



دانشگاه ساه نور
پ

ژیمناستیک ۱

(رشته تربیت بدنی)

دکتر حمزه دانشمندی نیما صمدزاده یقینی

«امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.»^۱

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربرار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

۱. پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب ۷۲/۱۰/۴

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشأن خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پانزده

۱

۱

۱

۱

۴

۵

۶

۶

۶

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۱

۱۱

۱۳

۱۳

۱۳

۱۳

۱۴

۱۴

۱۶

پیشگفتار

فصل اول: تاریخچه ژیمناستیک

هدف کلی

هدف‌های یادگیری

مقدمه

۱-۱ المپیک‌های ژیمناستیک

۲-۱ تاریخچه ژیمناستیک ایران

۳-۱ شاخه‌های ژیمناستیک

۱-۳-۱ ژیمناستیک هنری

۲-۳-۱ ژیمناستیک ریتمیک

۳-۳-۱ ژیمناستیک آکروباتیک

۴-۳-۱ ایروبیکی ژیمناستیک

۵-۳-۱ ترامپلین

۶-۳-۱ ژیمناستیک برای همه

خلاصه فصل اول

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول

فصل دوم: آمادگی عضلانی و انرژی

هدف کلی

هدف‌های یادگیری

مقدمه

۱-۲ دستگاه‌های تولید انرژی

۲-۲ ساختار عضله

۳-۲ نقش عضلات

۱۷	۴-۲ انواع تارها
۱۷	۵-۲ انواع انقباضات عضلانی
۱۹	۶-۲ عوامل آمادگی عضلانی
۱۹	۱-۶-۲ قدرت
۱۹	۲-۶-۲ استقامت عضلانی
۱۹	۳-۶-۲ توان
۲۰	۴-۶-۲ سرعت
۲۰	۵-۶-۲ انعطاف پذیری
۲۱	۶-۶-۲ تعادل
۲۱	۷-۶-۲ چابکی
۲۲	خلاصه فصل دوم
۲۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۳	فصل سوم: شیوه‌های گسترش عوامل آمادگی عضلانی و انرژی در ژیمناستیک
۲۳	هدف کلی
۲۳	هدف‌های یادگیری
۲۴	مقدمه
۲۴	۱-۳ تمرینات تناوبی
۲۵	۲-۳ تمرینات سرعتی
۲۵	۳-۳ تمرینات دایره‌ای
۲۶	۴-۳ تمرینات قدرتی
۲۶	۱-۴-۳ مرحله سازگاری آناتومیکی
۲۶	۲-۴-۳ مرحله حجیم‌سازی
۲۷	۳-۴-۳ مرحله قدرت حداکثر
۲۹	۴-۴-۳ مرحله تبدیل قدرت حداکثر به توان
۳۱	۵-۳ تمرینات مقاومت‌های قابل ارتجاع
۳۲	۶-۳ تمرینات نیروی متقابل
۳۳	خلاصه فصل سوم
۳۳	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۵	فصل چهارم: بیومکانیک حرکات ژیمناستیک
۳۵	هدف کلی
۳۵	هدف‌های یادگیری
۳۵	مقدمه
۳۶	۱-۴ محورهای چرخش
۳۷	۲-۴ تعادل
۳۸	۳-۴ مرکز ثقل بدن
۳۹	۴-۴ گشتاور

۳۹	۴-۵ اندازه حرکت
۴۰	۴-۶ اهرم‌ها
۴۱	۴-۷ عمل و عکس‌العمل
۴۱	خلاصه فصل چهارم
۴۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۴۳	فصل پنجم: وضعیت‌های اساسی بدن و حرکات مقدماتی
۴۳	هدف کلی
۴۳	هدف‌های یادگیری
۴۳	مقدمه
۴۴	۵-۱ جمع
۴۶	۵-۲ زاویه
۴۸	۵-۳ پاباز (استرادل)
۴۹	۵-۴ ایستادن
۵۱	۵-۵ وضعیت پاها در هنگام ایستادن
۵۱	۵-۶ وضعیت دست‌ها
۵۲	۵-۶-۱ دست‌ها به حالت مورب در بالای سر
۵۲	۵-۶-۲ دست‌ها به حالت کشیده در بالای سر
۵۲	۵-۶-۳ دست‌ها به حالت گردشده در بالای سر
۵۲	۵-۶-۴ دست‌ها در طرفین موازی با سطح زمین
۵۳	۵-۶-۵ دست‌ها در جلوی بدن موازی سطح زمین
۵۳	۵-۶-۶ دست‌ها در جلوی بدن به صورت مورب
۵۳	۵-۷ فرود
۵۴	۵-۸ مهارت‌های تعادلی
۵۵	۵-۸-۱ حرکات تعادلی ایستاده
۵۵	۵-۸-۲ حرکات تعادلی نشسته (غیرایستاده)
۵۷	۵-۹ پاباز
۵۸	۵-۱۰ پل
۵۸	۵-۱۱ راه رفتن
۵۸	۵-۱۱-۱ راه رفتن به جلو
۵۹	۵-۱۱-۲ راه رفتن به عقب
۶۰	۵-۱۱-۳ راه رفتن به پهلو
۶۰	۵-۱۲ پرش‌ها
۶۰	۵-۱۲-۱ پرش کشیده
۶۰	۵-۱۲-۲ پرش پا جمع
۶۱	۵-۱۲-۳ پرش پاباز و زاویه
۶۲	۵-۱۲-۴ پرش پاباز از جلو و عقب

۶۲	۵-۱۲-۵ پرش به سمت بالا و نیم دور چرخش
۶۳	۵-۱۳-۱۳ تقلید از حرکات حیوانات در آموزش مهارت‌های ژیمناستیک
۶۳	۵-۱۳-۱ راه رفتن شتری
۶۴	۵-۱۳-۲ راه رفتن خرچنگی
۶۴	۵-۱۳-۳ راه رفتن خرسی
۶۵	۵-۱۳-۴ راه رفتن خوک آبی
۶۵	۵-۱۳-۵ راه رفتن فیلی
۶۶	۵-۱۳-۶ خزیدن همانند تمساح
۶۶	۵-۱۳-۷ راه رفتن عنکبوتی
۶۷	۵-۱۳-۸ پرش قورباغه
۶۷	۵-۱۳-۹ پرش خرگوش
۶۸	۵-۱۳-۱۰ پرش کانگورو
۶۸	خلاصه فصل پنجم
۶۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۷۱	فصل ششم: حرکات زمینی
۷۱	هدف کلی
۷۱	هدف‌های یادگیری
۷۱	مقدمه
۷۲	۶-۱ حرکات زمینی
۷۴	۶-۲ غلت
۷۴	۶-۲-۱ غلت‌های جلو
۷۹	۶-۲-۲ غلت‌های عقب
۸۴	۶-۳ بالانس دست
۸۵	۶-۴ مراحل آموزش بالانس دست
۸۷	۶-۵ بالانس غلت
۸۸	۶-۶ ویمیک بالانس
۹۱	۶-۷ چرخ و فلک
۹۵	۶-۸ چرخ و فلک پیچ (نیم‌پشتک پیچ)
۱۰۰	۶-۹ قوس عقب
۱۰۱	۶-۹-۱ قسمت اول
۱۰۲	۶-۹-۲ قسمت دوم
۱۰۳	۶-۱۰ قوس جلو
۱۰۶	خلاصه فصل ششم
۱۰۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم
۱۰۷	فصل هفتم: خرک حلقه
۱۰۷	هدف کلی

۱۰۷	هدف‌های یادگیری
۱۰۷	مقدمه
۱۰۸	۱-۷ خرک حلقه
۱۱۰	۲-۷ وضعیت‌های قرارگرفتن روی خرک حلقه
۱۱۰	۱-۲-۷ قرارگرفتن از جلو بر روی حلقه‌ها
۱۱۰	۲-۲-۷ قرارگرفتن روی حلقه‌ها به صورت یک پا جلو یک پا عقب
۱۱۱	۳-۲-۷ قرارگرفتن از عقب بر روی حلقه‌ها
۱۱۱	۴-۲-۷ حالت درو
۱۱۱	۵-۲-۷ حالت پاباز
۱۱۲	۳-۷ انواع بالا رفتن از خرک
۱۱۲	۱-۳-۷ پریدن و قرارگرفتن از جلو روی حلقه‌ها
۱۱۲	۲-۳-۷ پریدن و قرارگرفتن از عقب روی حلقه‌ها
۱۱۳	۳-۳-۷ پریدن و عبوردادن پای راست (در مسیر پادساعت‌گرد) از روی خرک
۱۱۴	۴-۳-۷ پریدن و عبوردادن پای راست (در مسیر ساعت‌گرد) از روی خرک
۱۱۴	۵-۳-۷ چرخش کامل یک پا (پای راست) در جهت عقربه‌های ساعت
۱۱۵	۶-۳-۷ چرخش کامل یک پا (پای راست) در جهت پادساعت‌گرد
۱۱۶	۷-۳-۷ نیم‌جفتی (خلاف عقربه‌های ساعت) و قرارگرفتن از عقب رو حلقه‌ها
۱۱۷	۴-۷ مهارت‌هایی که در وضعیت قرارگرفتن از جلو روی خرک اجرا می‌شود.
۱۱۷	۱-۴-۷ عبوردادن تک‌تک پاها از بین دست‌ها (لنگی)
۱۱۷	۲-۴-۷ تعویض متوالی پای چپ و راست
۱۱۹	۳-۴-۷ ۱۸۰ درجه تک‌پا (حرکت مور)
۱۱۹	۵-۷ مهارت‌هایی که در وضعیت یک‌پا جلو یک‌پا عقب اجرا می‌شوند:
۱۱۹	۱-۵-۷ قیچی یا ضربدر رو
۱۲۰	۲-۵-۷ قیچی یا ضربدر زیر
۱۲۱	خلاصه فصل هفتم
۱۲۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۱۲۳	فصل هشتم: دارحلقه
۱۲۳	هدف کلی
۱۲۳	هدف‌های یادگیری
۱۲۳	مقدمه
۱۲۵	۱-۸-۱-۱-۸ طریق‌ه گرفتن حلقه‌ها
۱۲۵	۱-۱-۸ آویزان شدن به حالت I
۱۲۶	۲-۱-۸ خم کردن ران‌ها در حالت آویزان شدن معکوس
۱۲۶	۳-۱-۸ آویزان شدن معکوس (حالت شمع)
۱۲۷	۴-۱-۸ آویزان شدن از عقب
۱۲۷	۲-۸ قرارگرفتن از جلو در بالای حلقه‌ها

۱۲۸	۳-۸ زاویه یا حالت L روی حلقه‌ها
۱۲۹	۴-۸ غلت جلو و قرارگرفتن در حالتی که ران‌ها روی صورت باشند.
۱۳۰	۵-۸ غلت عقب و قرارگرفتن در حالتی که ران‌ها روی صورت باشند.
۱۳۱	۶-۸ بالانس روی شانه‌ها
۱۳۲	۷-۸ تاب
۱۳۳	۸-۸ پایین آمدن از دارحلقه
۱۳۴	۹-۸ کورپیت
۱۳۶	خلاصه فصل هشتم
۱۳۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۱۳۹	فصل نهم: چوب موازنه
۱۳۹	هدف کلی
۱۳۹	هدف‌های یادگیری
۱۳۹	مقدمه
۱۴۱	۱-۹ پیشنهادهای آموزشی
۱۴۲	۲-۹ وضعیت قرارگیری دست‌ها روی چوب موازنه
۱۴۲	۱-۲-۹ حالت موازی
۱۴۲	۲-۲-۹ حالت انگلیسی
۱۴۲	۳-۲-۹ حالت چرخ و فلک پیچ
۱۴۳	۳-۹ طریقه قرارگرفتن نزدیک چوب موازنه
۱۴۳	۱-۳-۹ قرارگرفتن از جلو نزدیک چوب موازنه
۱۴۳	۲-۳-۹ قرارگرفتن از پشت نزدیک چوب موازنه
۱۴۳	۳-۳-۹ قرارگرفتن از پهلو نزدیک چوب موازنه
۱۴۳	۴-۳-۹ قرارگرفتن به شکل مورب از جلو نزدیک چوب موازنه
۱۴۴	۴-۹ چگونگی قرارگرفتن روی چوب موازنه
۱۴۴	۱-۴-۹ قرارگرفتن از جلو روی چوب موازنه
۱۴۴	۲-۴-۹ قرارگرفتن در حالت پاباز
۱۴۵	۳-۴-۹ تبدیل حالت قرارگرفتن از جلو به حالت پاباز
۱۴۵	۴-۴-۹ قرارگرفتن از عقب روی چوب موازنه
۱۴۶	۵-۴-۹ تبدیل حالت قرارگرفتن پاباز به حالت پشت روی چوب موازنه
۱۴۶	۵-۹ بالارفتن از چوب موازنه
۱۵۲	۶-۹ مهارت‌های جابه‌جایی
۱۵۲	۱-۶-۹ راه‌رفتن و دویدن
۱۵۳	۲-۶-۹ پریدن و فرود روی هر دو پا
۱۵۴	۷-۹ چرخش‌ها
۱۵۴	۱-۷-۹ چرخش در حالت نشسته
۱۵۴	۲-۷-۹ چرخش در حالت نیمه‌نشسته

۱۵۵	۹-۷-۳ چرخش در حالت ایستاده
۱۵۵	۹-۷-۴ چرخش با تاب دادن یک پا
۱۵۶	خلاصه فصل نهم
۱۵۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل نهم
۱۵۹	فصل دهم: پرش خرک
۱۵۹	هدف کلی
۱۵۹	هدف‌های یادگیری
۱۵۹	مقدمه
۱۶۱	۱-۱۰-۱ مراحل اجرای حرکت در پرش خرک
۱۶۱	۱۰-۱-۱ نزدیک شدن به پیش‌تخته (دویدن)
۱۶۲	۱۰-۱-۲ پریدن روی پیش‌تخته و پرواز اول
۱۶۳	۱۰-۱-۳ تماس با خرک
۱۶۳	۱۰-۱-۴ پرواز دوم
۱۶۴	۱۰-۱-۵ فرود
۱۶۴	۱۰-۲-۱ درو
۱۶۴	۱۰-۲-۱-۱ درو تو دست پا جمع
۱۶۶	۱۰-۲-۲-۱ درو طرفین
۱۶۷	۱۰-۲-۳-۱ درو تو دست زانو راست
۱۶۸	۱۰-۳-۱ آموزش درو
۱۷۰	خلاصه فصل دهم
۱۷۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دهم
۱۷۳	فصل یازدهم: پارالل
۱۷۳	هدف کلی
۱۷۳	هدف‌های یادگیری
۱۷۳	مقدمه
۱۷۵	۱۱-۱-۱ آویزان شدن از پارالل
۱۷۵	۱۱-۱-۱-۱ حالت کشیده
۱۷۶	۱۱-۱-۲-۱ حالت جمع
۱۷۶	۱۱-۱-۳-۱ حالت زاویه یا L
۱۷۷	۱۱-۱-۴-۱ حالت زاویه پاباز
۱۷۷	۱۱-۲-۱ آویزان شدن معکوس
۱۷۷	۱۱-۲-۱-۱ حالت جمع و معکوس
۱۷۷	۱۱-۲-۲-۱ حالت زاویه و معکوس
۱۷۸	۱۱-۲-۳-۱ حالت پاباز و معکوس
۱۷۸	۱۱-۲-۴-۱ حالت کشیده و معکوس

۱۷۸	۳-۱۱ قرارگرفتن روی پارالل
۱۷۹	۱-۳-۱۱ قرارگرفتن زیر بغل
۱۸۰	۲-۳-۱۱ قرارگرفتن روی دست‌ها
۱۸۰	۴-۱۱ راه‌رفتن روی پارالل
۱۸۱	۵-۱۱ پرش‌های متوالی روی پارالل
۱۸۱	۶-۱۱ تاب زیر بغل
۱۸۲	۷-۱۱ تاب روی پارالل
۱۸۳	۸-۱۱ غلت جلو پاباز
۱۸۴	۹-۱۱ غلت عقب پاباز
۱۸۵	۱۰-۱۱ بالانس شانه (حرکت مقدماتی)
۱۸۵	۱۱-۱۱ تاب و بالانس شانه
۱۸۶	۱۲-۱۱ غلت جلو از بالانس شانه
۱۸۷	۱۳-۱۱ پایین‌آمدن از پارالل
۱۸۷	۱-۱۳-۱۱ پرش از عقب
۱۸۸	۲-۱۳-۱۱ پرش از جلو همراه با چرخش ۹۰ درجه
۱۸۹	۳-۱۳-۱۱ پرش از جلو همراه با چرخش ۱۸۰ درجه
۱۹۰	۴-۱۳-۱۱ فرود چرخ‌وفلکی از بالانس شانه
۱۹۱	۵-۱۳-۱۱ اجرای درو طرفین با عبوردادن یک پا از روی چوب
۱۹۲	۶-۱۳-۱۱ درو طرفین با عبوردادن هر دو پا از روی چوب‌ها
۱۹۳	خلاصه فصل یازدهم
۱۹۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
۱۹۵	فصل دوازدهم: بارفیکس مردان و پارالل بانوان
۱۹۵	هدف کلی
۱۹۵	هدف‌های یادگیری
۱۹۶	۱-۱۲ بارفیکس
۱۹۷	۲-۱۲ پارالل بانوان
۱۹۸	۳-۱۲ گرفتن میله
۱۹۸	۱-۳-۱۲ گرفتن میله از جلو یا بالا
۱۹۸	۲-۳-۱۲ گرفتن میله از زیر یا معکوس
۱۹۹	۳-۳-۱۲ گرفتن ترکیبی
۱۹۹	۴-۱۲ آویزان شدن از میله بارفیکس
۱۹۹	۱-۴-۱۲ حالت کشیده
۱۹۹	۲-۴-۱۲ حالت جمع
۲۰۰	۳-۴-۱۲ حالت زاویه یا L
۲۰۰	۴-۴-۱۲ حالت زاویه پاباز
۲۰۰	۵-۴-۱۲ آویزان شدن به حالت کشش از بارفیکس

۲۰۱	۱۲-۴-۶ آویزان شدن مانند خفاش
۲۰۱	۱۲-۴-۷ آویزان شدن مانند تنبل
۲۰۲	۱۲-۵ آویزان شدن معکوس
۲۰۲	۱۲-۵-۱ حالت جمع و معکوس
۲۰۲	۱۲-۵-۲ حالت زاویه و معکوس
۲۰۳	۱۲-۵-۳ حالت پایاز و معکوس
۲۰۳	۱۲-۶ قرار گرفتن روی میله بارفیکس
۲۰۳	۱۲-۶-۱ قرار گرفتن از جلو روی میله بارفیکس
۲۰۳	۱۲-۶-۲ قرار گرفتن روی میله به صورتی که یک پا جلو قرار بگیرد.
۲۰۵	۱۲-۶-۳ قرار گرفتن از عقب روی میله
۲۰۵	۱۲-۷ دور و نزدیک کردن بدن به میله (کاست)
۲۰۶	۱۲-۸ دور کردن بدن از میله و عبور دادن یک پا از بین دست و قرار دادن یک پا در جلو
۲۰۷	۱۲-۹ آموزش تاب
۲۰۹	۱۲-۱۰ بالارفتن از میله
۲۰۹	۱۲-۱۰-۱ پریدن و قرار گرفتن از جلو روی میله
۲۰۹	۱۲-۱۰-۲ بالا کشیدن بدن با کمک فشار پا روی زمین
۲۱۰	۱۲-۱۰-۳ بالا کشیدن بدن با خم کردن دست‌ها و جمع کردن بدن
۲۱۱	۱۲-۱۰-۴ تاب دادن یک پا روی میله و قرار گرفتن به حالت یک پا جلو
۲۱۲	۱۲-۱۱ چرخ شکم جلو در حالتی که یک پا جلو قرار دارد.
۲۱۳	۱۲-۱۲ چرخ شکم عقب
۲۱۴	۱۲-۱۳ چرخ شکم جلو
۲۱۵	۱۲-۱۴ فرود
۲۱۵	۱۲-۱۴-۱ فرود کردن از حالت یک پا جلو با ۹۰ درجه چرخش
۲۱۶	۱۲-۱۴-۲ پرش کمر قوس
۲۱۷	۱۲-۱۵ مهارت‌های ویژه پارالل بانوان
۲۱۷	۱۲-۱۵-۱ تاب شلاقی و قرار گرفتن روی میله کوتاه به صورت کشیده
۲۱۸	۱۲-۱۵-۲ تاب شلاقی و قرار گرفتن روی میله به صورت پایاز
۲۱۸	۱۲-۱۵-۳ تاب شلاقی و قرار گرفتن روی میله به صورت زاویه
۲۱۹	۱۲-۱۵-۴ چرخ شکم عقب و بالارفتن از میله کوتاه
۲۱۹	۱۲-۱۵-۵ تاب گرفتن به سمت بالا و پایین در حالت یک پا جلو
۲۲۰	۱۲-۱۵-۶ چرخ شکم جلو در حالتی که یک پا در جلو قرار دارد و گرفتن میله بلند
۲۲۱	۱۲-۱۵-۷ بالا کشیدن بدن روی میله بلند با فشار دادن یک پا روی میله کوتاه
۲۲۲	خلاصه فصل دوازدهم
۲۲۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم
۲۲۵	پاسخنامه
۲۲۷	منابع

پیشگفتار

حمد و سپاس خدای سبحان را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود آدمی گرداند. درود و سلام بر پیامبر اعظم که منادی «و يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ» بود و علم و روشنایی را به بشر ارائه نمود.

بدون شک موفقیت در هر زمینه‌ای نیاز به داشتن و به‌کارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد فعالیت و ورزش نیز اجتناب‌ناپذیر است. کتاب حاضر با عنوان «ژیمناستیک ۱» برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در مقطع کارشناسی به‌عنوان منبع اصلی درس ژیمناستیک به ارزش ۲ واحد تدوین شده است. این مجموعه شامل آموزش مهارت‌های ژیمناستیک می‌باشد که در آن سعی شده است سلسله‌مراتب آموزشی، مطابق با آخرین روش‌های علمی در آموزش فنون علمی و یادگیری حرکتی در علوم ورزشی ارائه شود.

این کتاب می‌تواند منبعی برای دانشجویان تربیت‌بدنی و مربیان ژیمناستیک باشد و همچنین برای والدینی که قصد دارند فرزندانشان را به یادگیری ژیمناستیک تشویق کنند، راهنمای ارزنده محسوب شود. اما در ابتدای امر این کتاب برای شما که دانشجوی تربیت‌بدنی هستید تدوین شده است.

مطالب این کتاب در ۱۲ فصل تهیه و تنظیم شده است. تاریخچه ژیمناستیک محتوای فصل اول را تشکیل می‌دهد. در فصل دوم مبحث اصلی آمادگی عضلانی و انرژی است که شما با اصول تمرین آشنا شده و عوامل آمادگی عضلانی را بررسی خواهیم کرد. در فصل سوم راه‌های گسترش عوامل آمادگی عضلانی و انرژی با کاربرد

آن در رشته ژیمناستیک را به بحث می‌نشینیم. بیومکانیک حرکات ژیمناستیک به‌طور مختصر در فصل چهارم بررسی شده و در فصل پنجم وضعیت‌های اساسی بدن و حرکات مقدماتی معرفی می‌شود. فصول هفتم تا دوازدهم به ترتیب مهارت‌های حرکات زمینی، خرک‌حلقه، دارحلقه، چوب موازنه، پرش‌خرک، پارالل را آموزش داده است. در فصل دوازدهم بارفیکس مردان و پارالل بانوان را بررسی کرده، قسمتی تحت عنوان مهارت‌های ویژه پارالل بانوان ارائه شده که تنها به آموزش مقدماتی در پارالل بانوان می‌پردازد.

اینجا لازم می‌دانیم از دکتر رضا محمدکاظمی برای داوری کتاب و دکتر فرناز ترابی برای ویرایش علمی مطالب تشکر و قدردانی کنیم و در خاتمه این مجموعه علمی را به کلیه همکاران محترم دانشگاهی، دانشجویان عزیز و مربیان ژیمناستیک تقدیم می‌نماییم.

دانشمندی - صمدزاده

h.daneshmandi@yahoo.com

فصل اول

تاریخچه ژیمناستیک

هدف کلی

آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی ژیمناستیک

هدف‌های یادگیری

- از دانشجو انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتواند:
۱. تاریخچه مختصری از ژیمناستیک جهان را بیان کند.
 ۲. تاریخچه ژیمناستیک کشورمان ایران را شرح دهد.
 ۳. تاریخچه مختصری از المپیک را بیان کند.
 ۴. شاخه‌های ژیمناستیک را نام‌برده و مشخصات کلی آن‌ها را بیان کند.

مقدمه

در مورد پیدایش و شکل‌گیری این رشته ورزشی تاریخ دقیقی را نمی‌توان مشخص کرد، ولی بدون تردید پیدایش و شکل‌گیری آن‌را می‌توان به قبل از میلاد مسیح نسبت داد. قطعات سنگی نشان می‌دهد که مردم مصر در ۲۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح هرم‌های انسانی را همراه با هرم‌های سنگی می‌ساختند و کارهای برجسته و شیرین‌کاری‌هایی مانند بالانس‌زدن را انجام می‌دادند. در مصر قدیم سیرک‌هایی وجود داشت که حرکات آکروباتیک را انجام می‌دادند. در حدود چهارهزار سال پیش، نوعی ژیمناستیک در چین

رواج داشته که از آن برای آماده کردن جوانان برای جنگ و درمان برخی از بیماری‌های جسمانی استفاده می‌کرده‌اند، اما یونان اولین کشوری بود که ژیمناستیک را به وجود آورد و نام آن را انتخاب کرد. در یونان باستان تمرینات ژیمناستیک به صورت سه برنامه مجزا گسترش یافته بود.

۱. برای ایجاد و نگهداری شرایط جسمانی خوب و ایده‌آل

۲. برای تمرینات نظامی

۳. به عنوان قسمتی از برنامه بدن‌سازی ورزشکاران

اولین معلم‌های آمادگی جسمانی یونان باستان (پایدوتری بز)^۱ اولین طراحان سیستم‌های فعالیت‌های بدنی برای ورزشکاران و شهروندان عادی بودند. برنامه‌هایی که شامل حرکات ژیمناستیک می‌شدند به عنوان نقطه مرکزی تعلیم و تربیت کودکان قرار گرفته بودند. فیلسوفان یونانی بدن انسان را به عنوان معبدی که از فکر و روح تشکیل شده است ترسیم می‌کردند و تمرینات ژیمناستیک را برای سلامتی و عملکرد این معبد مفید می‌دانستند.

ریشه کلمه ژیمناستیک که یک واژه یونانی است کلمه «گیمنوس^۲» به معنی تمرین کردن با بدن برهنه می‌باشد. یونانی‌ها مجموعه‌هایی را به نام ژیمنازیای^۳ ساخته بودند و در آنجا مردان با بدن برهنه (البته عورت خود را می‌پوشاندند) به جهت نشان دادن زیبایی‌های بدنشان به تمرین می‌پرداختند. فیلسوف‌های یونانی مانند پلاتو، ارسطو و سقراط به ژیمنازیوم‌ها می‌رفتند و در آنجا علاوه بر اینکه بدن‌هایشان را تمرین می‌دادند به بحث و گفتگو پیرامون فلسفه جهت تمرین فکرهایشان نیز می‌پرداختند. طرز فکر آن‌ها درباره ژیمناستیک ناشی از این موضوع می‌شد که آن‌ها معتقد بودند «فکر سالم در بدن سالم است».

گالن^۴ پزشک مشهور یونانی که یک مقاله به نام «کاراکالا»^۵ نوشته بود شکلی از ژیمناستیک را ایجاد و توسعه داد که امروز به آن حرکت درمانی می‌گویند. مقاله گالن بر این مسئله تأکید می‌کرد که تمرینات مناسب ژیمناستیک برای توده مردم به عنوان وسیله‌ای برای داشتن سلامتی بهتر و بیشتر است.

1. Paidotribes
2. gymnos
3. gymnasia
4. Galen
5. Caracalla

در پانصدسال قبل از میلاد ایرانیان حرک حلقه اولیه را به وجود آوردند که به عنوان یک طرح تمرینی برای سواره نظام جهت یادگیری حرکات بالارفتن، فرود آمدن و حرکات همراه با تاب خوردن برای مبارزه کردن روی اسب در طی جنگ مورد استفاده قرار می گرفت. حتی تا چند دهه گذشته حرک حلقه یک گردن بالا آمده و یک قسمت برجسته در انتها (کفل اسب) شبیه اسب های واقعی داشت. رومی ها مردان جنگجوی پرتاقتی بودند که بعد از اینکه بر یونانی ها غلبه کردند ژیمناستیک را در مالکیت خودشان گرفتند و آن را به صورت یک ورزش رسمی تری در آوردند.

سیستم های ژیمناستیک که برای قدرت بخشیدن به مبارزات نظامی اندیشیده شده بود به مقدار زیادی به وسیله رومی ها استفاده می شد. طبیعت عملی آن زمان ورزش را به جنگ بدل کرده بود. مانند ایرانیان رومی ها در سیرک هایشان اسب سواری و ارابه رانی را در یک میدان دایره ای تمرین می کردند؛ از این رو اصطلاح سیرک به وجود آمد.

تا آغاز دوره رنسانس هیچ علاقه ای جهت پیشرفت این ورزش نشان داده نشد تا بالاخره مرکور نالیس ایتالیایی کتاب مفیدی به نام «هنر ژیمناستیک» انتشار داد و پس از این زمان ورزش ژیمناستیک به تدریج در بیشتر کشورهای اروپایی مانند آلمان، دانمارک، فرانسه، سوئیس و غیره رونق یافت.

جان بیس دوی^۱ آلمانی (۱۷۹۰-۱۷۲۴) اولین اروپایی بود که تمرینات ژیمناستیک را به طور مدون شده تدریس کرد. پس از آن جان گوتس موتس^۲ اولین فردی بود که کتابی به نام «ژیمناستیک جدید» چاپ و منتشر کرد و به پدر بزرگ ژیمناستیک معروف شد.

بعد از شکست آلمان ها در فرانسه فردریک لودویک یان^۳ آلمانی (۱۸۵۲-۱۷۷۸) مصمم شد که مردم آلمان را طی برنامه ای از نظر قوای جسمانی و روانی تقویت نماید و معتقد بود که آلمان ها برای دفاع از خود بایستی باهم متحد شوند. بنابراین با به وجود آوردن یک ژیمنازیوم در شهر برلین، نوجوانان و جوانان را به این ورزش تشویق و ترغیب نمود. در آنجا بود که وی وسایل پارالل، بارفیکس، حرک حلقه و پرش حرک را ابداع نمود.

1. Johan Basedow

2. J. G. Muths

3. Friedrich Ludwig Jahn

پرهنریک لینک^۱ سوئدی (۱۸۳۹-۱۷۷۶) یکی از افراد دیگری بود که برای گسترش ژیمناستیک زحمت کشید و بر اجرای صحیح حرکات و عملیات ورزشی در زمان معین تأکید داشت. در واقع لینک تحقیق علمی در تربیت بدنی را پایه‌گذاری کرده و اعتقاد داشت که اگر فردی بخواهد با ورزش ژیمناستیک بدنش را بسازد لازم است که او بدن انسان را از نظر آناتومی و فیزیولوژی نیز بشناسد.

ورزش ژیمناستیک توسط آلمانی‌ها به آمریکا برده شد و آقای دادلی سارجنت^۲ (۱۸۴۹-۱۹۲۴) در معرفی ژیمناستیک در آمریکا تلاش فراوانی کرد.

۱-۱ المپیک‌های ژیمناستیک

در ۷۷۶ سال قبل از میلاد اولین بازی‌های المپیک را یونانی‌ها برگزار کردند که جشن پیشکشی برای خدایشان زئوس بود. در اولین دوره بازی‌های المپیک که به سال ۱۸۹۶ میلادی در آتن برگزار شد، ژیمناستیک آقایان به‌عنوان یک رشته از بازی‌ها منظور شد و متعاقب آن در بازی‌های المپیک ۱۹۲۸ (آمستردام کشور هلند) ژیمناستیک بانوان هم وارد مسابقات المپیک شد. در المپیک برلین (۱۹۳۶) رقابت‌های ژیمناستیک به شیوهٔ امروزی پدید آمد. مهم‌ترین رقابت‌های ژیمناستیک در سطح بین‌المللی عبارت‌اند از:

۱. مسابقات المپیک
۲. رقابت‌های قهرمانی جهان که از سال ۱۹۵۰ با قهرمانی تیم سوئیس در هر دو قسمت زنان و مردان آغاز شده و هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود.
۳. رقابت‌های قهرمانی ژیمناستیک اروپا که در فاصله بین بازی‌های المپیک و قهرمانی جهان برگزار می‌شود.

تا قبل از دهه ۱۹۶۰ میلادی کشور اتحاد جماهیر شوروی سابق ژیمناستیک را در قبضه قدرت خود داشت. قدرتمندترین ژیمناست شوروی «ویکتور چوخارین» بود که در المپیک‌های ۱۹۵۲ هلسینکی و ۱۹۵۶ ملبورن و مسابقات جهانی ۱۹۵۴ در روم قهرمان قهرمانان شد.

پرفروغ‌ترین ستاره ژیمناستیک روسیه ویتالی شربو می‌باشد که به انجام کار بزرگی همت گماشت. او برنده شش مدال طلا در المپیک ۱۹۹۲ شد و نه‌فقط بهترین

1. Pehr Henrik Ling

2. Dadly Sargent

ژیمناست مسابقات بلکه ستاره کل المپیک بیست و پنجم معرفی شد. بد نیست یادآور شویم که در تاریخ مسابقات المپیک هرگز یک ژیمناست چه مرد چه زن، برنده ۶ مدال طلا نشده است و بالاترین حاصل کار به الکساندر دیتاتین هم‌وطن شربو در المپیک ۱۹۸۰ مسکو مربوط می‌شود که در آنجا دیتاتین توانسته بود ۸ مدال ببرد اما از آن مجموعه بسیار ارزشمند، فقط سه عدد آن زرین بود.

از ۱۹۶۰ به بعد ژاپنی‌ها حاکم بلامنازع این رشته ورزشی شدند و نزدیک به بیست سال پنج‌بار در المپیک‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۶ قهرمان المپیک شدند. از دیگر کشورهای صاحب‌نام ژیمناستیک می‌توان چین، ایتالیا، آلمان، سوئد، آمریکا و... را نام برد. در تاریخ ژیمناستیک زنان از ژیمناست‌های صاحب‌نام می‌توان الگا کوربوت روسی و نادیا کومانچی رمانیایی را نام برد. نادیا کومانچی در المپیک ۱۹۷۶ مونترال کانادا قهرمان جهان شد و اولین ژیمناستی بود که امتیاز ۱۰ را کسب نمود.

در المپیک ۲۰۱۶ در قسمت تیمی مردان ژاپن طلا گرفت و در مجموع شش‌وسيله کوهی اوچیمورا از ژاپن اول شد. در قسمت بانوان، ایالات متحده آمریکا طلا گرفت و در مجموع چهاروسيله سیمون بایلز از ایالات متحده آمریکا اول شد.

۱-۲ تاریخچه ژیمناستیک ایران

ژیمناستیک مدرن در ایران قدمت یک‌صدساله دارد و چند دهه پیش از اروپا به ایران وارد شد. ژیمناستیک مدرن در ایران در سال ۱۹۱۶ میلادی پس از بازگشت آقای ورزشنده از دو کشور بلژیک و ترکیه به ایران شروع شد. اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران در سال ۱۳۲۵ هجری شمسی هم‌زمان با آغاز المپیک ۱۹۴۸ لندن؛ به ریاست آقای محمود نامجو تأسیس شد. از ایران برای اولین بار مرحوم علی یزداد برای تماشا و کسب تجربه در بازی‌های المپیک ۱۹۴۸ لندن شرکت کرده و سپس تیم ژیمناستیک ایران در سال ۱۹۵۱ میلادی در مسابقات بین‌المللی ژیمناستیک که در شهر فلورانس ایتالیا برگزار شد به سرپرستی آقای محمود نامجو شرکت نمود.

عبدالله جمعی در مردادماه ۱۳۹۲ در مسابقات ژیمناستیک قهرمانی مردان آسیا در هیروشیما ژاپن، در خرک حلقه توانست به مدال برنز آسیا دست پیدا کند. این گردن‌آویز اولین مدال آسیایی ایرانیان در ژیمناستیک هنری می‌باشد. از دیگر افتخارات ایرانیان ثبت حرکات جدید در خرک حلقه و پارالل توسط کیخا و خناری نژاد است.

همچنین در مسابقات آسیایی ۲۰۱۲ در کشور ویتنام تیم سه نفره اروپیک ژیمناستیک ایران موفق شد به مقام دوم این مسابقات دست پیدا کند و اولین مدال آسیایی فدراسیون ژیمناستیک جمهوری اسلامی ایران را در بین تمامی زیرشاخه‌های ژیمناستیک کسب نماید. در این شاخه آقای امین ارباب هشت حرکت و آقای عرفان نورانی یک حرکت را به ثبت جهانی رسانده‌اند.

۱-۳ شاخه‌های ژیمناستیک

در حوزه ژیمناستیک ۶ شاخه ورزشی مجزا وجود دارد که هر کدام قوانین و مقررات خاص خود را دارد و عبارت‌اند از: ژیمناستیک هنری، ژیمناستیک ریتمیک، ژیمناستیک آکروباتیک، اروپیک ژیمناستیک، ترامپولین و ژیمناستیک برای همه (GFA).

۱-۳-۱ ژیمناستیک هنری

معروف‌ترین شاخه حوزه ورزشی ژیمناستیک شاخه ژیمناستیک هنری است که در مسابقات آن ورزشکاران زن به ترتیب در اسباب پرش از حرک، پارالل غیرمسطح، چوب موازنه و حرکات زمینی و ژیمناست‌های مرد به ترتیب در اسباب حرکات زمینی، حرک حلقه، دارحلقه، پرش حرک، پارالل و بارفیکس به رقابت با یکدیگر می‌پردازند.

۱-۳-۲ ژیمناستیک ریتمیک

ژیمناستیک ریتمیک ترکیب باله و حرکات خلاقانه با موزیک است که با روبان، توپ، حلقه، طناب و کلابز^۱ (میل) انجام می‌شود. ژیمناستیک ریتمیک نسبت به ژیمناستیک هنری حرکات موزون و انعطافی بیشتری دارد و حرکاتی که روی زمین انجام می‌شود از نظر اجرا و موزیک اختلاف زیادی دارند. این رشته تنها مختص بانوان است. به انعطاف‌پذیری، تعادل، ظرافت و رقص نیازمند است.

در سال‌های ۱۸۰۰، ژیمناستیک ریتمیک به شکل ژیمناستیک گروهی وجود داشته است و می‌توان در آن نشانه‌هایی از طراحی رقص ابتدایی را پیدا کرد. هنگامی که ژیمناستیک ریتمیک نظر فدراسیون جهانی ژیمناستیک را در قرن بیستم جلب کرد،