ۱- با جهش رفتن به بالای پارالل و بر روی چوب، به صورت جفت، جفت جهش به جلو، سپس با هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه‌ی باز در تهی‌گاه جفت، جفت جهش به جلو و در نهایت فرود در بین دو چوب و بر روی تشک (شکل ۹-۶).



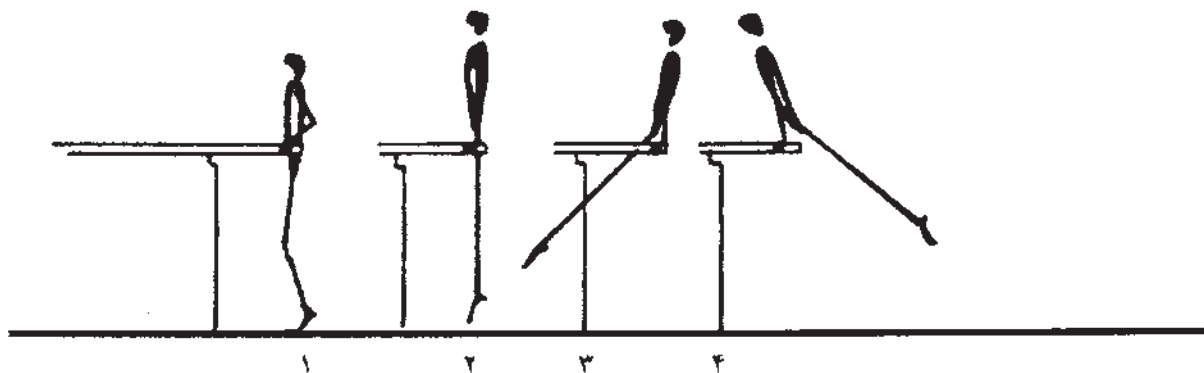
شکل ۹-۶

۲- با جهش رفتن به بالای دو چوب پارالل، به آرامی ایجاد قوس در کمر، سپس تخت و صاف کردن بدن در خط عمود و در جلو با کمک ساق پاها ایجاد زاویه در تهی‌گاه و در برگشت فرود در خط عمود بر روی تشک (شکل ۹-۷).



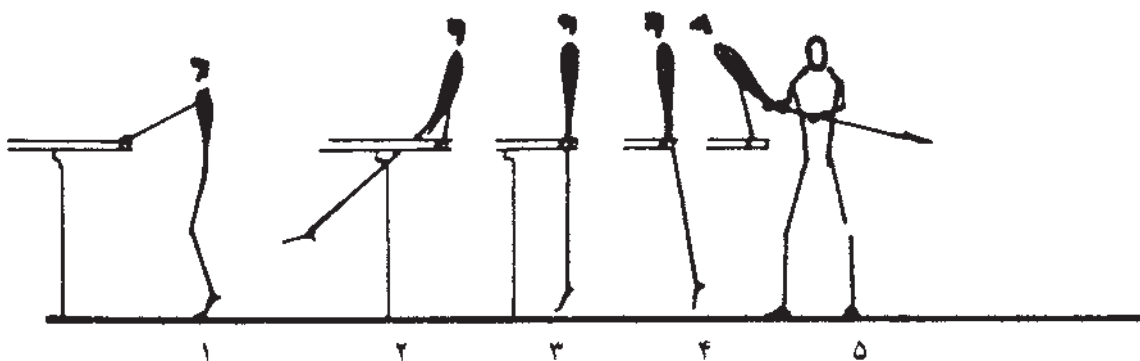
شکل ۹-۷

۳- با جهش رفتن در بالای دو چوب پارالل، بلافاصله ایجاد قوس در کمر و فرود (شکل ۹-۸).
 هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه در تهی‌گاه در برگشت



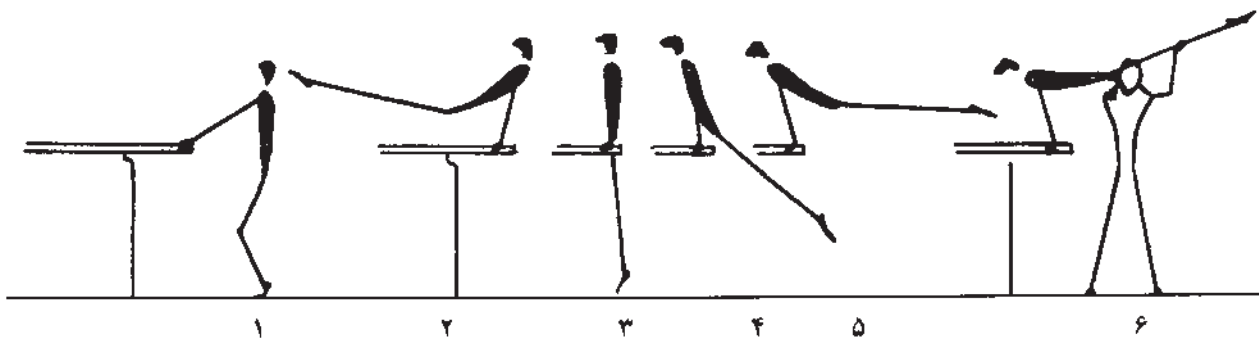
شکل ۹-۸

۴- با جهش به بالا، هدایت ساق پاها به جلو و در برگشت، ایجاد قوس در کمر با کمک مربی (شکل ۹-۹).



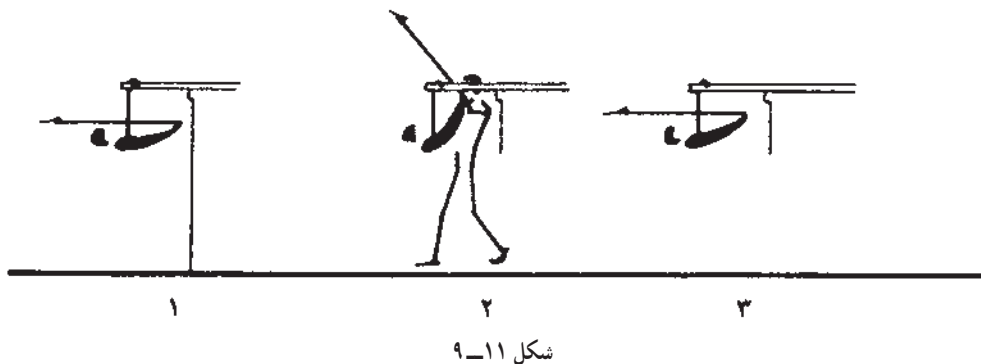
شکل ۹-۹

۵- اجرای مرحله‌ی چهار با کمک مربی و با تاب‌های بلند (شکل ۹-۱۰).

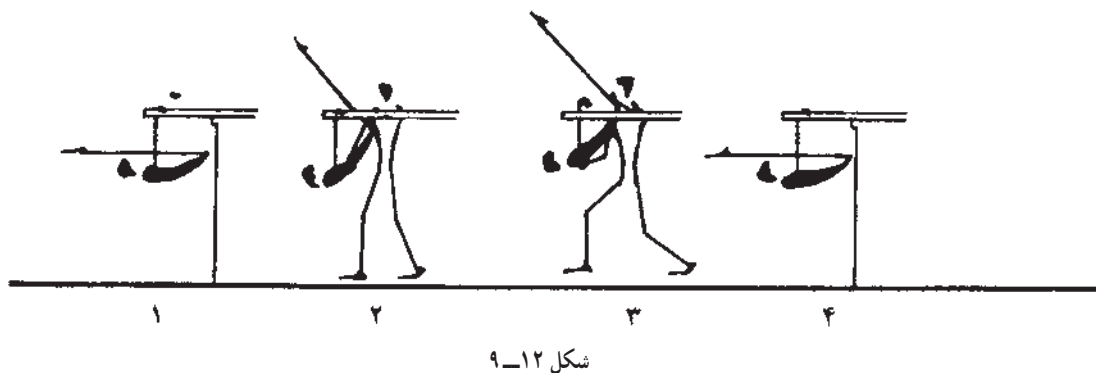


شکل ۹-۱۰

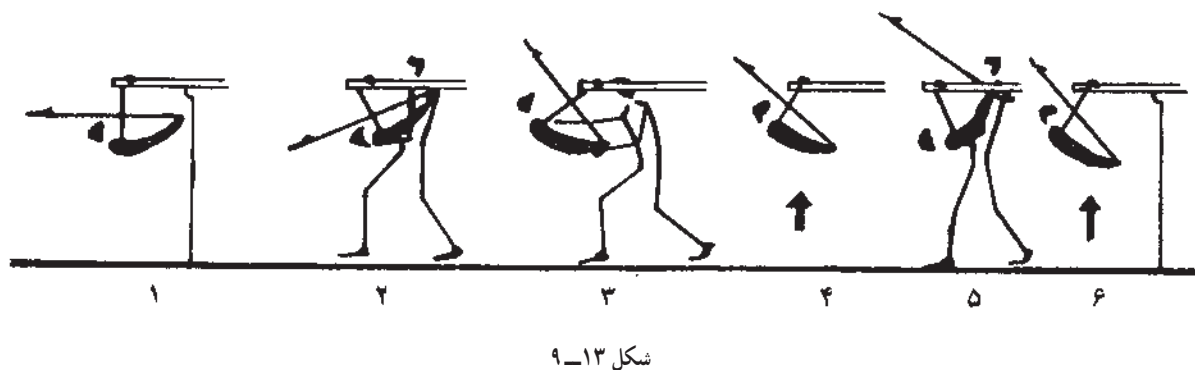
۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پاباز به آرامی باز و بسته کردن زاویه ی تهی گاه (شکل ۹-۱۱).
 ۱- از حالت آویزان به دو چوب پارالل با کمک مرتبی،



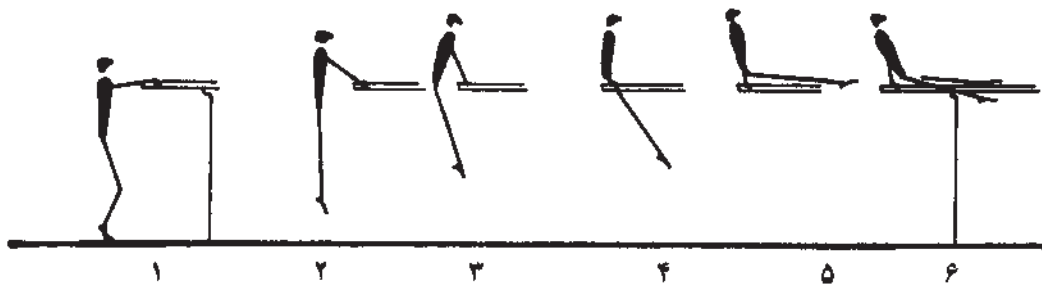
۲- اجرای مرحله ی اول با تاب (شکل ۹-۱۲).



۳- اجرای مرحله ی دوم و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن با کمک مرتبی و به حالت عمود به طرف بالا (شکل ۹-۱۳).

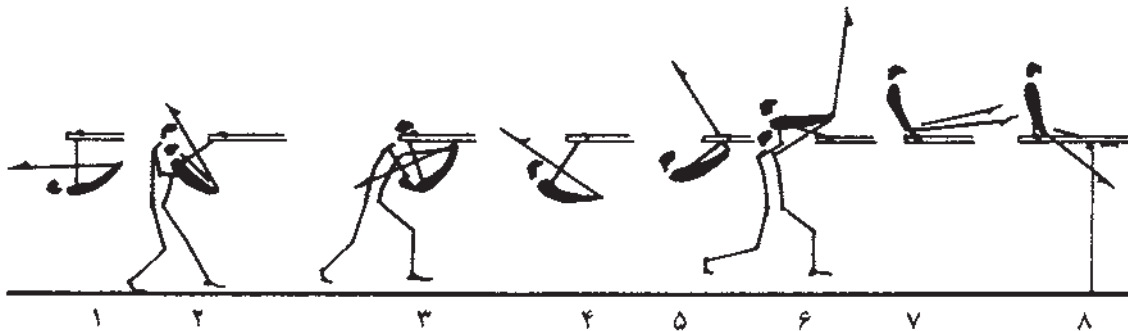


۴- از حالت ایستادن گرفتن دو چوب پارالل و با فشار قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۴).
 پنجه ی پاها به سطح تشک، جهش به بالا و جلو و در ادامه،



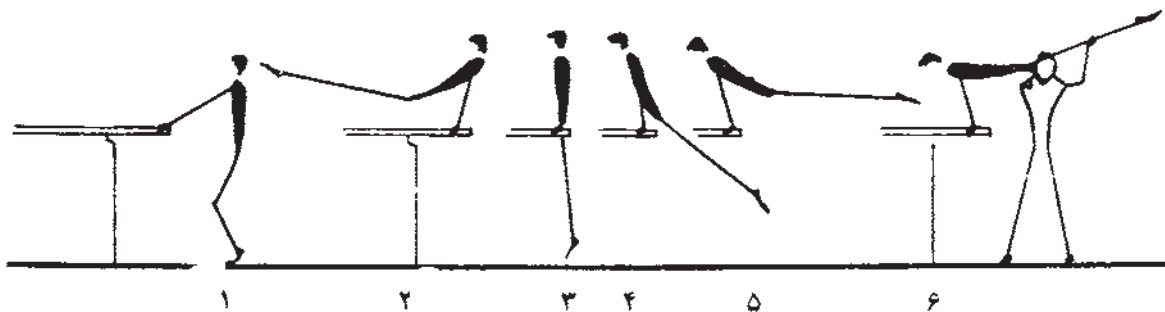
شکل ۹-۱۴

۵- از حالت آویزان، با داشتن زاویه در تهی گاه با کمک طرف بالا و قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل مریی پس از بازکردن زاویه تهی گاه، هدایت در تاب به عقب به (شکل ۹-۱۵).



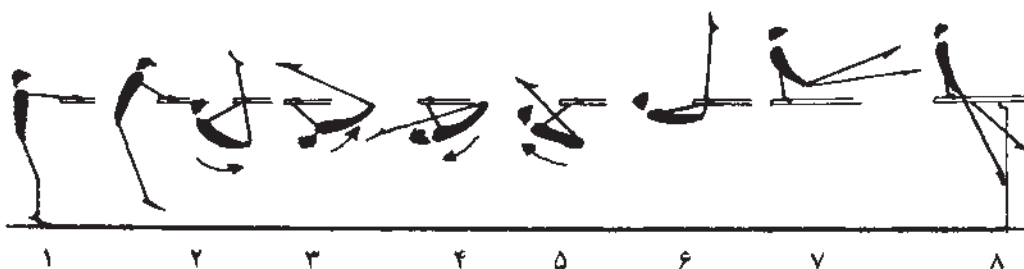
شکل ۹-۱۵

۶- اجرای مرحله ی پنجم با تاب بلندتر (شکل ۹-۱۶).



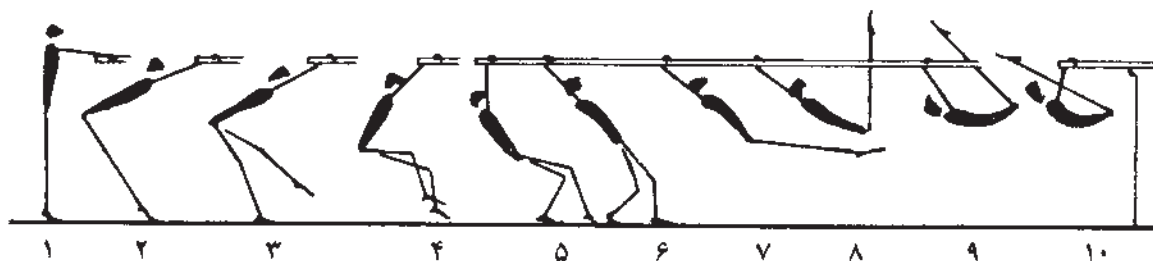
شکل ۹-۱۶

۷- از حالت ایستادن، گرفتن دو چوب پارالل و با جهش به طرف جلو و در برگشت، هدایت بدن به طرف بالا و در انتها قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۷).



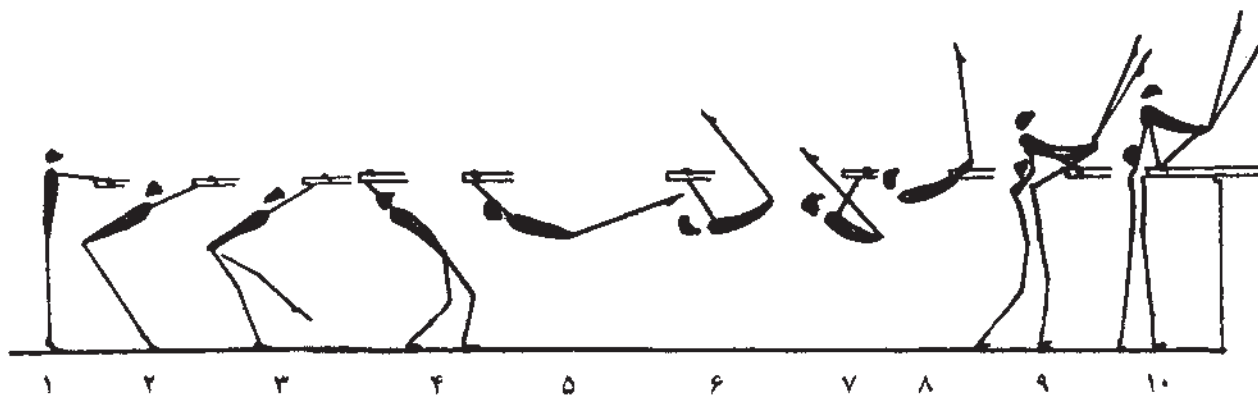
شکل ۹-۱۷

۸- از حالت آویزان به دو چوب با ایجاد زاویه‌ی قائم در تهِ گاه و گام برداشتن به جلو، سپس با ایجاد قوس در کمر و جاشدن پاها از روی زمین، بدون وقفه ایجاد زاویه در تهِ گاه و بلافاصله تاب‌گرفتن در همان وضعیت (شکل ۹-۱۸).



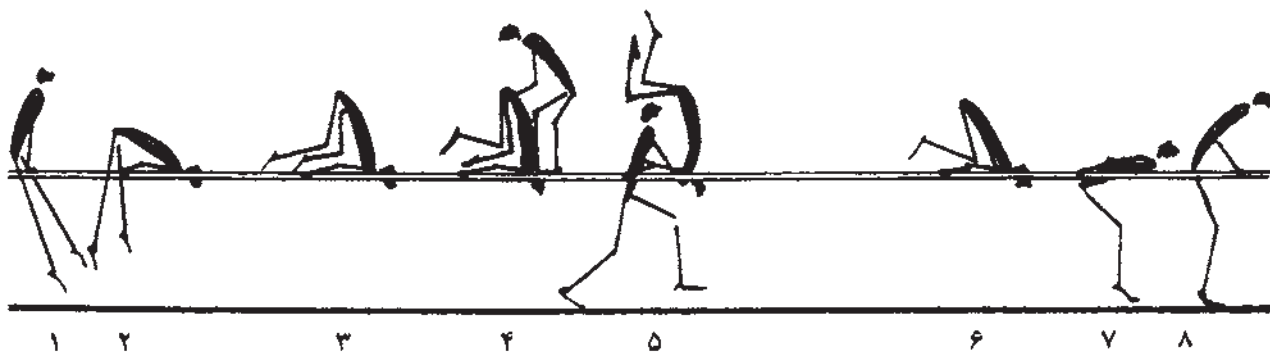
شکل ۹-۱۸

۹- اجرای مرحله‌ی هشت و در ادامه در تاب عقب با کمک مرتبی، هدایت بدن به بالای دو چوب و قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۹).
۱۰- اجرای مرحله‌ی بدون کمک مرتبی



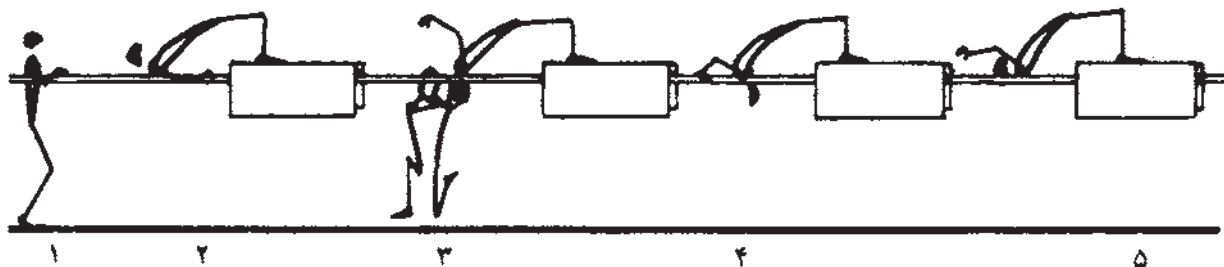
شکل ۹-۱۹

۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پایاز
۱- با قرارگرفتن در بالای دو چوب پارالل و با تکیه بر ران‌ها، نشستن به حالت پایاز بر روی دو چوب، سپس گرفتن دو چوب به حالتی که میله‌ای را در دست می‌گیریم. قراردادن بازوان از جلو بر روی چوب‌ها و گذاشتن کف پاها بر روی دو چوب پارالل با کمک مرتبی، هدایت پاها به حالت خم و باز به طرف بالا، سپس بازگشت به وضعیت اول و فرود بر روی تشک بین دوچوب پارالل (شکل ۹-۲۰).



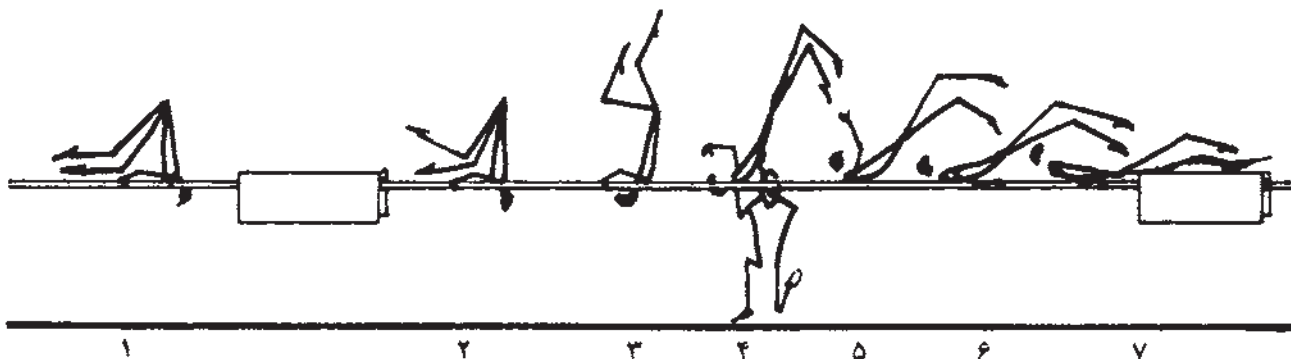
شکل ۹-۲۰

۲- به حالت آویزان، زیر بغل را بر روی دو چوب پارالل قرار می‌دهیم، سپس با یک جهش هر دو پا را بر روی تشکی می‌گذاریم که قبلاً بر روی دو چوب قرار داده‌ایم. در نهایت با تکیه بر روی بازوان، دست‌ها را به پشت و در جهت گرفتن دو چوب هدایت می‌نماییم و مجدداً به حالت شروع باز می‌گردیم (شکل ۹-۲۱).



شکل ۹-۲۱

۳- اجرای مرحله‌ی یک و در ادامه پس از تکیه بر روی بازوان، با پاهای خم و باز، رها کردن دست‌ها و اجرای غلت پارالل (شکل ۹-۲۲).

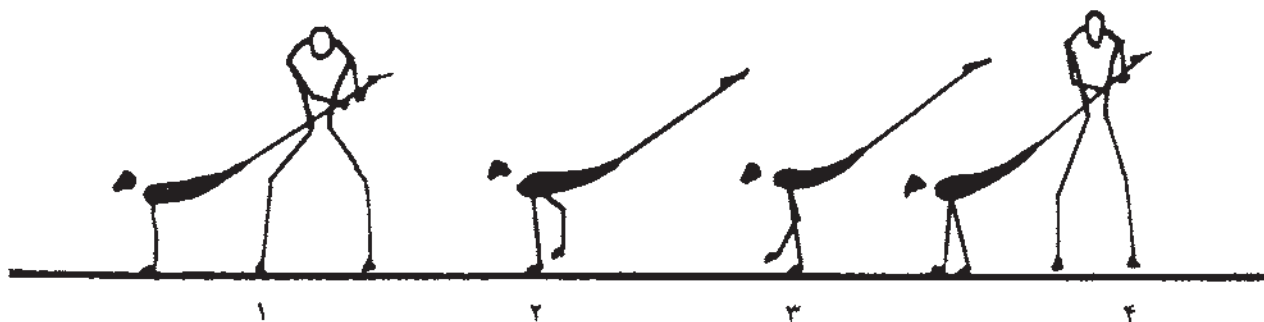


شکل ۹-۲۲

۴- اجرای مرحله‌ی سه و در انتها قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب پارالل.

راست از روی زمین و گذاشتن آن جلوی دست چپ (شکل ۹-۲۳).

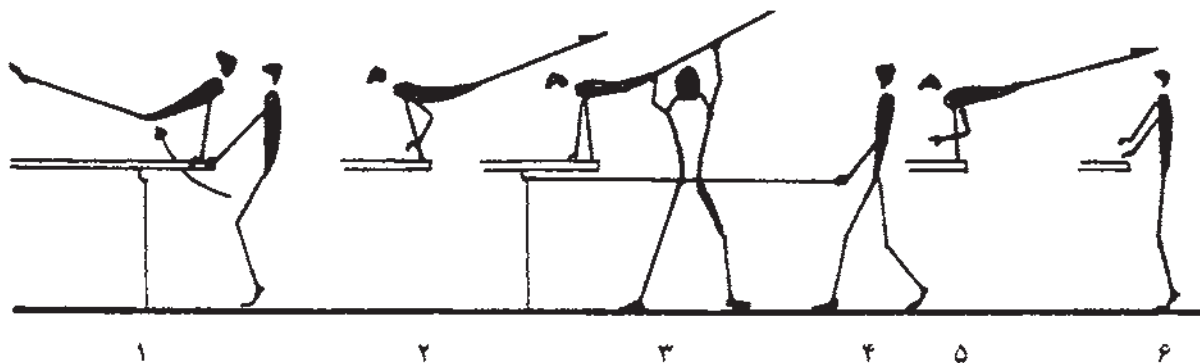
۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب
 ۱- با کمک مرتبی، قرار گرفتن به حالت پرچم در وضعیتی که پاها در دست مرتبی قرار گرفته باشد. سپس برداشتن دست



شکل ۹-۲۳

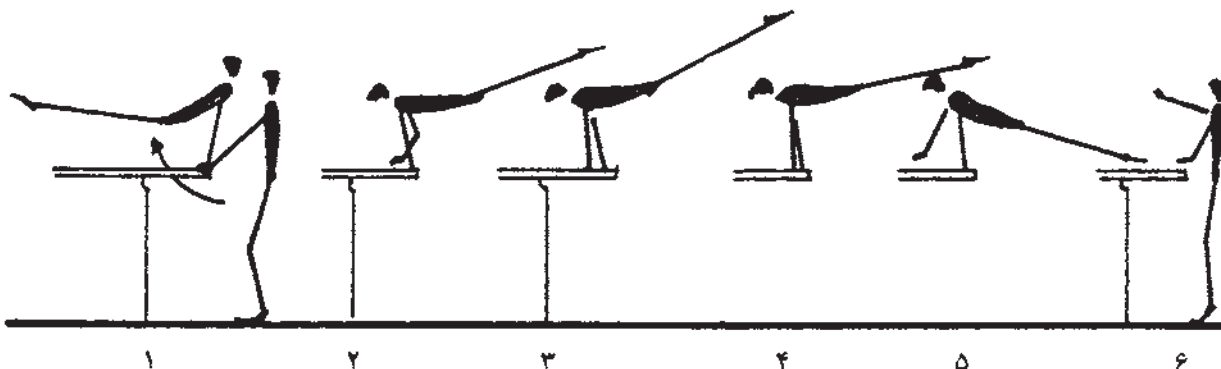
جلوی دست چپ می گذاریم، با کمک مرتبی و در پشت طناب و در سمت چپ پارالل فرود می آیم، در این وضعیت، جهت ما در جهت شروع است (شکل ۹-۲۴).

۲- طنابی را به میله‌ی عمودی سمت چپ پارالل فردی، سر دیگر طناب را در امتداد چوب پارالل می‌گیرد. سپس با گرفتن دو سر چوب پارالل و با جهش به بالا و تاب به جلو و تاب به عقب با داشتن قوس کمر دست راست را



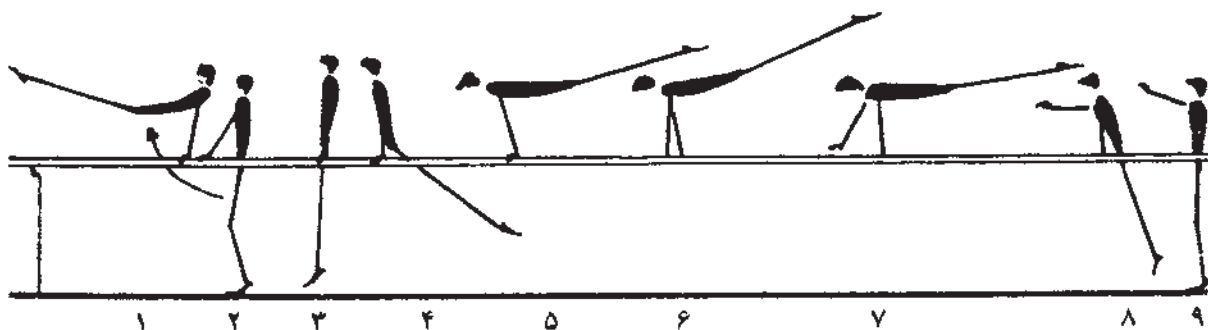
شکل ۹-۲۴

۳- اجرای مرحله‌ی دو بدون کمک مرتبی و طناب و در سر پارالل (شکل ۹-۲۵).



شکل ۹-۲۵

۴- اجرای پرش با تاب بلند در وسط پارالل بدون کمک (۹-۲۶).
 مری و فرود در سمت چپ پارالل و در جهت شروع (شکل)



شکل ۹-۲۶

نکات فنی

الف: محور چرخش در تاب‌های بالای پارالل، شانه‌ها هستند. از این رو، تاب‌ها در بالا با هدایت سینه به جلو و عقب و با کمک شانه‌ها انجام می‌گیرد.
 ب: ایجاد قوس در کمر، با کمک ساق پاها و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، این حرکات تنها برای رهایی بدن از سنگینی است تا تاب‌ها به سهولت اجرا گردند.

خودآزمایی

چرا در آموزش تاب‌ها در بالای پارالل، در ابتدا باید بدن تخت و یک پارچه باشد؟

بارفیکس

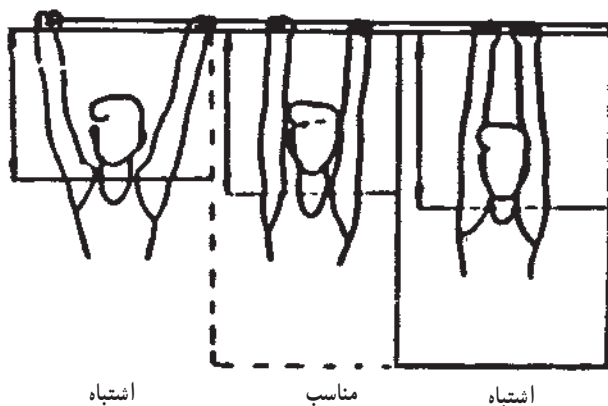
هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- شیوه‌ی گرفتن میله و فاصله‌ی بین دو دست را شرح دهد.
- ۲- گشتاور حول محور چرخش را بیان نماید.
- ۳- علت قوس در کمر و زاویه در تهی‌گاه را در تاب‌ها بیان کند.
- ۴- حرکت چرخ شکم به عقب را اجرا کند.
- ۵- حرکت لنگی رفتن بالای میله‌ی بارفیکس را انجام دهد.
- ۶- حرکت اسکلبیکا درجا و یا با تاب کوتاه را اجرا نماید.

اجرای کلیه‌ی حرکات ژیمناستیک بر روی بارفیکس خواهیم کرد. به شرط آموزش انواع تاب‌های بلند و کوتاه امکان‌پذیر است. از سوی دیگر پرداختن به آموزش انواع تاب‌ها در این کتاب، به علت افزایش حجم کتاب و خطرات ناشی از سقوط دانش‌آموزان ممکن نیست. در عین حال دقت در بحث‌های فنی برای آموزش تاب‌ها در این وسیله امری ضروری است. در این باره ضمن فراگیری شیوه‌ی گرفتن میله‌ی بارفیکس و شناخت حوزه‌ی تمایل و حوزه‌ی ضربه، اساس تاب در حوزه‌ی تمایل را بیان

۱-۱- شیوه‌ی گرفتن میله

میله را، به طوری که شست دست در زیر میله و چهار انگشت دیگر در بالای آن قرار داشته باشد، می‌گیریم. در این وضعیت دست‌ها موازی یکدیگرند و فاصله‌ی آن‌ها باید با عرض شانه‌ها برابر یا کمی بیش‌تر باشد (شکل ۱-۱۰).



شکل ۱-۱۰

۱-۲- اساس تاب

به صورت خلاصه تاب‌ها دارای دو حوزه‌اند:

الف: حوزه‌ی پایداری

ب: حوزه‌ی تمایل

باید توجه داشت حداکثر عملیاتی که برای اجرای حرکات

صورت می‌گیرد در حوزه‌ی تمایل است. بنابراین، به تبیین نکات

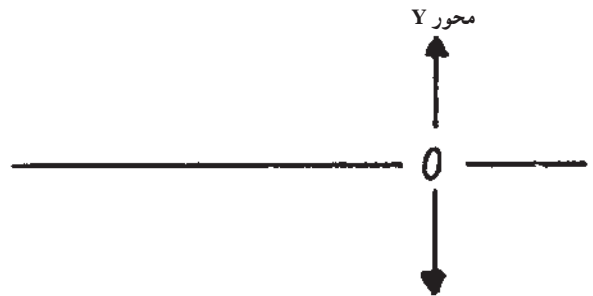
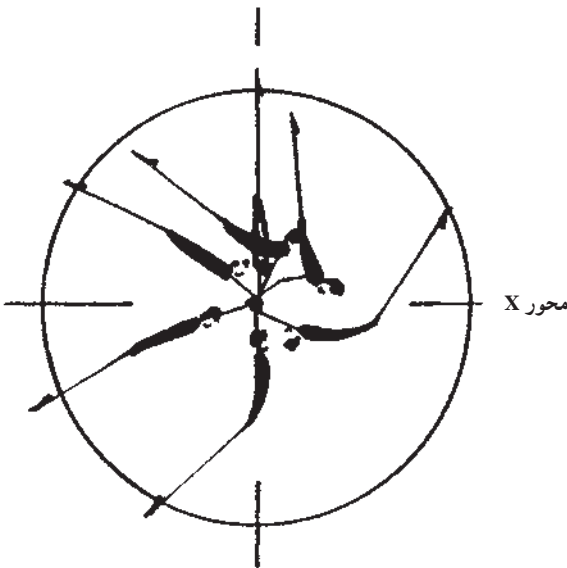
اساسی درباره‌ی تاب در این حوزه می‌پردازیم.

اساس تاب در حوزه‌ی تمایل: چنانچه نقطه‌ی O را

محور چرخش در نظر بگیریم، محدوده‌ی زیر محور Xها، حوزه‌ی

تمایل و محدوده‌ی بالای محور Xها حوزه‌ی پایداری محسوب

می‌شود (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲

الف: در صورتی که بخش اعظم بدن را از میله دور نماییم،

ضمن فعال شدن بدن، بر طول بازوی گشتاور افزوده‌ایم. برای این

کار می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد (شکل ۱-۳).

(تمرینات لازم برای از بین بردن حالت بی‌تنشی)

برای این که تاب‌ها به سهولت اجرا گردند باید بر اساس

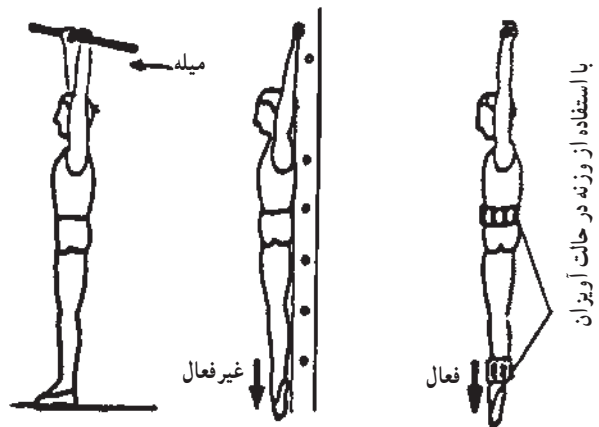
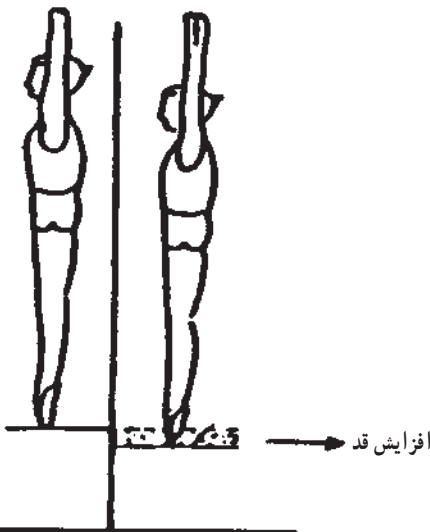
فرمول گشتاور عمل نمود؛ یعنی هر چه طول بازوی گشتاور

بیش‌تر باشد، گشتاور بیش‌تر است زیرا:

گشتاور حول محور چرخش برابر است با حاصل ضرب

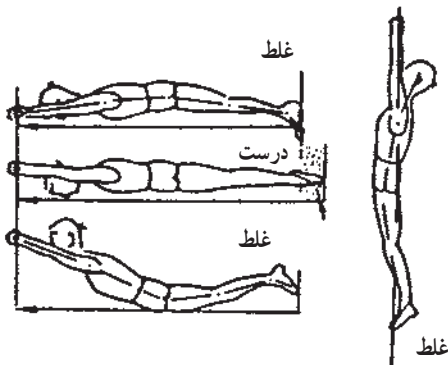
وزن در بازوی گشتاور

$$\text{بازوی گشتاور} \times \text{وزن} = M = F \times MA \text{ — گشتاور}$$



شکل ۱-۳

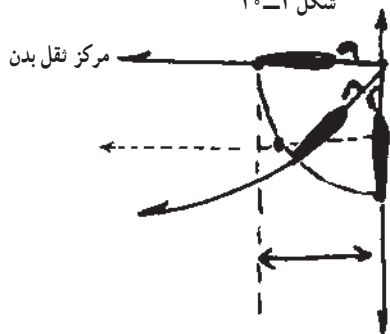
با استفاده از نردبان سوئدی



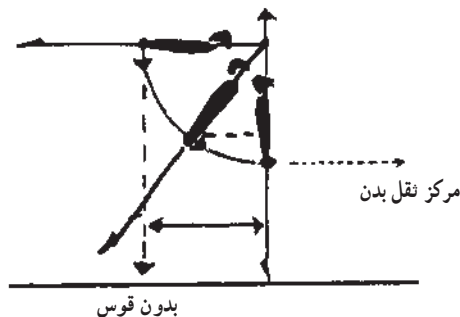
ب: صاف کردن انحنای ستون فقرات و خمیدگی‌ها در قسمت‌های مختلف بدن موجب افزایش بازوی گشتاور می‌گردد (شکل ۴-۱۰).

ج: ایجاد قوس و یا زاویه در تهی‌گاه، موجب رهایی مرکز ثقل از بدن و در نتیجه، افزایش طول بازوی گشتاور می‌گردد (شکل ۵-۱۰).

شکل ۴-۱۰



ایجاد قوس در کمر و افزایش طول بازوی گشتاور



بدون قوس

شکل ۵-۱۰

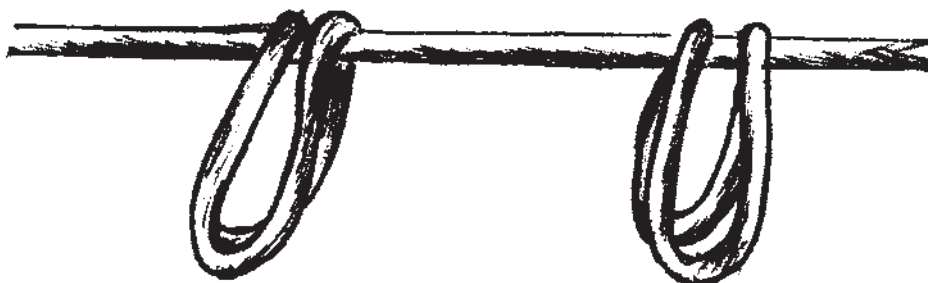
۱- در صورتی که بخواهیم تاب با دست‌های آفتابی (حالت عادی گرفتن میله) را آموزش ببینیم، در وضعیتی که در پشت میله قرار داریم، دست‌ها را مستقیم بین تسمه‌ها قرار می‌دهیم و پس از چرخاندن دست‌ها از بیرون به داخل، میله را از بالا به حالت عادی می‌گیریم.

۲- در صورتی که بخواهیم تاب با دست‌های مهتابی (حالت دست معکوس) را آموزش ببینیم در وضعیتی که در پشت میله قرار داریم، دست‌ها را از پشت تسمه‌ها در بین تسمه‌ها قرار می‌دهیم و پس از چرخاندن از داخل به بیرون، میله را از زیر به حالت معکوس می‌گیریم (شکل ۶-۱۰).

با مشاهده تغییر وضعیت مرکز ثقل بدن بی‌خواهید برد که فاصله‌ی مرکز ثقل از خط عمود میله‌ی بارفیکس، در تصویری که دارای قوس است، بیش‌تر از تصویری است که بدن تخت و یک‌پارچه قرار دارد.

برای آموزش تاب‌های بلند و کوتاه و همچنین حرکاتی چون آفتاب و مهتاب در بارفیکس، همواره باید از تسمه‌های مخصوص استفاده کرد و پس از کسب مهارت لازم، کف بند مخصوص به کار برد.

تسمه‌ها را باید در اندازه‌های مختلف و با طناب‌های ابریشمی، که مقاومت زیادی دارند، تهیه نمود. روش استفاده: به دو حالت باید از تسمه‌ها استفاده کرد:



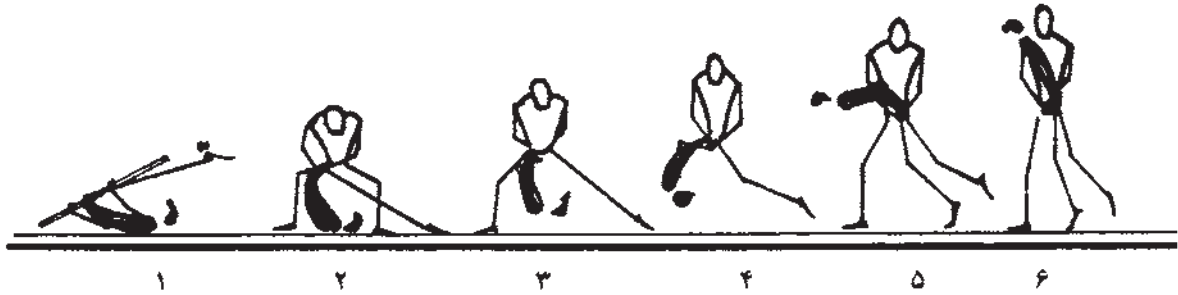
شکل ۶-۱۰- شیوه‌ی قرار دادن تسمه‌ها بر روی میله‌ی بارفیکس

۱- شرح و توضیح درباره‌ی کف‌بند، در بخش یکم آمده است.

۱۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب

دو سر میله به وسیله دو کمک کننده و هدایت میله به طرف بالا، چرخیدن به عقب و ایستادن بر روی دو پا (شکل ۷-۱۰).

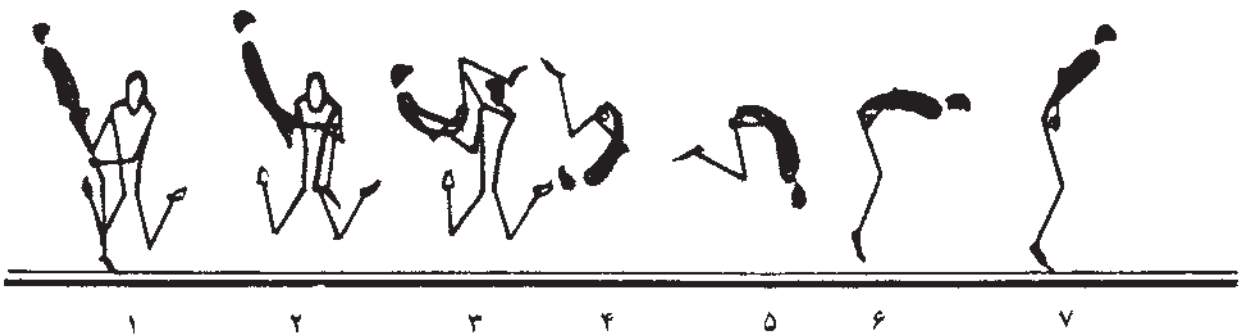
۱- با استفاده از یک میله‌ی محکم، ضمن دراز کشیدن به پشت بر روی تشک، قرار دادن میله بر روی شکم، سپس گرفتن



شکل ۷-۱۰

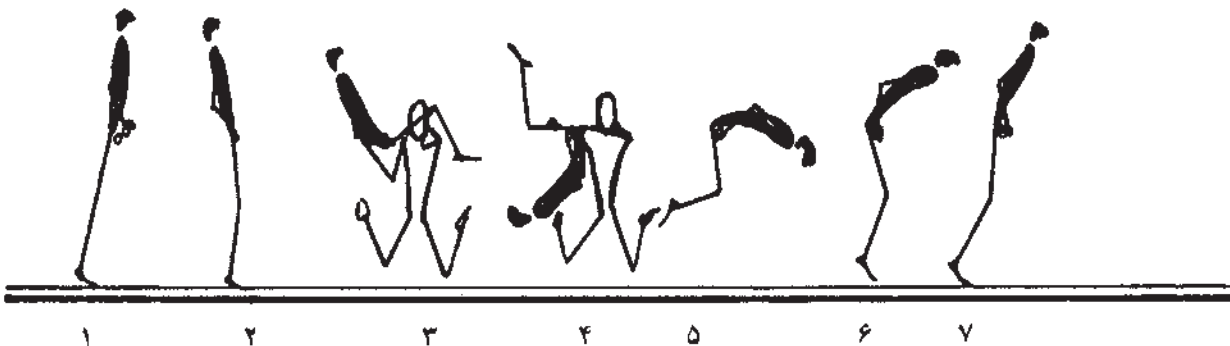
۲- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و هدایت تنه به پشت با عقب و بازگشت به حالت شروع (شکل ۸-۱۰).

خم کردن پاها و زاویه تند در تهی‌گاه، با کمک مرتبی چرخش به



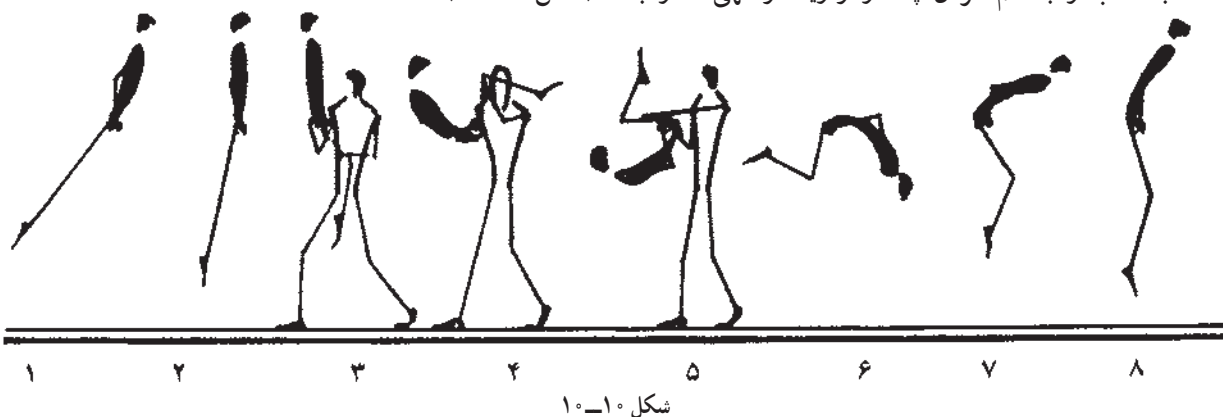
شکل ۸-۱۰

۳- اجرای مرحله‌ی دو با جهش و شتاب و با کمک مرتبی (شکل ۹-۱۰).

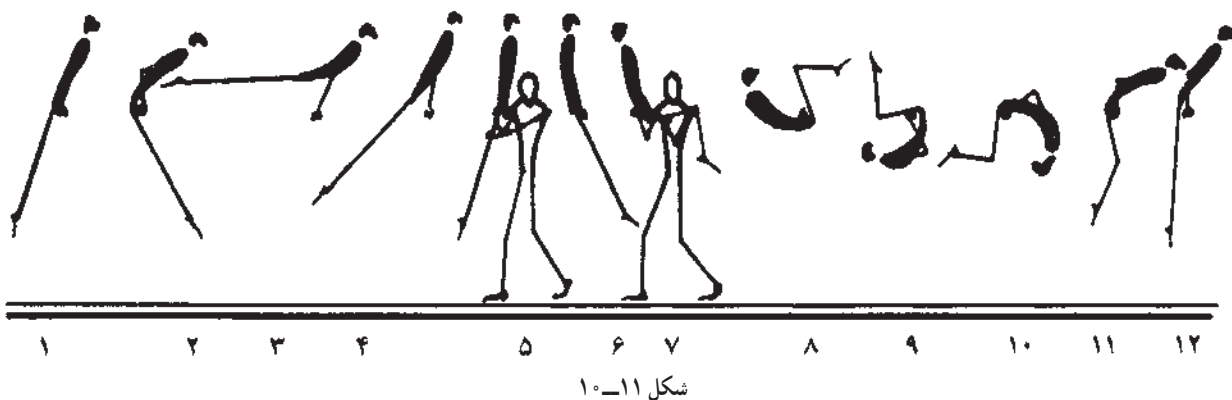


شکل ۹-۱۰

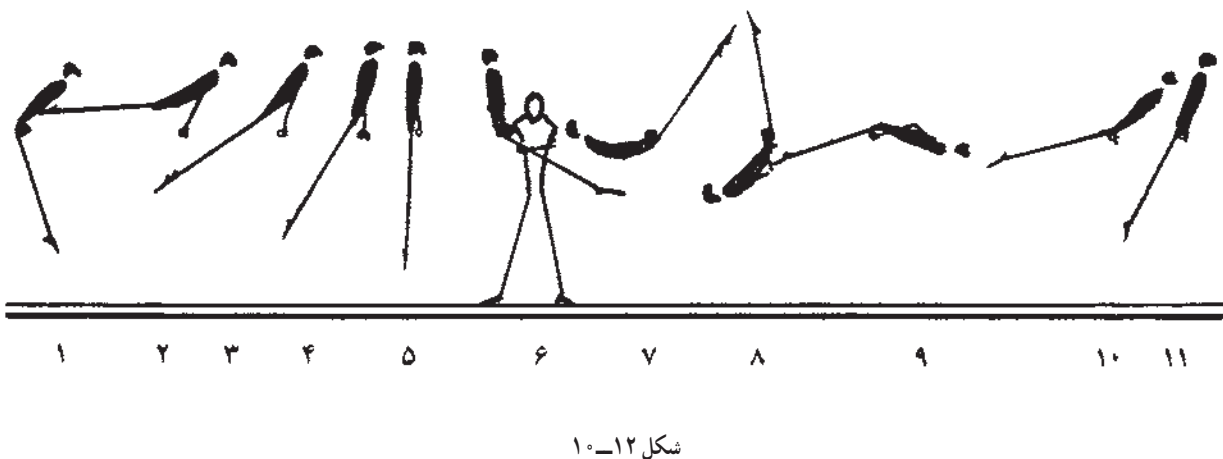
۴- با جهش رفتن بر روی میله‌ی بارفیکس و هدایت کمک مرتبی، چرخش به عقب و بازگشت به حالت شروع بالاتنه به عقب و با خم کردن پاها و زاویه در تهی‌گاه و با (شکل ۱۰-۱۰).



۵- با قرار گرفتن در بالای میله‌ی بارفیکس و با ایجاد پاها و ایجاد زاویه در تهی‌گاه و با کمک مرتبی بازگشت به حالت شروع (شکل ۱۱-۱۰). شروع زاویه در تهی‌گاه، پرتاب بدن به بالا و با ایجاد قوس در کمر، سپس هدایت بدن به صورت یک پارچه به عقب و در نهایت، با خم کردن



۶- اجرای مرحله‌ی پنجم با کمک مرتبی ولی بدون خم کردن پاها (شکل ۱۲-۱۰).



۷- با استفاده از مینی ترامپلین و با وارد کردن ضربه بر روی آن، با جهش قرار گرفتن بر روی میله ی بارفیکس و با همان شتاب اجرای حرکت چرخ شکم به عقب (شکل ۱۳-۱۰).

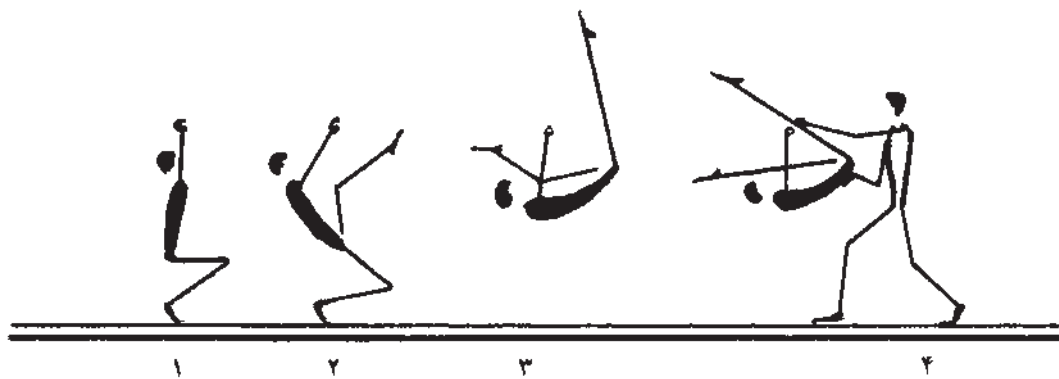
نکته: شیوه ی ضربه زدن بر روی میله ترامپلین، مانند ضربه زدن بر روی پیش تخته می باشد.



شکل ۱۳-۱۰

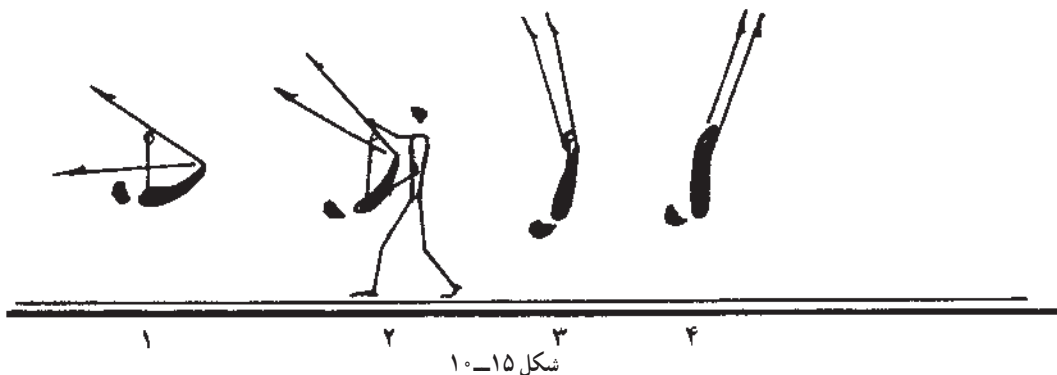
۴-۱۰- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش به جلو

۱- با استفاده از بارفیکس کوتاه، قرار دادن پای چپ بین دو دست، به صورت صاف و کشیده و با کمک مرتبی، بردن پای راست در بالای میله ی بارفیکس به شیوه ای که با پای چپ، زاویه ی ۹۰ درجه ایجاد کند (شکل ۱۴-۱۰).



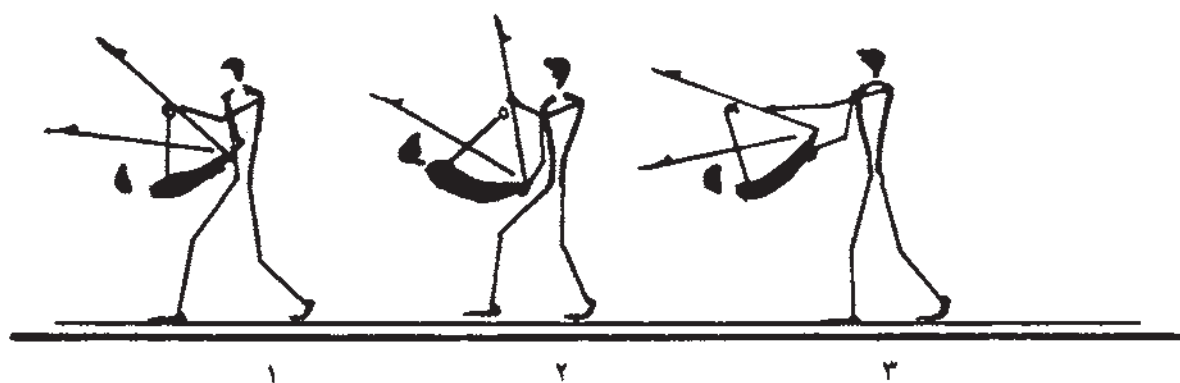
شکل ۱۴-۱۰

۲- اجرای مرحله ی یک و در ادامه با کمک مرتبی باز کردن زاویه ی تهی گاه و ایجاد قوس در کمر و قرار گرفتن در وضعیتی که پاها به موازات یکدیگر قرار بگیرند (شکل ۱۵-۱۰).



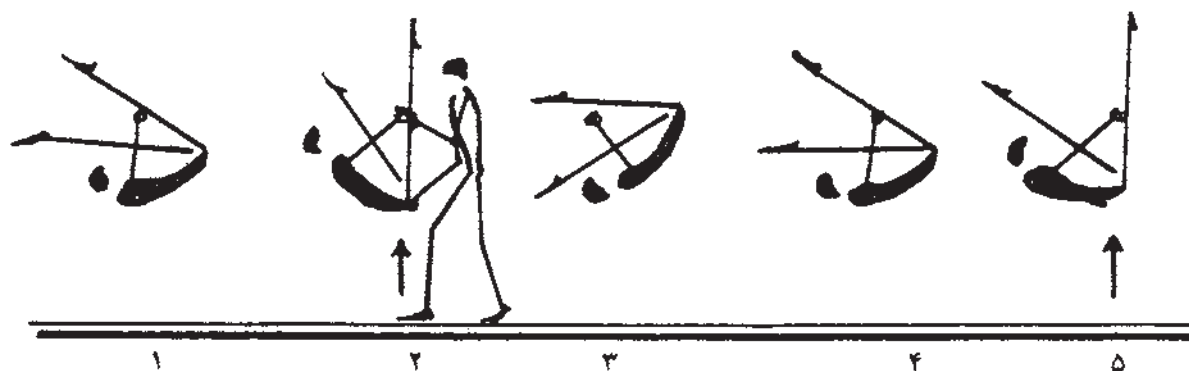
شکل ۱۵-۱۰

۳- اجرای مرحله‌ی یک و در ادامه با کمک مرتبی، اجرای تاب‌های گهواره‌ای (شکل ۱۶-۱۰).



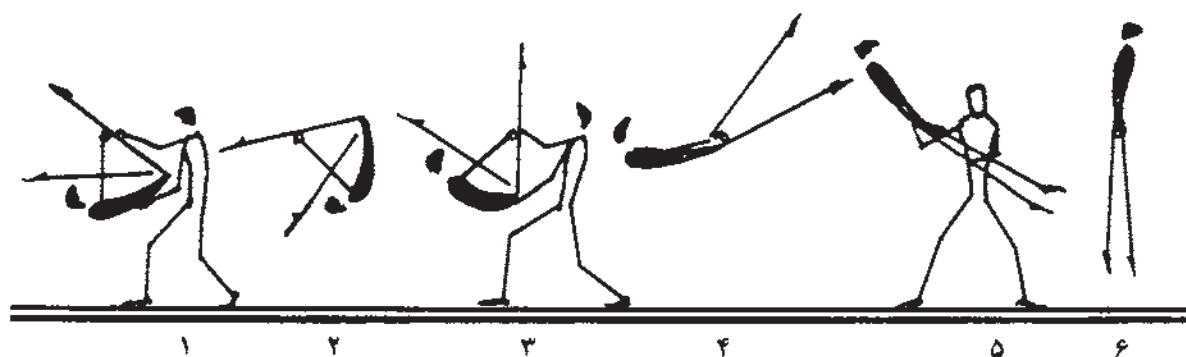
شکل ۱۶-۱۰

۴- اجرای مرحله‌ی سه و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن به حالت عمود رو به بالا (شکل ۱۷-۱۰).



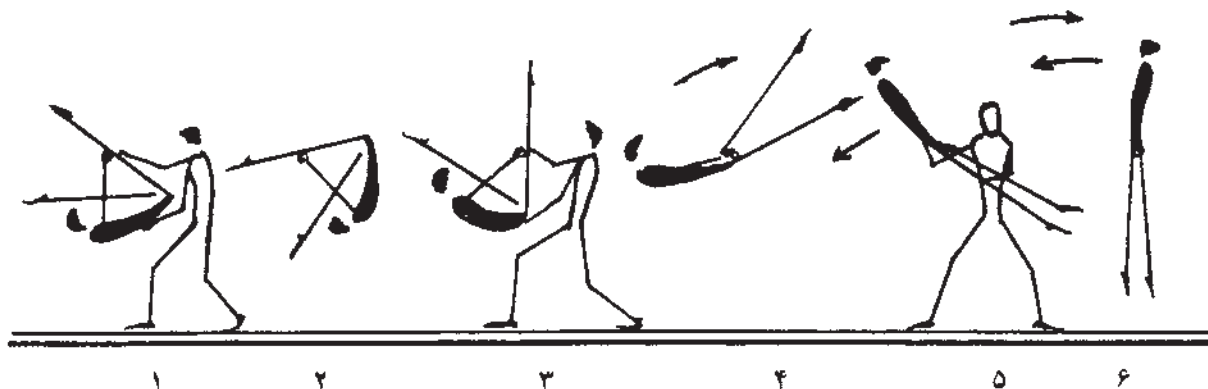
شکل ۱۷-۱۰

۵- اجرای مرحله‌ی چهار و در ادامه با کمک مرتبی و با بدن به بالای میله‌ی بارفیکس (شکل ۱۸-۱۰).
باز کردن زاویه‌ی تهی‌گاه و نزدیک کردن پاها به یکدیگر هدایت



شکل ۱۸-۱۰

۶- اجرای مرحله‌ی پنجم و در ادامه، با برگشت به پشت و قرار گرفتن به حالت اول بدون توقف و با کمک مربی تکرار حرکت (به دفعات) (شکل ۱۹-۱۰).



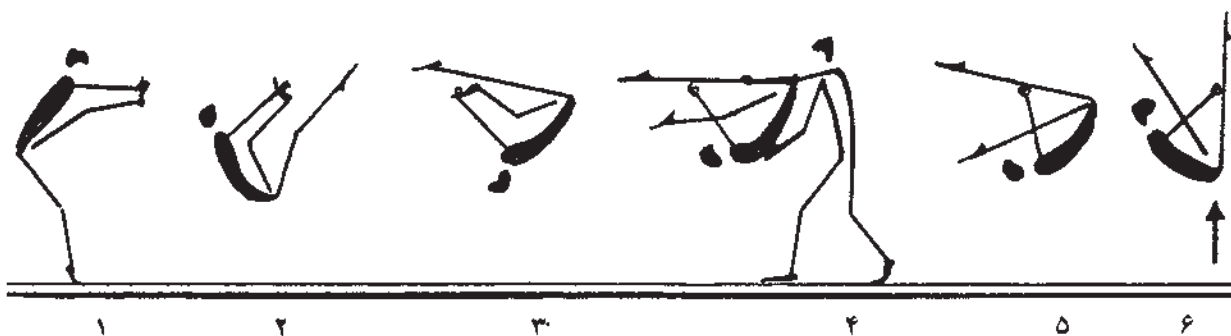
شکل ۱۹-۱۰

۷- با قرار دادن پای چپ بر روی میله‌ی بارفیکس و گذاشتن پای راست از روی زمین و با کمک مربی اجرای حرکت گهواره‌ای (شکل ۲۰-۱۰).



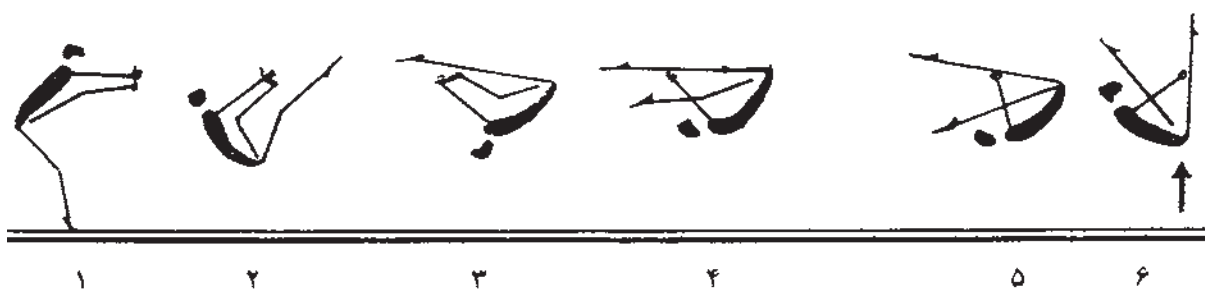
شکل ۲۰-۱۰

۸- اجرای مرحله‌ی هفت و در ادامه آزاد کردن پای چپ و در وضعیتی که پای راست در امتداد خط عمود میله‌ی بارفیکس قرار دارد هدایت نشیمن به طرف بالا (شکل ۲۱-۱۰).



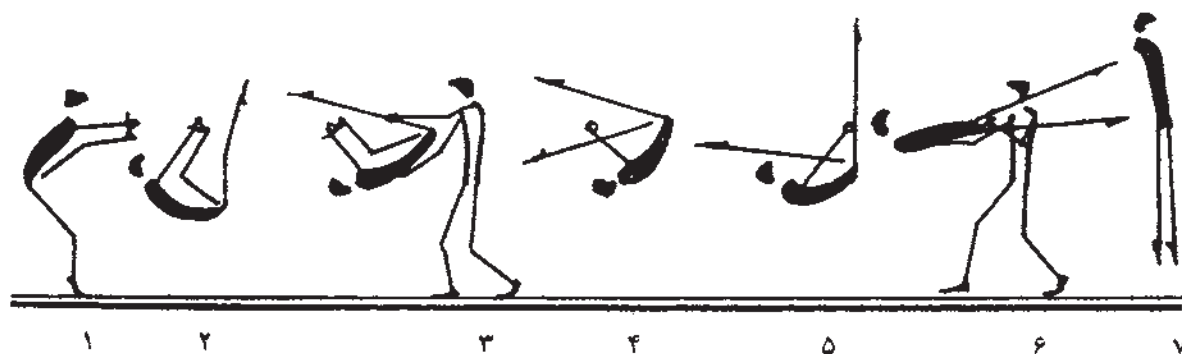
شکل ۲۱-۱۰

۹- اجرای مرحله‌ی هشت بدن کمک مرتبی (شکل ۱۰-۲۲).



شکل ۱۰-۲۲

۱۰- اجرای مرحله‌ی ۹ و در ادامه با کمک مرتبی و ایجاد بارفیکس (شکل ۱۰-۲۳).
قوس در کمر و با باز کردن زاویه‌ی تهی‌گاه، رفتن به بالای میله‌ی



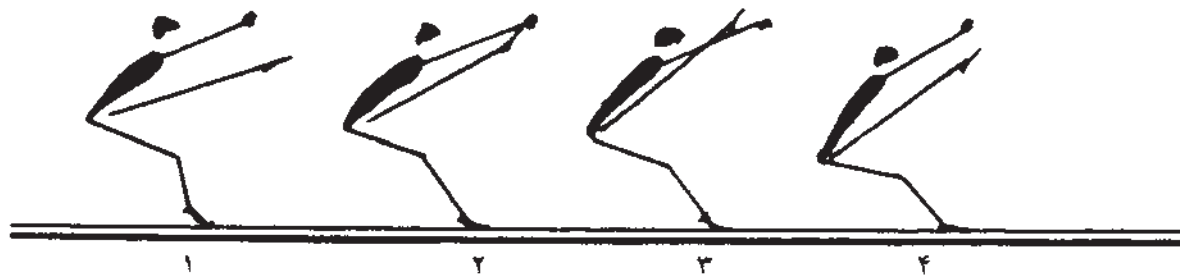
شکل ۱۰-۲۳

۱۱- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و قرار دادن پای چپ همان پا به حالت اول (تکرار) (شکل ۱۰-۲۴).
به حالت کشیده و صاف از بین دو دست بر روی میله و برگشت



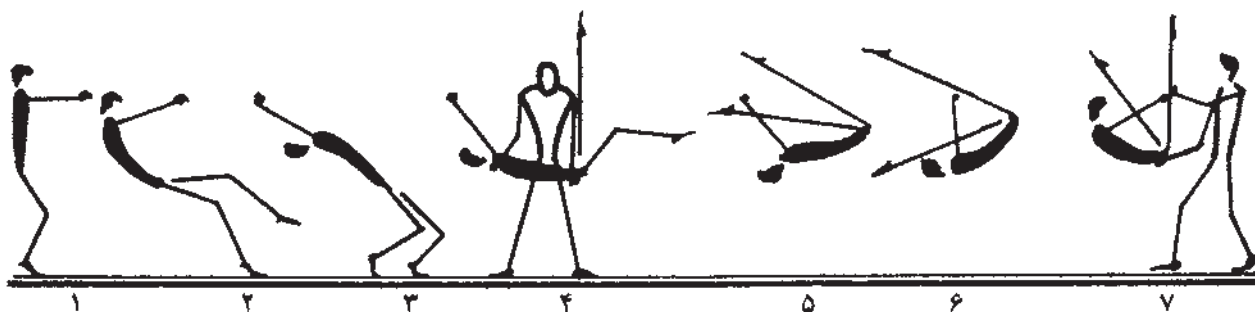
شکل ۱۰-۲۴

۱۲- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و بردن پای چپ به حالت کشیده و صاف از بین دو دست به بالای میله، بدون تماس با میله و بازگشت به حالت اول (تکرار) (شکل ۱۰-۲۵).



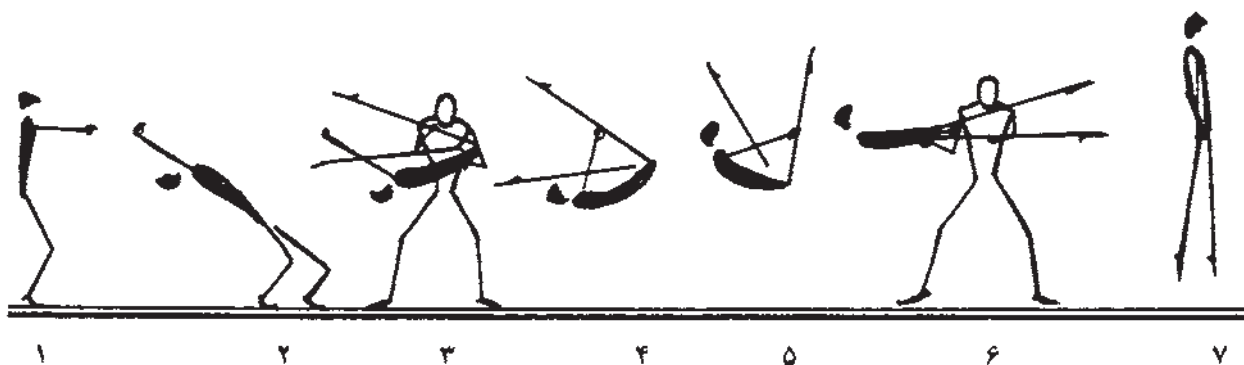
شکل ۱۰-۲۵

۱۳- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و هدایت بدن از زیر به پای چپ به حالت صاف و کشیده از بین دو دست و قرار دادن پای جلو میله و پس از قوس کمر با فشار پاها و کمک مری، رد کردن راست در امتداد خط عمود میله (شکل ۱۰-۲۶).



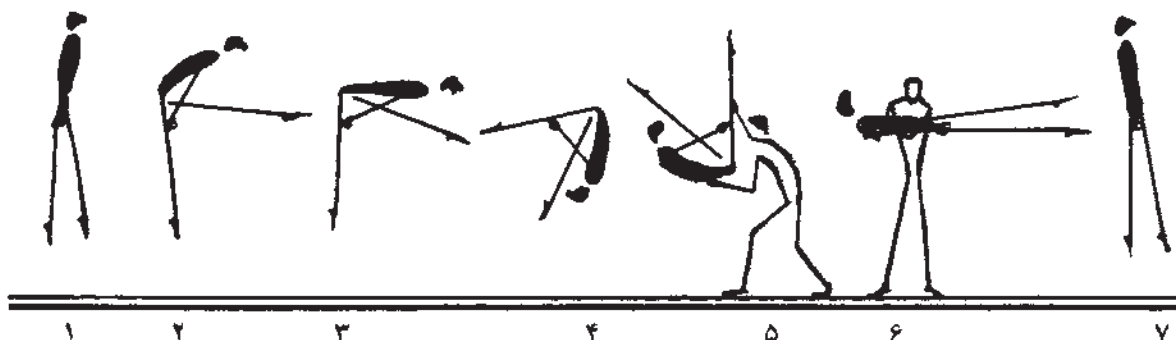
شکل ۱۰-۲۶

۱۴- اجرای مرحله‌ی سیزده و در ادامه، با بازکردن زاویه‌ی تهی‌گاه و با کمک مری هدایت بدن به بالای میله (شکل ۱۰-۲۷).



شکل ۱۰-۲۷

۱۵- در حالی که در بالای بارفیکس قرار داریم پای چپ را در خط افق قرار می‌دهیم. با ایجاد زاویه 90° درجه در تهی‌گاه و افت به جلو و با کمک مری و سپس با باز کردن زاویه



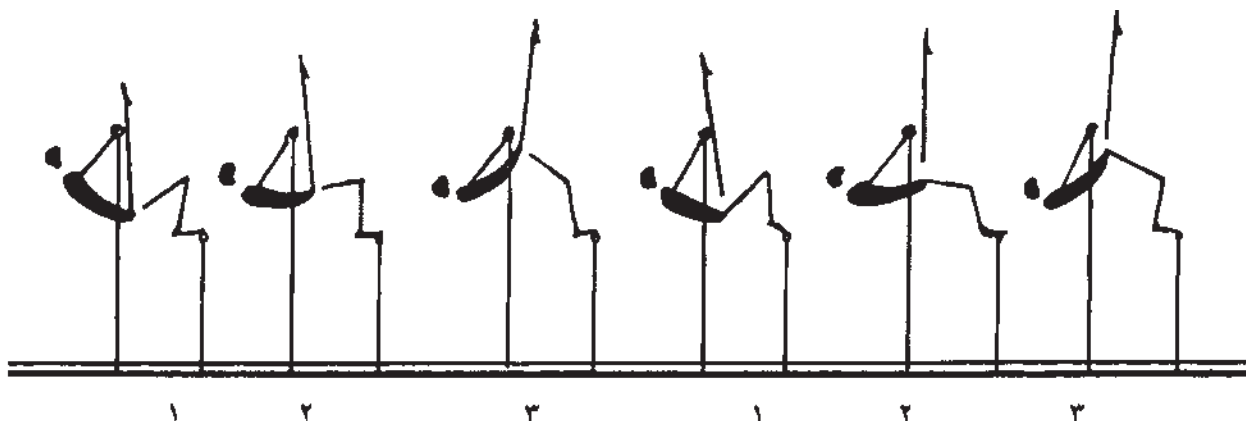
شکل ۲۸-۱۰

خودآزمایی

- ۱- تاب‌ها دارای چند حوزه هستند؟ نام ببرید.
- ۲- فرمول گشتاور حول محور چرخش را بنویسید.
- ۳- شیوه‌ی گرفتن میله‌ی بارفیکس را بیان کنید.
- ۴- در صورتی که بدن خود را به وسیله‌ی دست‌ها از میله دور نمایم. چه اتفاقی روی می‌دهد؟

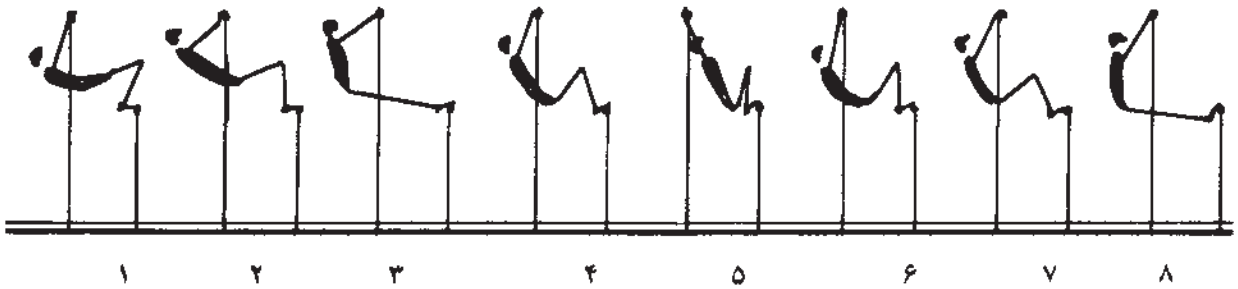
چوب کوتاه قرار داد. در این وضعیت، با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، پای راست را در امتداد چوب گذاشته با خم و راست کردن پای چپ، نشیمن را به طرف بالا هدایت می‌نمایم (شکل ۲۹-۱۰).

۵-۱- مراحل آموزش اسکلبکا درجا
۱- یکی از دو چوب پارالل را تا آخرین حد ممکن پایین می‌آوریم، به شیوه‌ای که بتوان با گرفتن چوب دیگر، پای چپ را روی



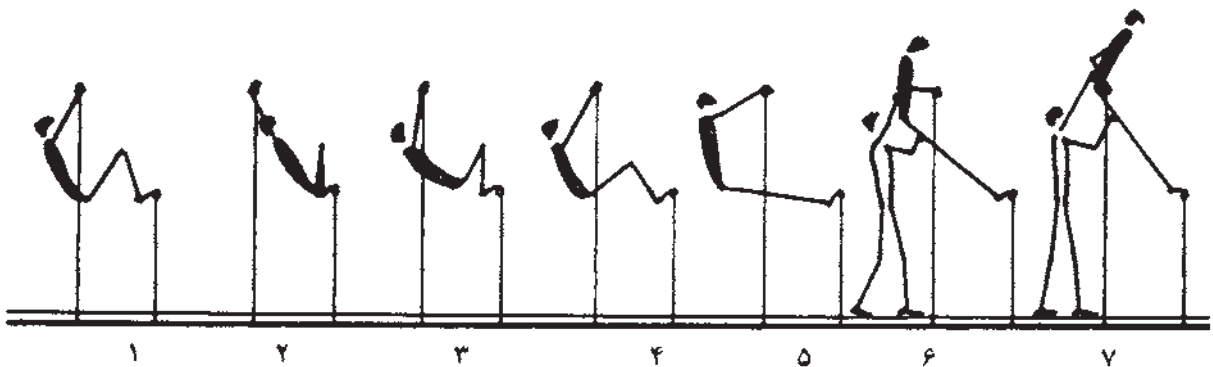
شکل ۲۹-۱۰

۲- از حالت آویزان به چوب بلند پارالل، پاها را به حالت پاها، بالاتنه را از پشت به طرف بالا هدایت می‌نماییم (شکل خم بر روی چوب کوتاه قرار می‌دهیم، سپس با صاف کردن ۱۰-۳۰).



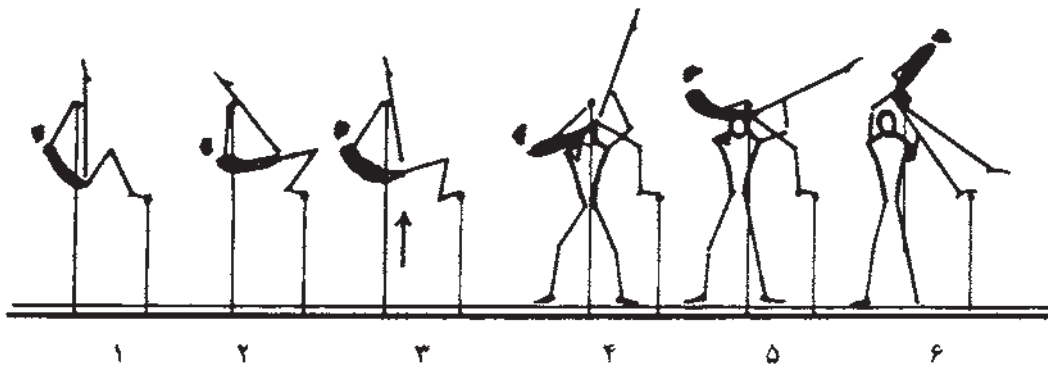
شکل ۱۰-۳۰

۳- اجرای مرحله‌ی دوم و در انتها با کمک مرتبی، قرار گرفتن در بالای چوب بلند پارالل (شکل ۱۰-۳۱).



شکل ۱۰-۳۱

۴- اجرای مرحله اول در ادامه، با صاف کردن پای چپ و پایین آوردن پای راست، بالاتنه را به کمک مرتبی به بالای چوب هدایت می‌نماییم (شکل ۱۰-۳۲).



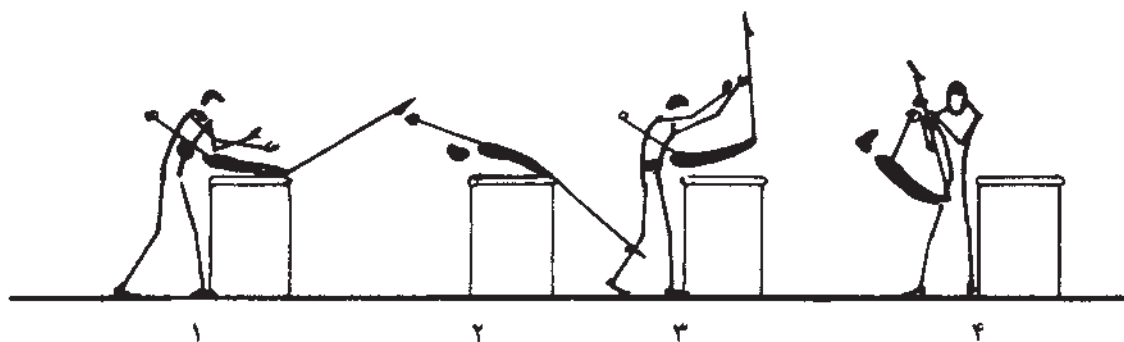
شکل ۱۰-۳۲

۵- با استفاده از بارفیکس کوتاه و قرار گرفتن به حالت آویزان با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، جفت پاها را به میله‌ی بارفیکس نزدیک می‌نماییم. در این وضعیت با ایجاد تاب در بدن و باز کردن



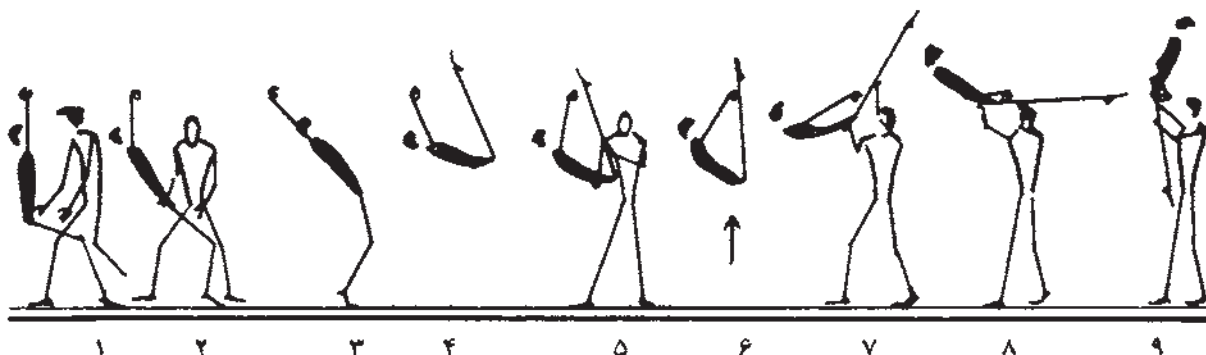
شکل ۳۳-۱۰

۶- برای کسب مهارت، نزدیک کردن پاها به میله در حالت تاب، با گرفتن میله به حالت درازکش به پشت بر روی خرک مطبق قرار می‌گیریم. سپس با ایجاد قوس در کمر و با کمک مری، پاها



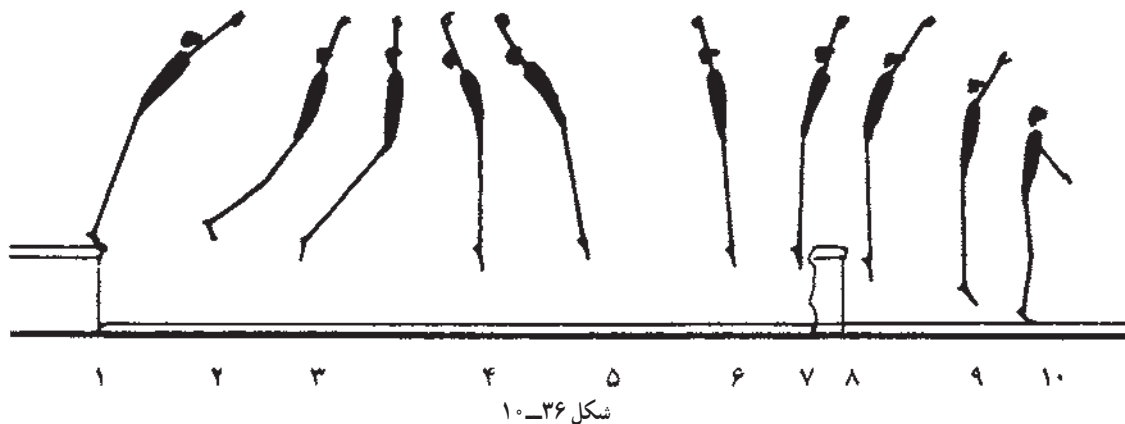
شکل ۳۴-۱۰

۷- از حالت آویزان به میله‌ی بارفیکس با کمک پنجه‌ی ایجاد زاویه در تهی‌گاه بدن و باز کردن زاویه تهی‌گاه، بالاتنه را به بالای میله‌ی بارفیکس هدایت می‌نماییم (شکل ۳۵-۱۰).

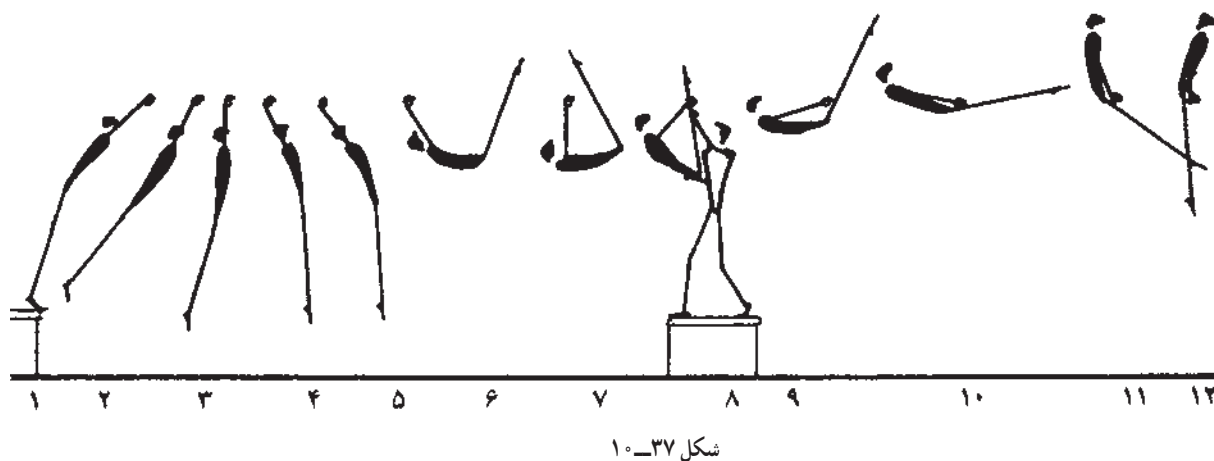


شکل ۳۵-۱۰

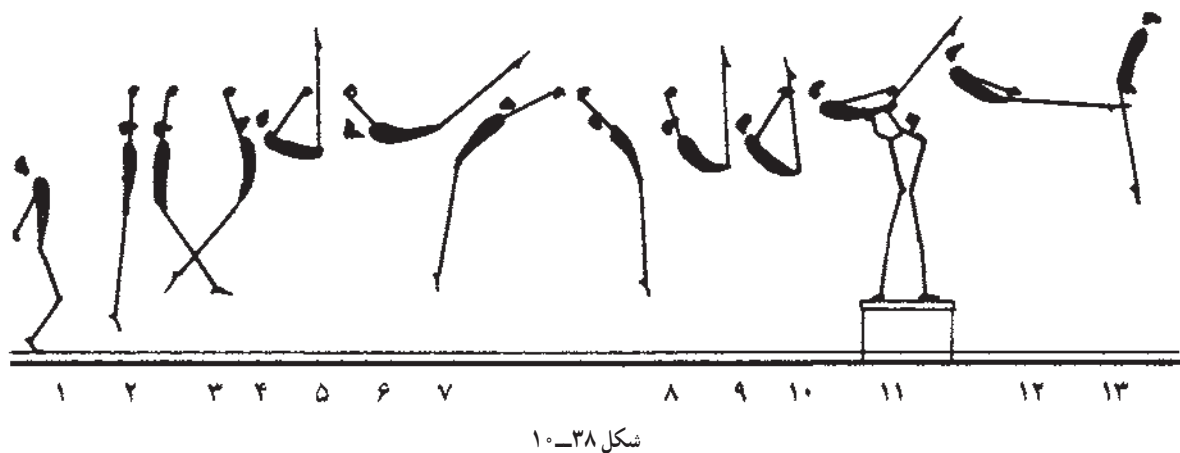
۸- از حالت ایستادن بر روی خرک مطبق، آویزان شدن
 به میله‌ی بارفیکس پس از جدا کردن پاها از روی خرک مطبق،
 ایجاد قوس کمر در محدوده‌ی ۳۰ درجه مانده به خط عمود و در
 نهایت فرود بر روی تشک (شکل ۳۶-۱۰).



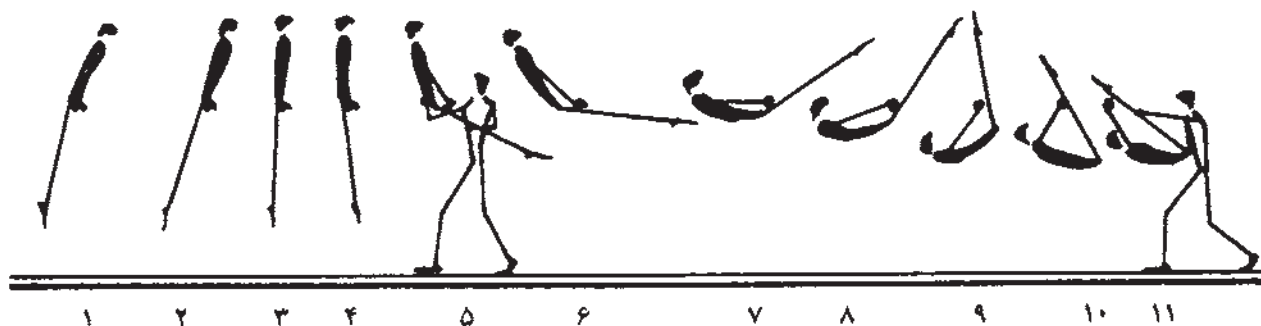
۹- اجرای مرحله‌ی هشتم و در ادامه با ایجاد زاویه در
 مرتبی، پس از بازکردن زاویه‌ی تهی‌گاه، بالاتنه را به بالای میله‌ی
 تهی‌گاه و نزدیک کردن جفت پاها به میله‌ی بارفیکس، با کمک
 بارفیکس هدایت می‌نماییم (شکل ۳۷-۱۰).



۱۰- اجرای مرحله‌ی نهم با تاب کوتاه (شکل ۳۸-۱۰).

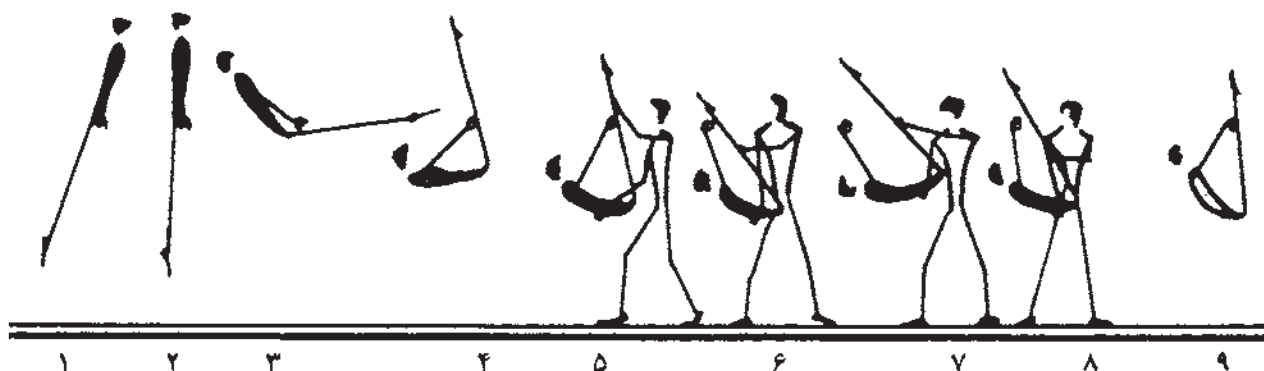


۱۱- از حالت قرار داشتن در بالای میله‌ی بارفیکس، با کمک مری، افت کردن به عقب، بلافاصله ایجاد زاویه در تهی‌گاه و نزدیک کردن جفت پاها به میله‌ی بارفیکس (شکل ۳۹-۱۰).



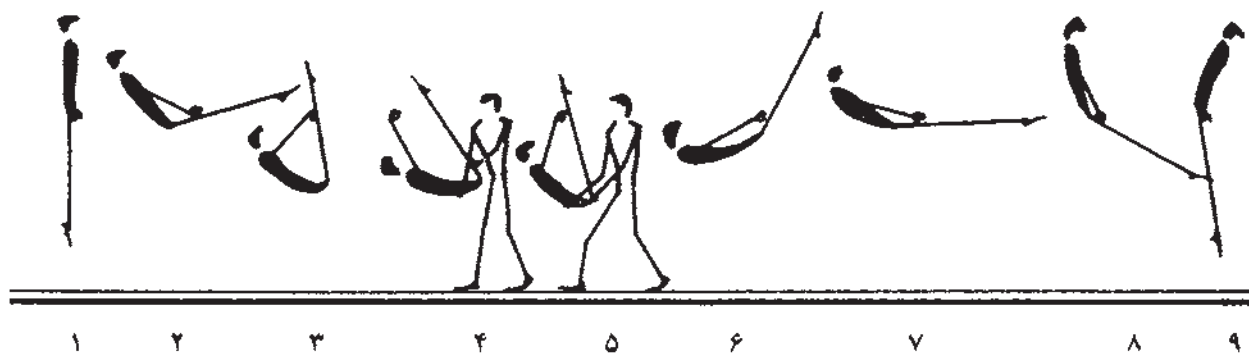
شکل ۳۹-۱۰

۱۲- اجرای مرحله‌ی یازدهم و در ادامه، با داشتن زاویه در تهی‌گاه، تاب گرفتن در حوزه‌ی تمایل (شکل ۴۰-۱۰).



شکل ۴۰-۱۰

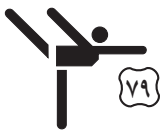
۱۳- اجرای مرحله‌ی دوازدهم و در ادامه، با کمک مری، بارفیکس (شکل ۴۱-۱۰). اجرای حرکت اسکلبکا درجا و قرارگرفتن در بالای میله‌ی



شکل ۴۱-۱۰

خودآزمایی

- ۱- چرا در زمان اجرای تاب‌های بلند، خمیدگی‌ها را باید صاف نگه داشت؟
- ۲- با ایجاد قوس در تاب عقب و زاویه در تهی‌گاه در تاب جلو، موجب بروز چه تغییراتی می‌شویم؟
- ۳- برای آموزش تاب‌ها در بارفیکس و برای ایمنی بیشتر، از چه وسیله‌ای باید استفاده کرد؟



قوانین داوری ۲۰۰۹

ژیمناست باید بر روی شلوار و پیراهن مسابقه‌اش آرم یا نشان ملی کشورش را داشته باشد. ژیمناست باید از بی‌انضباطی و رفتارهای غیر ورزشی پرهیز کند و پس از خاتمه برنامه‌اش در زمان بازگشت از سکوی مسابقه، از به تأخیر انداختن مسابقه خودداری نماید. هم‌چنین، ضمن احترام به حقوق خود از ضایع نمودن حقوق سایر شرکت‌کنندگان امتناع ورزد.

وظایف داوران D

داوران D موظف‌اند در کنار هم بنشینند و در صورت نیاز پس از بحث و مشورت، محتوای برنامه را، از نظر سطوح مشکل بودن، نیازهای خاص و یاداش برای به‌دست آوردن نمره‌ی پایه، ارزیابی نمایند.

سطوح مشکل: تعداد حرکتی است که یک ورزشکار باید اجرا نماید. یک ورزشکار در مسابقات باید ۸ تا ۱۰ حرکت و با اجرای پرش آخر ۱۰ حرکت را به نمایش بگذارد. در صورتی که تعداد حرکات اجرا شده از یک گروه ساختاری باشند، تنها ۴ حرکت از آن گروه محاسبه می‌شوند.

نیازهای خاص: در کتاب مقررات ۴ گروه و با پرش آخر ۵ گروه برای هر وسیله تحت عنوان گروه I, II, III, IV و V برای پر کردن نیازهای خاص وجود دارد که ژیمناست علاوه بر نمایش توانایی‌های فنی و تکنیکی‌اش، جهت تنوع و فراوانی حرکات در ساختار برنامه‌ها باید به آن اضافه نماید. هر ورزشکار موظف است حداقل از هر گروه یک حرکت را در برنامه‌اش داشته باشد، در غیر این صورت به ازای هر حرکت اجرا نشده از ۵ گروه خاص ۰/۵ نمره جریمه توسط ژوری D برای ورزشکار منظور می‌گردد و در صورت اجرای کامل ۵ گروه جمعاً ۲/۵ نمره

تا قبل از جنگ جهانی دوم، مقررات خاصی برای ارزیابی ورزشکاران در مسابقات ژیمناستیک پیش‌بینی نشده بود. اولین بار در سال ۱۹۴۹ میلادی قوانینی در این باره تدوین گردید. این قوانین در سال ۱۹۵۶ میلادی در المپیک ملبورن با تغییرات اساسی زیر نظر کمیته‌ی فنی فدراسیون جهانی به اجرا گذاشته شد. بعدها براساس این مقررات، حرکات از نظر دشواری به سه گروه A, B و C تقسیم‌بندی شدند. لزوم ایجاد توسعه و خلاقیت در حرکات موجب گردید که مقررات، حدوداً هر چهار سال یک‌بار با تغییرات تنظیم و به اجرا درآید.

آخرین قوانین امتیازگذاری که در حال حاضر قابل اجراست مربوط به سال ۲۰۰۹ میلادی است که نسبت به قوانین قبل، تغییرات کلی و اساسی یافته است.

براساس این مقررات، حرکات ژیمناستیک از ساده به مشکل به گروه‌های A, B, C, D, E, F و G به ترتیب به ارزش ۰/۱، ۰/۲، ۰/۳، ۰/۴، ۰/۵، ۰/۶ و ۰/۷ تقسیم‌بندی شدند. در این قوانین، قضاوت مسابقات کلیه‌ی وسائل توسط ۲ داور D و ۶ داور E و در زمینی دو داور خط‌نگهدار، یک داور کنترل زمان و یا کنترل زمان گرم کردن در پارالل و در پرش خرک، یک داور خط‌نگهدار که هر گروه‌دارای وظایف خاص هستند، انجام می‌شود.

وظایف ژیمناست‌ها

بر طبق موازین، ژیمناست باید در خرک حلقه، دارحلقه، پارالل و بارفیکس از شلوار بلند و پیراهن رکابی یک دست و یک رنگ به جز رنگ‌های تیره (سیاه، سرمه‌ای، سبز و قهوه‌ای) استفاده نماید. ژیمناست می‌تواند مهارت‌های زمینی و پرش خرک را با شورت و بدون جوراب اجرا کند. براساس آخرین قوانین

به امتیاز نمره‌ی پایه با توجه به گروه نیاز پرش‌ها طبق موارد زیر: پرش به ارزش A یا B صفر، پرش به ارزش C، 3° و به ارزش D یا بالاتر 5° محاسبه و افزوده می‌شود.

از 1° محاسبه می‌گردد. خطاها و اشتباهات به صورت کلی به چهار گروه زیر تقسیم می‌شوند:

پاداش: پاداش به حرکات بسیار مشکل، حرکات مشکل، حرکات ربطی و حرکات ترکیبی تعلق می‌گیرد و در هر وسیله شیوه‌های خاص خود را دارد.

خطاهای کوچک 1° ، متوسط 3° ، بزرگ 5° و سقوط از روی وسیله و کمک کردن مربی یا افتادن در حرکات زمینی نمره جریمه دارند.

در نتیجه وظیفه‌ی داوران D برابر می‌شود با:

تعیین خطاها و جرایم:

نمره‌ی پایه = پاداش + نیازها + مشکلی

۱- به/انحراف/داشتن؛ در زمان اجرای حرکت پویا و یا ایستا، به نسبت جزئی، متوسط و زیاد بودن آن، به ترتیب 1° ، 3° و 5° جریمه تعلق می‌گیرد.

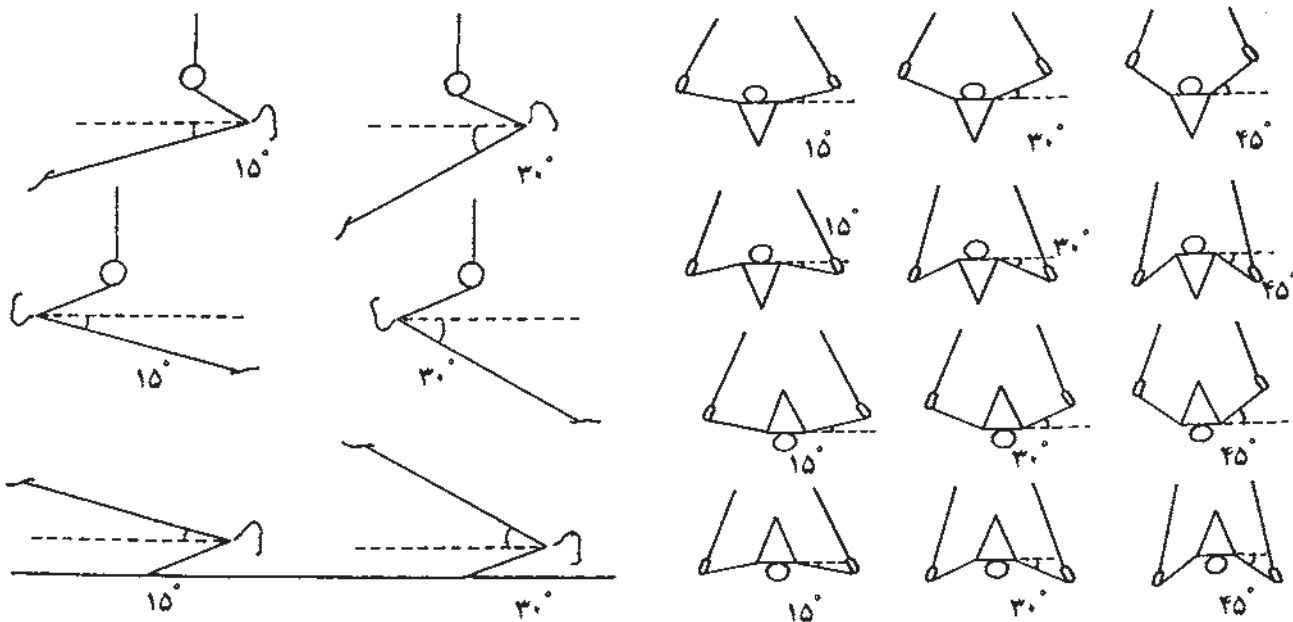
پس داوران D باید کاملاً بر شناخت حرکات، نیازها و شیوه محاسبه پاداش تسلط کامل داشته باشند.

وظایف داوران E

داوران E با فاصله گرفتن از یکدیگر در اطراف وسیله‌ی مسابقاتی مستقر می‌شوند. این داوران حق مشورت با یکدیگر را ندارند. آنان موظف‌اند موارد منفی؛ یعنی خطاها و اشتباهات را از دیدگاه اجرایی و زیبایی حرکات، در طول اجرای برنامه ثبت پس از خاتمه حداکثر ظرف مدت 1° ثانیه از بارم 1° کسر کنند و نتیجه را به داوران D اعلام دارند. زیرا در این مقررات بارم اجرا

۲- به/اشتباهات/اجرایی؛ مانند خم بودن دست‌ها و پاها به نسبت جزئی 1° ، متوسط 3° و زیاد 5° جریمه تعلق می‌گیرد.

۳- اشتباهات وضعیت بدن؛ (از جمله انحراف زاویه‌ای داشتن شانه‌ها) در حرکات تایی به قدرتی مکتبی، مانند پرچم‌ها و صلیب‌ها. در صورت وجود چنین مشکلی تا زاویه‌ی 15° درجه 1° ، از 16° تا 30° درجه 3° ، از 31° تا 45° درجه 5° ، به آن‌ها جریمه تعلق می‌گیرد و از زاویه‌ی 45° به بالا حرکت ناشناخته محسوب می‌گردد (شکل ۱-۱۱).



شکل ۱-۱۱

شیوه‌ی محاسبه نتیجه‌ی نهایی: در صورتی که ۶ و یا ۴ داور E در امر قضاوت حضور داشته باشند نتیجه‌ی بالاترین و پایین‌ترین امتیاز حذف می‌شود و پس از معدل‌گیری با نمرات داوران D جمع آن‌ها به دست می‌آید و امتیاز ورزشکار مشخص می‌گردد. امتیاز ورزشکار = نتیجه‌ی داوران E + پاداش + نیازها + مشکلی پس از آشنایی با شرح وظایف ورزشکاران و داوران، آشنایی با امر قضاوت در وسایل ژیمناستیک به صورت اختصاصی نیز لازم است. اما از آن‌جا که این امکان وجود ندارد تا کلیه‌ی مسائل مربوط به آن را در این کتاب بیاوریم، لذا تنها به مختصری از موارد اساسی آن اکتفا می‌کنیم.

زمینی: حرکات زمینی به حالت آکروباتیک، ایستا و ریتمیک مدرن، باید در مدت زمان حداکثر ۷۰ ثانیه اجرا گردند. نیازهای خاص زمینی و گروه‌های آن‌ها نیز به این شرح‌اند:

گروه I: حرکات غیر آکروباتیک (انعطافی‌ها، قدرتی‌ها، مکثی‌ها، تعادلی‌ها، جفتی‌ها، توماس‌ها، جهش‌ها، بطرها (چرخش حول محور عمودی بدن در ژیمناستیک بطر می‌گویند) پریدن‌ها و چرخش‌ها

گروه II: حرکات آکروباتیک روبه جلو

گروه III: حرکات آکروباتیک روبه عقب

گروه IV: حرکات آکروباتیک روبه پهلو و روبه عقب،

کنده شده با $\frac{1}{4}$ چرخش قبل از اجرای حرکت

نکته: در حرکات زمینی نیاز خاص پنجم، آخرین حرکتی

است که ژیمناست اجرا می‌کند.

خطاهای اختصاصی زمینی

۱- اجرای برنامه، اگر از ۷۰ ثانیه بیش‌تر شود، تا ۲ ثانیه ۰/۱، تا ۵ ثانیه ۰/۳ و بیش‌تر از ۵ ثانیه ۰/۵ جریمه دارد، که توسط داوران D محاسبه می‌گردد.

۲- ارتفاع نامناسب حرکات آکروباتیک ۰/۱ و ۰/۳

۳- نداشتن انعطاف‌پذیری در حرکات ایستا ۰/۱ و ۰/۳

۴- مکث ۲ ثانیه قبل از اجرای حرکات آکروباتیک ۰/۱

۵- قدم برای رسیدن به گوشه پیست هر بار ۰/۱

خرک حلقه

اجرای حرکات در خرک حلقه کلاً تایی است و مکث در آن مجاز نیست.

گروه‌های نیازهای خاص خرک حلقه

گروه I: لنگی‌ها و ضربدرها

گروه II: جفتی‌ها، توماس‌ها، اسپیندل‌ها و به بالانس رفتن‌ها

گروه III: حرکات مسافرتی در عرض و طول خرک

گروه IV: چرخش‌ها دور کمر و چرخش‌ها با استفاده

از محور جلو به عقب (وند سوئینگ‌ها)

گروه V: پرش‌های آخر برنامه

خطاهای اختصاصی خرک حلقه

۱- دامنه‌ی حرکتی ضعیف و نامناسب در قیچی‌ها

و لنگی‌ها ۰/۱ و ۰/۳

۲- مکث در بالانس ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

۳- استفاده نکردن از سه قسمت خرک ۰/۳

۴- اجرای بالانس‌ها به صورت قدرتی ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

۵- دامنه‌ی حرکتی ضعیف و نامناسب در جفتی‌ها و

توماس‌ها در طول برنامه ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

دارحلقه

حرکات در این وسیله باید به صورت تایی و قدرتی مکتی

انجام شوند.

گروه‌های نیازهای خاص دارحلقه

گروه I: حرکات تایی و بالا رفتن روی حلقه‌ها

گروه II: حرکات تایی منتهی به بالانس با ۲ ثانیه مکث

گروه III: تاب‌های منتهی به حرکات مکتی قدرتی با ۲

ثانیه مکث

گروه IV: حرکات قدرتی مکتی با ۲ ثانیه مکث

گروه V: پرش‌ها

خطاهای اختصاصی دارحلقه:

۱- تاب قبل از شروع برنامه ۰/۳

۲- تاب دادن مرتب در شروع ۰/۱

اجرا کرد. برای هر نوبت اضافی با ۲ ثانیه مکث ۰/۳ جریمه در نظر گرفته شده است.

گروه‌های نیازهای خاص پارالل :

گروه I: حرکات تابی روی دو چوب

گروه II: حرکات تابی شروع با زیر بغل

گروه III: حرکات تابی بلند زیر دو چوب (آویزانی)

گروه IV: حرکات تابی زیر یک چوب و دو چوب

گروه V: پرش‌ها

خطاهای اختصاصی پارالل :

۱- نامتعادل بودن بدن در بالانس ۰/۱

۲- رفتن بالای پارالل با تاب یک پا ۰/۳

۳- برخورد با وسیله در زمان اجرای سالتوها ۰/۳ و ۰/۵

۴- مکان غیرقانونی پیش‌تخته ۰/۳

۵- اجرای حرکت پیش از برنامه ۰/۵

بارفیکس

اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابی است و مکث در آن

مجاز نیست.

گروه‌های نیازهای خاص بارفیکس :

گروه I: تاب‌های بلند به صورت آویزان با چرخش و بدون

چرخش

گروه II: حرکات رها کردنی پروازی

گروه III: حرکات نزدیک به میله

گروه IV: حرکات دست مکعبی و یا آویزان شدن از پشت

به میله و حرکات اجرایی از زیر میله

گروه V: پرش‌ها

خطاهای اختصاصی بارفیکس :

۱- زانو خم در زمان اجرای تاب ۰/۱

۲- مکث در حرکات ۰/۳ و ۰/۱

۳- انحراف در حرکات دورانی ۰/۳ و ۰/۱

۴- ارتفاع کم در حرکات پروازی ۰/۳ و ۰/۱

۵- تماس پاها با میله ۰/۳

۳- اجرای ضربدری سیم‌ها در زمان اجرای حرکات

۰/۳

۴- تماس دست‌ها یا پاها با سیم‌ها ۰/۳

۵- تاب خوردن سیم‌ها ۰/۱، ۰/۳، و ۰/۵

پرش خرک

حرکات در خرک به ۵ گروه تقسیم شده‌اند. اما ژیمناست

در مراحل مقدماتی یک پرش و در فینال تک اسباب باید دو پرش

از دو گروه مختلف را اجرا نماید.

گروه‌های حرکتی در پرش خرک :

گروه I: پرش‌های مستقیم (بدون چرخش حول محور

عرضی)

گروه II: پرش‌ها با چرخش اولیه قبل از تماس دست‌ها

با خرک

گروه III: پرش‌ها با اجرای بالانس یا یاماشینا

گروه IV: پرش‌ها با چرخش قبل از اجرا (سوکاهارا -

کاساماتسو)

گروه V: پرش‌ها با اجرای چرخ فلک پیچ بر روی

پیش‌تخته (یورچینکو)

خطاهای اختصاصی پرش خرک :

۱- تماس یک دست و یا یک پا خارج از منطقه‌ی فرود

۰/۱

۲- تماس دو دست و یا دو پا خارج از منطقه‌ی فرود

۰/۳

۳- فرود در خارج از منطقه‌ی فرود ۰/۵

۴- ارتفاع ناکافی در اوج‌گیری غیرمشخص بدن

۰/۱، ۰/۳، و ۰/۵

۵- دویدن بیش از ۲۵ متر ۰/۵

پارالل

اجرای حرکات در پارالل به صورت تابی، قدرتی مکتبی

و رها کردنی است. اما بیش از ۳ بار نمی‌توان حرکات مکتبی را



خودآزمایی

- ۱- جرایم مربوط به اجرای بیش از 70° ثانیه حرکات زمینی را بنویسید.
- ۲- ارزش حرکات A-B-C-D-E-F و G را بیان نمایید.
- ۳- وظائف داوران E را بیان کنید.
- ۴- خطاها و اشتباهات به چند دسته تقسیم شده‌اند؟ جرایم کوچک، متوسط و بزرگ چه قدراند؟
- ۵- برای قطع برنامه و یا سقوط از روی وسایل چه مقدار جریمه در نظر گرفته شده است؟
- ۶- داوران D چه مواردی را ارزیابی می‌کنند؟ فقط نام ببرید.

ارزش‌یابی پایانی

جدول امتیازبندی ارزش‌یابی پایانی

الف: ارزش‌یابی نظری پایانی (۶ نمره)

ب: ارزش‌یابی عملی پایانی (۱۴ نمره)

آزمون نظری پایانی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی نظری پایان دوره،

فراگیرنده باید بتواند:

۱- نکات فنی هر فصل را بیان نماید.

۲- موارد اساسی آموزش مهارت‌های حرکات ژیمناستیک

را توضیح دهد.

۳- مهارت‌های آموزشی کسب شده را آموزش دهد.

شرح آزمون

الف: سؤالات کوتاه مانند: تعداد داوران E چند نفراند؟

ب: سؤالات چهارجوابی؛ مانند کدام قسمت از بدن در

تاب‌های بالای پارالل، محور چرخش‌اند؟

۱- مچ دست‌ها ۲- شانه‌ها ۳- کمر ۴- ساق پاها

ج: سؤالات تشریحی؛ مانند اشتباهات در بالانس را

بنویسید.

ارزش‌یابی عملی پایانی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی پایانی دوره، فراگیرنده

باید بتواند:

۱- توانایی خود را در اجرای هر یک از حرکات ارائه

شده به نمایش بگذارد.

۲- با توجه به امتیازات تعیین شده برای هر مهارت، قادر

به کسب امتیاز بالایی از اجرای مهارت‌ها باشد.

آزمون عملی مهارت‌ها

هدف: اندازه‌گیری قابلیت فرد در اجرای مهارت‌ها

و وسایل موردنیاز: چند تخته تشک ۱×۲ متری ژیمناستیک،

یک دستگاه حرک حلقه، یک دستگاه دارحلقه، یک دستگاه

پارالل، یک دستگاه بارفیکس، یک دستگاه مینی ترامپلین،

تسمه‌های مخصوص آموزش تاب‌در بارفیکس، تشک ایمنی یک

تخته، پودر کربنات منیزیم (طباشیر)

شرح آزمون عملی

آزمون شونده باید حرکات را به صورت جداگانه و با پاهای

صاف و کشیده به نمایش بگذارد و امتیاز هر حرکت را بر روی هر

وسیله به خود اختصاص دهد.

دارحلقه

- اجرای حرکات تاب به جلو و عقب به حالت آویزان

نمره ۵/۰

- اجرای حرکت مهتاب کوتاه

نمره ۲

- اجرای حرکت پرش کوربیت باز کوتاه

نمره ۲

پارالل

- اجرای تاب در بالای پارالل به جلو و عقب ۱ نمره

- اجرای غلت جلو پا باز بر روی دو چوب ۱ نمره

- در سر پارالل اجرای اسکلبیکا زیر پا باز بر روی دو چوب

نمره ۵/۱

رفتن

- اجرای حرکت پرش از تاب عقب، فرود در کنار

نمره ۵/۱

پارالل

بارفیکس

- اجرای حرکت چرخ شکم به عقب در بالای میله‌ی

نمره ۵/۱

بارفیکس

- اجرای حرکت لنگی رفتن بالای میله‌ی بارفیکس

نمره ۵/۱

- اجرای اسکلبیکا درجا یا با تاب کوتاه

نمره ۵/۱

جمع اجرای حرکات عملی

نمره ۴

نمره‌ی نظری

نمره ۶

نمره‌ی نهایی

نمره ۲۰



فهرست منابع و مآخذ

- ۱- کمیته ی فنی فدراسیون جهانی، آخرین مقررات امتیازگذاری بین المللی ژیمناستیک، ۲۰۰۹
- ۲- دکتر فیتزر، جورج، دکتر وی بر، شناخت استعدادها و هنر ژیمناستیک
- ۳- کنرش، کورت، متد و روش آموزش حرکات ژیمناستیک، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ میلادی
- ۴- وست، بوراآ - بویر، چارلزآ، مبانی تربیت بدنی، ترجمه ی احمد آزاد، چاپ دوم، سال ۱۳۷۶
- ۵- کنرش، کورت، بنیاد و اساس ژیمناستیک، ۱۹۹۱
- ۶- کریمی، جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، ۱۳۶۴
- ۷- کنرش، کورت با همکاری دکتر کوهنر، آموزش ژیمناستیک هنری کودکان ۲۰۰۱

