



دانشگاه شاهرود
پیما

اصول آموزش ژیمناستیک ۲

(رشته تربیت بدنی)

حمزه دانشمندی نیما صمدزاده

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمرهٔ کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک‌درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

هفت	مقدمه
نه	راهنمای مطالعه
۱	فصل اول: نگرشی بر ژیمناستیک از دیدگاه روان‌شناسی ورزش
۱۹	فصل دوم: نیازهای غذایی ژیمناست‌ها
۳۱	فصل سوم: حرکات زمینی
۵۵	فصل چهارم: حرک حلقه
۶۷	فصل پنجم: دارحلقه
۸۱	فصل ششم: چوب موازنه
۱۰۱	فصل هفتم: پرش حرک
۱۰۹	فصل هشتم: پارالل
۱۲۱	فصل نهم: بارفیکس مردان و پارالل بانوان
۱۴۳	فصل دهم: ژیمناستیک ریتمیک (موزون)
۱۹۳	فصل یازدهم: مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک هنری
۲۳۱	پاسخنامه خودآزمایی‌ها
۲۳۳	منابع و مأخذ

مقدمه

خداوند منان را شکر گزاریم که به حول و قوه لایزال خویش بر ما پرتو افکند و توفیق عطا نمود تا این اثر علمی تدوین گردد.

کتابی که در دست دارید با عنوان «اصول آموزش ژیمناستیک ۲» برای دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی به ارزش ۲ واحد (درسی) تدوین شده است، این مجموعه راهنمای بسیار ارزنده برای افراد زیر می باشد: اول دانشجویان رشته تربیت بدنی که می بایست با اصول علمی آموزش مهارت های ژیمناستیک آشنا شوند و مهارت های مربوط را با تسلط کامل اجرا کنند. دوم مربیان ژیمناستیک که به طور مستقیم با آموزش مهارت های ژیمناستیک به نوآموزان سروکار دارند. مهارت های ارائه شده در کتاب حاضر ادامه مهارت های معرفی شده در کتاب «اصول آموزش ژیمناستیک ۱» می باشد بنابراین دانشجویان گرامی می بایست مهارت های قبلی را تمرین کرده تا آمادگی لازم را برای کسب مهارت های جدید به دست بیاورند. مطالب این کتاب در یازده فصل تهیه و تنظیم شده است فصل اول با مروری بر اصول روان شناسی حاکم بر آموزش و یادگیری مهارت های ژیمناستیک آغاز می شود. در فصل دوم راهنمایی های کاربردی در رابطه با تغذیه ژیمناست ها ارائه می شود. فصل سوم تا نهم به ترتیب به آموزش مهارت های حرکات زمینی، حرک حلقه، دار حلقه، چوب موازنه، پرش حرک، پارالل، بارفیکس مردان و پارالل بانوان می پردازد. فصل دهم به آموزش مهارت های

ژیمناستیک ریتمیک (موزون) می‌پردازد و حرکتهای پایه‌ای توپ، طناب و حلقه را به صورت ساده و کاربردی معرفی می‌کند. در فصل یازدهم جدیدترین مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک هنری به صورت خلاصه ارائه شده است.

در اینجا لازم می‌دانیم از دکتر بهروز برجسته برای ویرایش علمی مطالب تشکر و قدردانی کنیم. تشکر ویژه و خاص خودمان را به آقای دکتر ابوالفضل فراهانی بنیان‌گذار رشته تربیت‌بدنی در دانشگاه پیام نور به‌خاطر راهنمایی‌های ارزنده‌شان ابراز می‌داریم و همچنین از سرکار خانم دکتر آذر آقایی مدیر گروه تربیت‌بدنی و کلیه همکاران گروه به‌خاطر تلاش صادقانه آنان و سرکار خانم انسیه مالکی که زحمت تایپ دست‌نوشته‌ها را برعهده داشته‌اند سپاسگزاری می‌نماییم.

در پایان با اقرار به اینکه این اثر خالی از اشکال نیست از کلیه استادان و صاحب‌نظران خواهشمندیم با راهنمایی‌ها و پیشنهادهای اصلاحی خود ما را در جهت اصلاح کتاب حاضر یاری نمایند.

حمزه دانشمندی - نیما صمدزاده یقینی

راهنمای مطالعه

دانشجوی عزیز: کتابی که در دست مطالعه دارید برای یادگیری هر چه بهتر شما به صورت خودآموز تهیه شده است. سازمان‌بندی، ترتیب و توالی و نوع نگارش آن طوری انتخاب شده که بتوانید مطالب بحث شده را آسان‌تر درک کنید و آنها را بهتر به ذهن بسپارید. به منظور یادگیری مستقل و درک بهتر مفاهیم کتاب و همچنین جلوگیری از اتلاف وقت توصیه می‌شود به پیشنهادهای زیر توجه دقیق داشته باشید:

۱. قبل از آغاز مطالعه کتاب هدفهای کلی و اهداف رفتاری کتاب را بخوانید. این هدف‌ها شما را در فهم نوع مطالب مورد مطالعه راهنمایی خواهد کرد.
۲. هر مهارت حرکتی را مطابق با مراحل آموزشی ذکر شده، تمرین کرده و سپس آنها را در غالب مجموعه ای از حرکات با یکدیگر ترکیب نمایید.
۳. سعی کنید مطالب را بفهمید تنها به حفظ کردن مطالب قناعت نکنید. برای فهم بیشتر مطالب از تصاویر کمک بگیرید و قبل از تمرین عملی چند بار تمرین ذهنی کنید.
۴. برای هر فصل تعدادی سوال تحت عنوان (خودآزمایی) در نظر گرفته شده است، با پاسخگویی به سوالات میزان داشته‌های خود را ارزیابی کنید.
۵. اگر در درک بعضی از مطالب این کتاب اشکال دارید یا در صورتی که می‌خواهید در مورد بعضی از مفاهیم گفته‌شده اطلاعات بیشتری کسب کنید، می‌توانید از فهرست منابع که در آخر کتاب آورده شده است، استفاده نمایید.
۶. ارسال نقطه نظرات شما دانشجویان عزیز به گروه تربیت‌بدنی دانشگاه، ما را در تجدید نظر نهایی کتاب یاری خواهد کرد.

موفق باشید

فصل اول

نگرشی بر ژیمناستیک از دیدگاه روان‌شناسی ورزش

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با کاربرد اصول روان‌شناسی در آموزش و یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک

اهداف رفتاری

- از شما انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید؛
- مهارت را تعریف کرده و آن را طبقه‌بندی کنید.
 - اجرا و یادگیری را تعریف کرده و راه‌های ارزیابی آنها را توضیح دهید.
 - مراحل وقوع یادگیری یک مهارت حرکتی را بیان کنید.
 - فلات را تعریف کرده و علل وقوع آن را توضیح دهید.
 - نمایش مهارت و آموزش کلامی را در آموزش مهارت‌های ژیمناستیک با هم مقایسه کنید.
 - آموزش کلی و بخش بخش را شرح دهید.
 - تمرین ذهنی و اهداف آن را بیان کنید.
 - بازخورد را تعریف کرده و نقش‌های آن را توضیح دهید.
 - تمرینات ممتد و منقطع را از نظر اجرا و یادگیری با هم مقایسه کنید.
 - تأثیر خستگی بر روی اجرا و یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک را بیان کنید.
 - روش‌های مستقیم و غیرمستقیم ایجاد انگیزه در ورزشکاران را شرح دهید.
 - حد مطلوب انگیزش در ژیمناستیک را بیان کنید.

ممکن است تعجب کنید چرا کتاب اصول آموزش ژیمناستیک ۲ را با یک فصل مخصوص روان‌شناسی شروع کرده‌ایم علتش کاربرد فراوان اصول روان‌شناسی در آموزش و یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک است. مفاهیمی مانند مهارت، اجرا، یادگیری، تمرین ذهنی، انگیزش، بازخورد مفاهیمی هستند که در این فصل به آنها پرداخته می‌شود. ورزش زیبا و متنوع ژیمناستیک که با استفاده از وسایل و ابزار مختلف انجام می‌گیرد دارای تعداد بی شماری حرکات و مهارت‌های پیچیده و ترکیبی است. ورزشکاران در این رشته ورزشی ناگزیر به کسب گستره وسیعی از مهارت‌ها می‌باشند، اما مهارت چیست؟

مهارت: بر طبق تعریف نپ^۱ مهارت عبارت است از «توانایی فراگرفته شده برای به‌دست‌آوردن نتایج از پیش تعیین‌شده با حداکثر اطمینان، اغلب با صرف حداقل زمان، انرژی یا هر دو». از این رو یک مهارت باید دارای خصوصیات زیر باشد.

(۱) با حداکثر اطمینان اجرا شود؛

(۲) حداقل انرژی فیزیکی و روانی را برای اجرا به‌کاربرد؛

(۳) در حداقل زمان اجرا شود.

نظریه‌های زیادی در مورد طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی ابراز شده‌است. در اینجا به چهار دسته از آنها اشاره می‌شود.

الف) ظرافت حرکتی

مهارت‌های حرکتی براساس ظرافت حرکت به دو دسته تقسیم می‌شوند. مهارت‌های حرکتی با عضلات بزرگ و مهارت‌های حرکتی با عضلات کوچک. اجرای مهارت‌های ژیمناستیک به توانایی کنترل عضلات کوچک بدن نیاز دارد. از طرفی این مهارت‌ها به هماهنگی عصبی - عضلانی و درجه بالایی از دقت حرکتی نیاز دارند، لذا مهارت‌های ژیمناستیک از لحاظ ظرافت حرکتی در دسته حرکات ظریف قرار می‌گیرند. طناب‌زدن از جمله تمریناتی است که باعث گسترش هماهنگی عصبی - عضلانی در ژیمناست‌ها می‌شود و مربیان می‌توانند از این تمرینات در مراحل گرم‌کردن استفاده کنند.

(ب) تمایز نقطه آغاز و پایان

در این طبقه‌بندی اگر تمایزی بین نقطه آغاز و پایان مهارت باشد آن را به‌عنوان یک مهارت حرکتی منقطع دسته‌بندی می‌کنند و اگر تمایزی بین نقطه آغاز و پایان مهارت نباشد در زمره طبقه پیوسته یا مداوم قرار می‌گیرند. مهارت‌های منقطع می‌توانند در یک زنجیره قرار گیرند که در این صورت به آن مهارت حرکتی زنجیره‌ای اطلاق می‌شود. در ژیمناستیک زمانی که ژیمناست مهارتی را به‌صورت تک حرکتی اجرا می‌کند مهارت منقطع است مانند زمانی که حرکت پشتک را در روی زمین انجام می‌دهید. ولی زمانی که حرکت‌ها را با هم ترکیب می‌کنید مهارت به‌صورت زنجیره‌ای اجرا شده است، مانند اجرای حرکت چرخ و فلک پیچ نیم وارو و واروی جمع.

(ج) ثبات محیط

چنانچه مهارت در شرایط محیطی ثابت و قابل پیش‌بینی انجام شود آن را مهارت بسته می‌گویند و در صورتی که شرایط محیطی متغیر و غیرقابل پیش‌بینی باشد آن را مهارت باز اطلاق می‌کنند. طبق تعاریف فوق مهارت‌های ژیمناستیک که در یک محیط ثابت و قابل پیش‌بینی انجام می‌شود در زمره مهارت‌های بسته قرار می‌گیرند، بنابراین سروصدای تماشاچیان یا تشویق‌های آنها در حین اجرای حرکت سبب می‌شود اجرای مهارت دچار اختلال شود و حتی با سقوط ژیمناست از وسیله همراه شود.

(د) کنترل بازخورد

مهارت‌ها ممکن است بر طبق رفتاری که از بازخورد حسی در کنترل یا تولید حرکت استفاده می‌شود، طبقه‌بندی شوند. در این صورت سیستمی که از بازخورد حسی در حین حرکت استفاده می‌کند حلقه بسته می‌باشد، درحالی‌که اگر بازخورد حسی را در حین حرکت نتوان به‌کار برد مهارت تحت کنترل سیستم حلقه باز می‌باشد. حرکات پی‌درپی و پیچیده ژیمناستیک مانند یک حرکت زمینی تحت کنترل هر دو سیستم حلقه باز و بسته می‌باشد، به‌تدریج که ژیمناست حرکات پیچیده را فرا می‌گیرد و در اجرای آن مسلط می‌شود، کنترل مهارت ظاهراً از سیستم حلقه بسته به طرف حلقه باز حرکت می‌کند.

اجرا و یادگیری

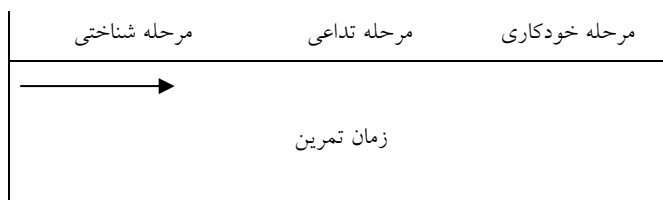
اجرا به رفتار قابل مشاهده فرد گفته می‌شود مانند پشتک‌زدن در حرکات زمینی، کورپیت‌زدن در بارفیکس و حرکات موزون در حرکات زمینی بانوان و غیره. یادگیری عبارت‌است از تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه فرد که ناشی از تمرین و اخذ تجربه می‌باشد و ناشی از بلوغ، رسش و یا خستگی نیست. یادگیری پدیده‌ای است که مستقیماً قابل مشاهده نیست و فقط از طریق اجرا و یا رفتار مشخص می‌شود با توجه به اینکه مشخص کردن یادگیری به ارزیابی اجرا بستگی زیادی دارد باید دید از چه راه‌هایی می‌توان اجرا را ارزیابی کرد؟ معمولاً چهار معیار سرعت، دقت، تأخیر در پاسخ و میزان انجام مهارت برای ارزیابی اجرا به کار می‌رود. برای ارزیابی یادگیری از منحنی‌های اجرا و تست‌های یادداری می‌توان استفاده کرد. منحنی‌های اجرا پیشرفتی است که اجرای یک شخص در موقعیت یادگیری دارد و یک تصویر خطی از اجرای فرد در تمام مدت تمرین است. در این منحنی‌ها محور عمودی تصویر میزان پیشرفت شاگرد است و محور افقی نشان‌دهنده تعداد دفعات اجرا است.

راه دیگر برای آگاهی از انجام یادگیری آزمون یادداری است. بعد از اینکه شاگردان شما چند روز، هفته یا چند ماه یک مهارت مانند نیم وارو را تمرین کردند تمرین نیم وارو را قطع کنید و با آنها مهارت دیگری را تمرین کنید. سپس بعد از چند روز، از شاگردان بخواهید تا دوباره نیم وارو را انجام دهند. آیا نیم واروی شاگردان شما از زمانی که آموزش نیم وارو را با آنها شروع کرده بودید بهتر شده است؟ اگر این طور باشد یادگیری اتفاق افتاده است.

مراحل مختلف وقوع یادگیری یک مهارت حرکتی

یکی از ویژگی‌های مهم یادگیری حرکتی این است که تمام افراد برای یادگیری مهارت‌ها، مراحل مشخصی را طی می‌کنند. طبق نظر فیتز و پوسنر^۱ یادگیری مهارت‌های حرکتی شامل سه مرحله است. در مرحله اول که به آن مرحله شناختی^۲ می‌گویند، نوآموز روی مشکلات شناختی تمرکز می‌کند؛ برای مثال مبتدیان معمولاً سعی می‌کنند که به سؤالاتی شبیه اینها پاسخ دهند: «هدف از این کار چیست؟ دستم را

چقدر باید حرکت دهم؟ این وسیله را چگونه در دست نگه دارم؟ نحوه حرکت دست و پا چگونه باشد» اجرا در طول این مرحله با خطاهای بزرگ و زیادی همراه است و نیز بسیار متغیر است. در این مرحله، هر چند مبتدیان می‌دانند که در اجرای حرکت اشتباهاتی دارند، معمولاً نمی‌دانند برای اجرای بهتر باید چه کنند. مرحله دوم فیتز و پوسنر به مرحله تداعی^۱ معروف است و در این مرحله فرد اصول بنیادی و یا مکانیک حرکت را کسب کرده است، اشتباهات وی کمتر و کوچک‌تر است، هر چند که این اصول و مکانیک باید باز هم بهتر آموخته شود. فیتز و پوسنر این مرحله را مرحله پالایش نیز می‌نامیدند. در طول فرایند پالایش تغییرپذیری اجرا کاهش می‌یابد و قابلیت به‌دست می‌آید که فرد با آن می‌تواند برخی از خطاهای اجرایش را کشف و شناسایی کند. زمانی که در حد توان در مهارتی خبره شدیم به مرحله خودکاری می‌رسیم که مرحله نهایی یادگیری است. در این مرحله انجام مهارت نیاز به تلاش آگاهانه کمتری دارد. در واقع تفکر درباره مهارت و تلاش آگاهانه جهت بهبود آن در مجموع باعث بدتر شدن عملکرد ورزشکار می‌شود. زمانی که بتوان مهارتی را بدون تفکر انجام داد می‌توان به چیزهای دیگری از قبیل راه‌کارهای انفرادی یا گروهی تمرکز نمود. شکل ۱-۱ مراحل یادگیری در مدل فیتز و پوسنر را روی پیوستار زمان تمرین نشان می‌دهد.



شکل ۱-۱

در طول یادگیری یک مهارت جدید، در دوره‌ای از زمان به‌نظر می‌رسد که پیشرفت متوقف شده است، اما پس از آن پیشرفت مجدد آغاز می‌شود. این دوره از

زمان که پیشرفتی در آن مشاهده نمی‌شود به فلات اجرا^۱ موسوم است. فلات در اجرا به پاره‌ای از حالات خاص به شرح زیر مربوط می‌شود:

(۱) دل‌زدگی و از بین رفتن علاقه ورزشکار به ادامه تمرینات

(۲) قانع‌بودن و راضی‌بودن از آنچه تاکنون در آموزش مهارت موردنظر به دست آمده است

(۳) محدودیت در روش خاصی که مربی برای یاددادن مهارت از آن بهره‌برداری می‌کند و همچنین ناکافی‌بودن دانش و آگاهی مربی

(۴) بدآموزی ناخودآگاهانه که ممکن است مانع پیشرفت باشد و گاهی نیز موجب نزول سطوح نمایش مهارت شاگرد گردد.

(۵) محدودیت‌های محیطی و طولانی‌بودن فصل تمرینات ورزشی و مسابقات. در یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی به‌ندرت می‌توان تصور کرد که ورزشکار به مرز قابلیت‌های خود رسیده است و دیگر نمی‌تواند پیشرفت کند و لذا چنانچه محدودیت‌های محیطی و اجتماعی را کنترل و پس از شناسایی آنها را از بین ببریم می‌توان امیدوار بود که یادگیری ادامه پیدا کند و پیشرفت مجدد حاصل شود.

شیوه‌های آموزش مهارت‌های ژیمناستیک

مربیان ژیمناستیک برای آموزش مهارت‌ها از دو روش نمایش مهارت^۲ و آموزش کلامی^۳ استفاده می‌کنند. بعضی مربیان خودشان مهارت را اجرا می‌کنند یا این که از یکی از شاگردان ورزیده خود که به حرکت تسلط دارد می‌خواهند که مهارت را اجرا کنند یا از وسایل کمک آموزشی بصری مانند فیلم و نوار ویدئو استفاده می‌کنند. بعضی دیگر شیوه اجرای مهارت را با کلام توضیح می‌دهند و نکات تکنیکی را با صحبت کردن به شاگرد تذکر می‌دهند. نمایش مهارت و آموزش کلامی دو روش معمول برای آموزش مهارت است. مربی ژیمناستیک به این دلیل مهارت را نشان می‌دهد که باور دارد شاگرد از این طریق نسبت به توضیح کلامی، اطلاعات بیشتری را

1. Performance Plateau

2. Demonstrating the Skill

3. Verbal instruction

در زمان کمتری دریافت می‌کند. اصل عمومی نمایش مهارت این است که نمایش‌دهنده باید آن را صحیح اجرا کند.

آموزش‌های کلامی همانند نمایش‌دادن مهارت، جزو رایج‌ترین روش‌های آموزش مهارت است. شواهد از ارزش آموزش‌های کلامی در آسان‌کردن یادگیری مهارت پشتیبانی می‌کند. یکی از نکات مهمی که مربی ژیمناستیک هنگام آموزش کلامی باید در نظر داشته باشد، این است که ظرفیت شاگردان برای توجه‌کردن به اطلاعات رسیده محدود است، یعنی مربی باید به کمیت آموزش کلامی توجه کند. متحیرکردن شاگرد با ارائه اطلاعات زیاد صحیح نیست چرا که ظرفیت محدود توجه این انتظار را به‌وجود می‌آورد که شاگرد نتواند به بیش از یک یا دو دستورالعمل توجه کند. یکی از مشکلات آموزش‌های کلامی، داشتن اطلاعات خیلی کم یا خیلی زیاد است و در نهایت ممکن است آنچه را برای اجرای مهارت مورد نیاز شاگرد است در اختیارش نگذارد.

تصمیم‌گیری در مورد تمرین مهارت‌های ژیمناستیک به‌صورت کلی و یا بخش‌بخش

تصمیم‌گیری مهم هنگام آموزش مهارت‌های ژیمناستیک این است که شاگرد شما مهارت را به‌طور کلی تمرین کند، یا به‌طور بخش‌بخش. تمرین کلی به شاگرد کمک می‌کند تا برای اجرا و زمان‌بندی اجزای مهارت، حس بهتری پیدا کند. استدلال مخالف این است که تمرین بخش‌بخش پیچیدگی مهارت را کم و شاگرد را قادر می‌کند که پیش از ترکیب اجزا به‌عنوان یک کل، بر اجرای صحیح هر بخش تأکید کند. در بسیاری از مهارت‌ها، هر دو روش به یادگیری کمک می‌کند. با درنظرگرفتن دو جنبه از مهارت، مشکل آموزش مهارت‌های ژیمناستیک به‌صورت کل یا بخش‌بخش حل شدنی است. این دو جنبه عبارت‌اند از: سازمان و پیچیدگی مهارت. سازمان مهارت به رابطه بین اجزای یک مهارت گفته می‌شود. هنگامی که بخش‌های یک مهارت به هم وابسته است؛ یعنی شیوه اجرای یک بخش به شیوه اجرای بخش پیشین بستگی دارد مهارت مورد نظر سازمان زیادی دارد. پیچیدگی مهارت در ارتباط با تعداد قسمت‌ها و یا اجزای موجود در مهارت و نیازهای پردازش اطلاعات در آن مهارت است. بر طبق یک قانون عمومی اگر پیچیدگی مهارت کم و سازمان آن زیاد باشد تمرین کلی بهتر است. از سوی دیگر، مهارت‌هایی که پیچیدگی زیاد و سازمان کمی دارند با روش بخش‌بخش

بهرتر آموخته می‌شوند، مهارت‌های ژیمناستیک دارای پیچیدگی زیاد و سازمان متوسطی هستند، لذا بهترین روش آموزش مهارت‌های ژیمناستیک به صورت بخش بخش است که به سه صورت انجام می‌گیرد:

(۱) روش خردکردن^۱

(۲) روش تقطیع^۲ (بخش بخش پیشرو)

(۳) روش ساده سازی^۳

روش خردکردن

در روش خردکردن که شامل تمرین اجزای جداگانه مهارت است قاعده کلی این است که اجزایی از مهارت را که به بخش‌های دیگر وابسته نیست جداگانه و اجزایی که به یکدیگر وابسته است ترکیب و به صورت یک واحد تمرین کنید.

روش تقطیع یا روش زنجیری

هرچند تمرین بخش‌های جداگانه یک مهارت ممکن است به یادگیری کمک کند، این امکان وجود دارد که شاگرد هنگام کنار یکدیگرگذاشتن بخش‌های جداگانه برای اجرای کل مهارت با دشواری مواجه شود. یکی از روش‌های غلبه بر این مشکل، استفاده از روش تقطیع یا بخش بخش پیشرو است. در این روش، شاگرد ابتدا بخش اول را به عنوان یک واحد مستقل تمرین می‌کند، سپس به تمرین بخش دوم می‌پردازد؛ ابتدا جداگانه و سپس با ترکیب با بخش اول که پیش از این تمرین شده بود. به این ترتیب، هر بخش مستقل به تدریج به یک بخش بزرگتر می‌پیوندد. همان گونه که تمرین ادامه می‌یابد، شاگرد تمام مهارت را به عنوان یک کل تمرین می‌کند.

ساده سازی

روش ساده سازی در واقع نوع تغییر شکل یافته‌ای از راهبرد تمرین کلی است و شامل کاهش دشواری کل مهارت یا کم کردن دشواری بخش‌هایی از آن است. به عنوان نمونه

زمانی که شما هنگام اجرای یک حرکت به ژیمناست کمک می‌کنید تا حرکت را راحت‌تر اجرا کند از روش ساده‌سازی استفاده کرده‌اید.

تمرین ذهنی در ژیمناستیک

ژیمناستی در کنار پیست حرکات زمینی ایستاده و منتظر است تا برنامه خود را شروع کند. پیش از شروع واقعی برنامه، وی برنامه خود را به‌طور کامل از ابتدا تا انتها در ذهن مجسم می‌کند. پس از آن به روی پیست می‌رود و برنامه خود را آغاز می‌کند. از موارد مفیدی که می‌توان به یک جلسه تمرین اضافه کرد این است که از ژیمناست‌ها بخواهیم بدون انجام‌دادن مهارت‌ها، آنها را به‌طور ذهنی مرور کنند. ژیمناست در این تمرین ذهنی^۱ که گاهی به آن مرور ذهنی نیز می‌گویند درباره مهارتی که در حین آموختن آن است فکر می‌کند، مراحل آن را به نوبت مرور می‌کند و تصور می‌کند که حرکات را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام می‌دهد. تمرین ذهنی، مرورشناختی مهارت بدنی در غیاب حرکت بدنی است. این تمرینات هنگامی به بهترین نتیجه منجر می‌شود که به‌عنوان یک فن تمرینی با تمرین بدنی ترکیب شود. تمرین ذهنی بیشتر برای کسانی مؤثر است که مهارت تازه‌ای را می‌آموزند یا مهارت کهنه‌ای را بازآموزی می‌کنند.

مرور ذهنی مهارت‌های ژیمناستیک برای تحقق بخشیدن به اهداف زیر انجام می‌شود.

۱) مرور ذهنی از فراموشی مهارت آموخته‌شده قبلی جلوگیری می‌کند.

۲) مرور ذهنی وسیله‌ای است برای ارزیابی گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده به‌طوری که ادامه تمرینات با موفقیت و بهبود اجرای مهارت همراه باشد.

۳) مرور ذهنی تمرینات بدنی را تکمیل می‌کند و وضعیت روانی - ذهنی مناسبی برای یادگیری در جلسه تمرین آینده به‌وجود می‌آورد.

ژیمناست‌ها باید روش انجام تمرین ذهنی را به‌دقت یاد بگیرند. اینکه از آنها بخواهیم در جایی بنشینند و به‌طور ذهنی تمرین کنند کافی نیست، بلکه وجود روش‌های منظمی برای تضمین مؤثر بودن این تمرین لازم است. ژیمناست باید در محیطی ساکت و آرام قرار گیرد و روی حرکت موردنظر تمرکز کند. آرام‌بودن و