

آموزش ژیمناستیک هنری مردان (مقدماتی)

دکتر فریبرز هوانلو
دکتر محمدهادی قاسمی
سیده شادی مرتضوی

تهران
۱۳۹۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	فصل اول: آشنایی با ویژگی‌های ورزش ژیمناستیک
۳	تاریخچه ورزش ژیمناستیک
۶	قوانین و مقررات مسابقات
۲۰	آموزش‌ها و راهنمایی‌هایی به ژیمناست
۲۲	اسباب و وسایل ژیمناستیک هنری مردان
۳۱	فصل دوم: روش آماده‌سازی در ژیمناستیک هنری
۳۱	اصول و نحوه آماده‌سازی ژیمناست‌های رده اول
۳۱	مفهوم آماده‌سازی
۳۴	اصول تمرینی در ژیمناستیک
۳۶	تشابه‌ها و تفاوت‌های آماده‌سازی ژیمناست‌های زن و مرد
۳۹	فصل سوم: اصول آموزش حرکات در پیست حرکات زمینی
۳۹	هدف کلی
۳۹	اهداف اختصاصی
۳۹	مقدمه
۳۹	غلط‌ها
۷۴	چند توصیه به مربیان و مدرسان
۷۶	فصل چهارم: اصول آموزش حرکات در خرک حلقه (حالت‌های اتکا روی خرک)
۷۶	هدف کلی

صفحه	عنوان
۷۶	اهداف اختصاصی
۷۶	مقدمه
۷۷	۱. حرکات روی خرک حلقه
۹۳	۲. حرکات روی تب قارچ
۹۶	جفتی فضایی روی چوب پارالل
۹۸	جفتی با کمک سطل آویخته
۱۰۱	فصل پنجم: اصول آموزش حرکات در دارحلقه
۱۰۱	هدف کلی
۱۰۱	اهداف اختصاصی
۱۰۱	مقدمه
۱۰۱	حرکات دارحلقه
۱۳۳	فرودها
۱۳۷	فصل ششم: اصول آموزش حرکات در پرش خرک
۱۳۷	هدف کلی
۱۳۷	اهداف اختصاصی
۱۳۷	مقدمه
۱۳۸	۱. دویدن روی پیست
۱۳۸	۲. از ضربه روی پیش تخته تا فرود
۱۴۹	چند توصیه مفید برای مربیان و مدرسان
۱۵۰	فصل هفتم: اصول آموزش حرکات در پارالل
۱۵۰	هدف کلی
۱۵۰	اهداف اختصاصی
۱۵۰	مقدمه
۱۵۰	۱. حرکات مکثی
۱۶۱	۲. حرکات تابی
۱۷۶	۳. حرکات پایانی و فرودها
۱۸۱	فصل هشتم: اصول آموزش حرکات در بارفیکس
۱۸۱	هدف کلی

صفحه	عنوان
۱۸۱	اهداف اختصاصی
۱۸۱	مقدمه
۱۸۲	۱. حرکات مکثی
۱۸۷	۲. حرکات در حالت استقرار
۱۹۸	۳. حرکات تابی
۲۰۳	۴. حرکات پایانی و فرودها

پیشگفتار

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

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

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

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

محمدهادی قاسمی - فریبرز هوانلو

سیده شادی مرتضوی