

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ژیمناستیک (۱) (دختران)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۲

رضوی، آمنه	۷۹۶
ژیمناستیک (۱) (دختران) / مؤلف: آمنه رضوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های	۴۴۰۲۴ /
درسی ایران، ۱۳۹۱.	۰۴۲
۱ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	ژ ۵۹۳ /
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۱
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش	
وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک زنان. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. کمیسیون برنامه‌ریزی و	
تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب، به نشانی تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایید.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir

وبگاه (وبسایت) www.tvoccd.sch.ir

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : ژیمناستیک (۱) (دختران) - ۳۵۸/۴۴

مؤلف : آمنه رضوی

اعضای کمیسیون تخصصی : حسین کرم نژاد، فریبا حسین آبادی، دکتر محمد خبیری، معصومه سلطان رضوانفر،

علی شاه محمدی و حمیده نظری تاج آبادی

آمادگی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت: www.chap.sch.ir

صفحه آرا: فائزه محسن شیرازی

طراح جلد: منیره میری

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو بخش)

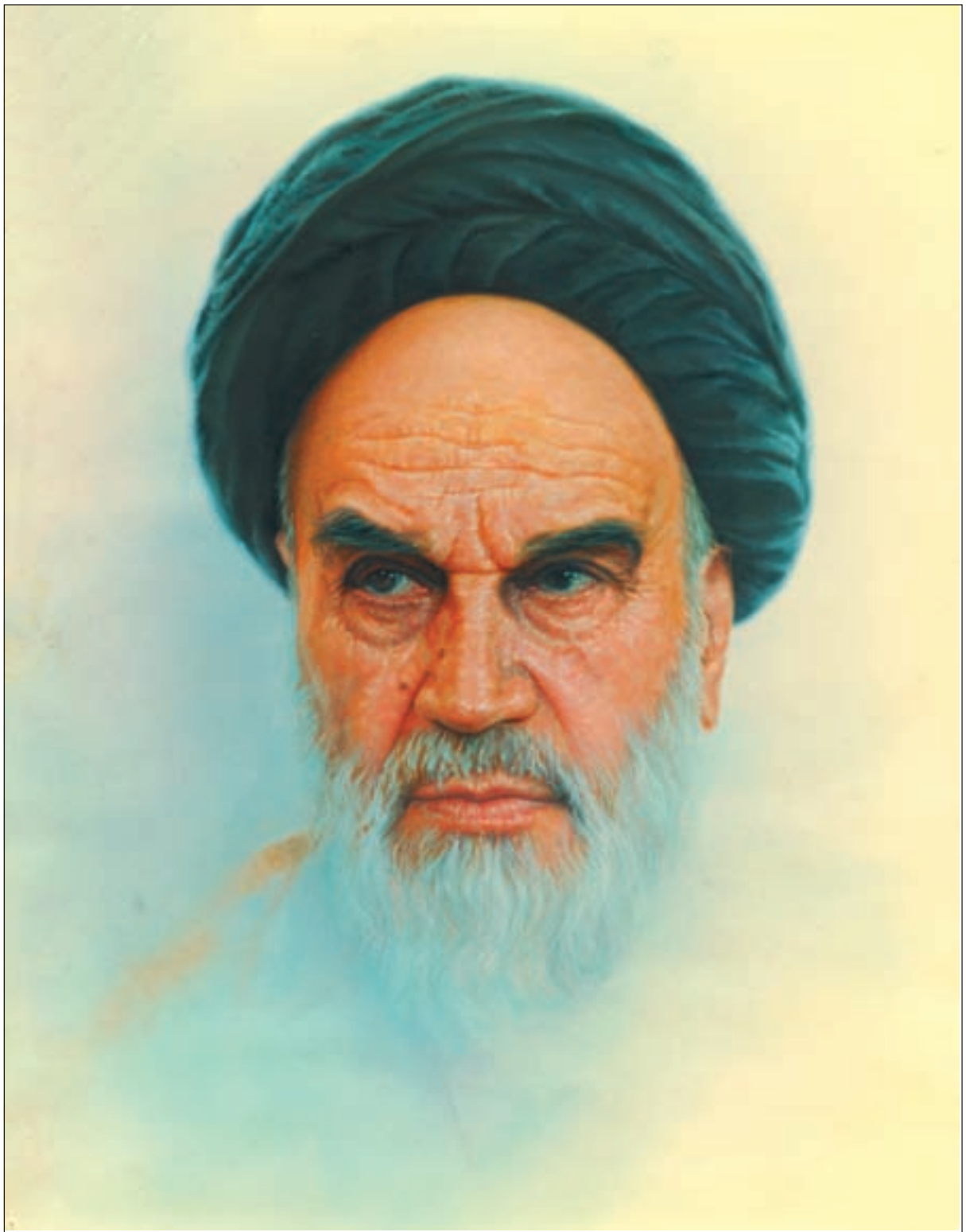
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: نادر

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ هشتم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۱۰۶۳-۷ ISBN 964-05-1063-7



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.  
امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

مقدمه

علایم راهنما

هدف کلی

۱	فصل اول: معرفی ژیمناستیک و حلقه‌های مهارتی پایه
۱	۱- تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن
۱	۲- تاریخچه‌ی مختصر ژیمناستیک
۲	۳- چتر ژیمناستیک
۳	۴- تقسیم‌بندی مهارت‌های پایه در ژیمناستیک
۴	۵- یادگیری گسترده (همه‌جانبه) در تمرینات ژیمناستیک
۵	۶- انتظار از فراگیران در حیطه‌های مختلف
۵	۷- کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک

فصل دوم: زمین

۷	۱- تعریف زمین
۸	۲- گام‌ها
۸	۳- جهیدن
۱۱	۴- پرش‌ها
۱۳	۵- غلت جلو
۱۷	۶- غلت عقب
۲۳	۷- بالانس
۲۵	۸- چرخ‌فلک
۳۱	۹- پیچ
۳۶	

فصل سوم: آموزش خرک

۳۹	۱- تعریف خرک
۴۰	۲- کلیات
۴۱	۳- آموزش فشار دست
۴۴	۴- پا جمع پریدن با گذاشتن دست‌ها از پهلو
۴۶	۵- درو طرفین و انواع گوناگون آن
۴۷	۶- درو تو دست پرش بالا
۴۸	

۴۹	۷- درو از روی خرک
۴۹	۸- درو از پهلو
۵۰	۹- درو طرفین
۵۲	فصل چهارم: موازنه
۵۴	۱- برخاستن‌ها
۵۷	۲- گام‌ها
۵۹	۳- چرخش‌ها
۶۱	۴- اتصالات
۶۱	۵- جهش‌ها و پرش‌ها
۶۲	۶- پرش‌های روی موازنه
۶۵	۷- تعادلی‌ها
۶۸	۸- حرکات روی چوب
۶۹	۹- غلت جلو روی چوب
۷۰	۱۰- غلت عقب روی چوب
۷۱	۱۱- فرودها از موازنه
۷۵	فصل پنجم: آموزش پارالل
۷۶	۱- برخاستن‌ها
۷۷	۲- فرود از استقرار
۸۱	۳- حرکات روی میله
۸۳	۴- حرکات چرخشی
۹۴	مطالعه‌ی آزاد: امتیازگذاری در ژیمناستیک دختران
۱۰۱	فهرست منابع

## مقدمه

با توجه به یافته‌های تاریخی و ارزش و اهمیت ژیمناستیک در سیستم تعلیم و تربیت، تعریف زیر برای ژیمناستیک بسیار گویاست:

«ژیمناستیک یعنی تسلط، مدیریت و کنترل بدن»

هدف اصلی کتاب حاضر این است که نشان دهد چگونه ژیمناستیک می‌تواند در دوره‌ی تحصیلات عمومی سودمند واقع شود و دانش‌آموزان را توانا سازد که از بدنشان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند. هم‌چنین، سعی کرده‌ایم ابتدا به اصول حرکتی مهم در ژیمناستیک اشاره کنیم، تا فراگیران به درک روشنی از مهارت‌های چهار وسیله‌ی اصلی (زمین، خرک، موازنه، پارالل) در این رشته دست یابند.

هر بخش این کتاب، بعد از توضیح تکنیکی هر یک از حرکت‌ها، شرایط ضروری و تمرینات آمادگی را معرفی می‌کند و سپس به طرح اشتباهات حرکتی و رفع آن‌ها می‌پردازد. در پایان، ترکیب و اتصالات حرکتی را با توجه به خلاقیت‌های فردی دانش‌آموز مطرح می‌نماید و در بسیاری از موارد به سازماندهی کلاس نیز اشاره می‌شود.

ژیمناستیک، مستلزم شناخت دقیق قوانین است و با سایر دروس ارتباط نزدیک دارد. این ورزش فعالیت‌ی زیبا و لذت‌بخش است که با محرک‌های گوناگون: مانند وسایل مختلف، کارهای گروهی و موزیک در جهت رشد بدن و اندیشه‌ی دانش‌آموزان یاری‌رسان است، هم‌چنین آگاهی مؤثر و عمیق آنان را در حل مسائل حرکتی بدن بهبود می‌بخشد و آن‌ها را به زیبایی شناختی هدایت می‌نماید.

لازم است مربیان ارجمند، قبل از شروع تمرینات طریقه‌ی اجرا و محل گرفتن‌ها را برای کمک کردن، صبورانه و دقیق با

دانش‌آموزان در میان بگذارند و خطرات احتمالی کم‌توجهی را به آنان گوشزد کنند و هر کمک‌کننده، مسئولیت حفظ امنیت تمرین‌کننده را نیز باید بشناسد (حیطه عاطفی<sup>۱</sup>).

نکته‌ی مهم این است که هر حرکت در ژیمناستیک نظم مخصوص به خود را دارد، که می‌توانیم آن را «آهنگ حرکت» نیز بنامیم ضمن این که می‌توان با این آهنگ (نظم) به دانش‌آموز کمک کرد<sup>۲</sup> تا حرکت را صحیح اجرا کند. بنابراین، در کنار برخی از حرکات، از نت‌های موسیقی استفاده شده است تا چنان چه مربی و یا دانش‌آموز با آن‌ها آشنا باشند، بتوانند به منظور کمک به نظم و ساختار حرکت که بسیار تصمیم‌گیرنده است، از آن‌ها استفاده نمایند.

نکته‌ی مهم دیگر این است که، همیشه کلاس ژیمناستیک را با گرم‌کردنی هدفمند (عمومی – اختصاصی) آغاز نمایید و هرگز این قسمت مهم را به دانش‌آموزان نسپارید. برای کارکردن بر روی چوب موازنه، حتماً باید از سطح پهن و با ارتفاع کم شروع کرد. برای این منظور، می‌توان از تمام امکانات موجود در سالن مثل خط‌کشی‌های روی زمین، نیمکت، جعبه‌ی خرک و ... استفاده نمود و به مرور به ارتفاع وسیله افزود. فعالیت بر روی وسایل ژیمناستیک به نظم، دقت و کوشش فراوان نیاز دارد و هرگز با یک بار تمرین در ژیمناستیک نمی‌توان به جایی رسید.

ژیمناستیک تابع قانون همه یا هیچ است. این بدان معناست که نمی‌توان بر روی یک مهارت ناقص مهارت جدیدی بنا نمود. چنان‌چه یک مرحله از حرکت صحیح نباشد مراحل بعدی متعاقباً مختل و اجرای حرکت ناممکن خواهد شد. این کتاب می‌تواند همیشه همراه مدرس و دانش‌آموز باشد و شما با نگاه کردن به تصاویر آن، می‌توانید تصویر ذهنی دقیقی از حرکات را ترسیم نمایید. این امر در اجرای بهتر حرکات بسیار مؤثر است.

مؤلف

---

۱- یکی از قلمروهای تربیتی بنجامین بلوم (استاد دانشگاه شیکاگو و روانشناس).

۲- کمک به سه طریق انجام می‌گیرد: ۱- از طریق گرفتن‌ها ۲- از طریق اعلام کلامی در لحظه‌ی موردنظر ۳- از طریق همراهی ریتمیک مثل گفتن: ۳، ۲، ۱ و ۴

## قابل توجه خوانندگان گرامی

به منظور سهولت در اجرای تمرینات مربوط به دروس ارائه شده، ذیلاً حرف اختصاری چند کلمه و اصطلاح آمده

است، به آن‌ها توجه نمایید :

ت = تکنیک<sup>۱</sup>

آ = تمرینات آمادگی

تم = تمرینات (مربوط به مهارت)

اش = اشتباهات

ر، اش = رفع اشتباهات

ات = اتصالات





## هدف کلی

آشنایی با مبانی حرکتی و حرکات پایه‌ی ژیمناستیک در چهار وسیله‌ی اصلی زمین، خرک، موازنه و پارالل دختران