

فصل ۲

شایستگی‌های ژیمناستیک



واحد یادگیری ۲

شایستگی‌های ژیمناستیک

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 این واحد یادگیری این است که نشان دهد چگونه ژیمناستیک می‌تواند در این دوره تحصیلی، سودمند واقع شود و هنرجویان را توانا سازد که از بدنشان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند و به شایستگی لازم برسند. همچنین، سعی کرده‌ایم ابتدا به اصول حرکتی مهم در ژیمناستیک اشاره کنیم، تا فراگیران به درک روشنی از مهارت‌های چهار وسیله اصلی (زمین، خرک، موازنه، پارالل) در این رشته دست یابند. هربخش این کتاب، بعد از توضیح تکنیکی هر یک از حرکت‌ها، شرایط ضروری و تمرینات آمادگی را معرفی می‌کند و در پایان نیز ترکیب و اتصالات حرکتی را با توجه به خلاقیت‌های فردی هنرجویان پیشنهاد می‌نماید. ژیمناستیک، مستلزم شناخت دقیق قوانین است و با سایر دروس هنرستان 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 اندیشه هنرجویان یاری‌رسان با اهمیتی است. همچنین ژیمناستیک آگاهی مؤثر و عمیق آنان را در حل مسائل حرکتی بدن بهبود بخشیده و آنها را به زیبایی شناختی هدایت می‌نماید. نکته مهم این است که هر حرکت در ژیمناستیک نظم مخصوص به خود را دارد، که می‌توانیم آن را «آهنگ حرکت» نیز بنامیم ضمن اینکه می‌توان با این آهنگ (نظم) به هنرجو کمک کرد تا حرکت را صحیح اجرا کند. نکته مهم دیگر این است که، همیشه کلاس ژیمناستیک را با گرم کردنی هدفمند (عمومی - اختصاصی) آغاز نمایید و هرگز این قسمت مهم را به هنرجویان واگذار نکنید. برای کار از ساده به مشکل و از وسایل ساده‌تر و بدون ترکیب استفاده نمایید (مثال: خرک بدون پیش تخته). برای این منظور، می‌توان از تمام امکانات موجود در سالن مانند نیمکت، درب جعبه خرک مطبق و... استفاده نمود و به مرور به اندازه‌های استاندارد رسید. 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 فصل می‌تواند همیشه همراه هنرآموز و هنرجو باشد و با نگاه کردن به تصاویر آن، تصویر ذهنی دقیقی از حرکت‌ها را ترسیم نمایند. این امر در اجرای بهتر حرکات نقشی مؤثر دارد.

استاندارد عملکرد

اجرای ترکیبی از حرکات اساسی (برنامه) حداقل با چهار مهارت اساسی در حرکات زمینی، موازنه و پارالل و یک پرش از روی خرک.

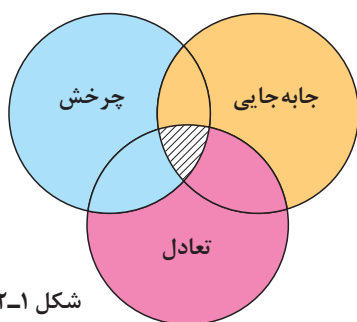
مهارت‌های پایه

ما حرکات را می‌آموزیم زیرا.....
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات.....

۱ تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن: به‌طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین و یا وسایلی است که به‌منظور افزایش استقامت، قدرت، انعطاف، چابکی، هماهنگی و کنترل بدن طراحی شده است.

تعریفی دیگر که از ژیمناستیک می‌توان ارائه داد این است که بگوییم ژیمناستیک: آموزش‌هایی برای توسعه مهارت تعادل است به‌طوری‌که در آن، تشخیص بدن در فضا و زمین و وسایل گوناگون، مدنظر باشد و به شناخت کلی انسان از جهان کمک نماید و مدیریت بر بدن را افزایش دهد.

تقسیم‌بندی مهارت‌های پایه در ژیمناستیک (چگونگی شکل‌گیری مهارت‌ها)



شکل ۲-۱

موضوعات مهارتی پایه در ژیمناستیک، در سه حیطه به شرح زیر طبقه‌بندی شده است:

۱ مهارت‌های جابه‌جایی

۲ مهارت‌های تعادلی

۳ مهارت‌های چرخشی

این مهارت‌ها، اساس و پایه شناخت ژیمناستیک و کلیه رشته‌های ورزشی است.

منطقه هاشور بین حلقه‌ها به چه معنایی است؟

پرسش



مهارت جابه‌جایی

چگونه می‌توان با روش‌های شخصی در یک سطح هموار از نقطه‌ای به نقطه دیگری در همان سطح رسید؟
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها موضوع را تحلیل و دسته‌بندی می‌نماید.
با چه روش‌های فردی می‌توان از ارتفاع به پایین رسید؟
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات...

بنابراین بدون جابه‌جایی زندگی ناممکن به نظر می‌رسد و تعریف جابه‌جایی به این صورت است:
کلیه حرکاتی که با اجرای آنها بدن انسان از یک نقطه به نقطه دیگر انتقال می‌یابد (مانند راه رفتن، دویدن و پریدن)

الف) جابه‌جایی در سطح هموار:

۱ در بُعد مکان (عقب، جلو، چپ، راست و مورب)

از بالا به پایین، از پایین به بالا

۲ در بُعد زمان: کند، متوسط و تند

۳ در بُعد نیرو (که قدرت عضلات و وسایل در آن دخیل هستند).



به تنهایی و یا با یار خود (هم‌کلاسی) با نقاط مختلف بدن از یک نقطه به نقطه دیگر در سطح هموار با چهار ضرب (شماره) یک بار با ریتم کند، یک بار متوسط و یک بار تند حرکت کنید. حرکات یار خود را مشاهده، تصحیح و تقلید نمایید.

ب) روی سطوح پهن و باریک با نقاط مختلف بدن به عقب و جلو حرکت کنید.
ج) جابه‌جایی در ارتفاع: روی وسیله‌ای مرتفع‌تر از زمین از نقطه‌ای به نقطه دیگر خود را برسانید.
- (در ارتفاعات گوناگون).



به تنهایی و سپس با یار خود (هم‌کلاسی) بر روی سطوح و بلندی‌های متفاوت با سرعت‌های متفاوت (کند، متوسط و تند) با حداقل چهار ضرب حرکت کنید و حرکات یار خود را مشاهده و تصحیح نمایید.

انواع جابه‌جایی‌ها

پرش‌ها در حیطة جابه‌جایی قرار می‌گیرند و زیرساخت‌های اصلی آنها برخاستن، ارتفاع، انعطاف پاها و فرود می‌باشد که در جدول طبقه‌بندی آنها آمده است:

| برخاستن | فرود |
|----------------------|---------------|
| - جفت پا | با جفت پا |
| - یک پا (چپ یا راست) | با چپ یا راست |
| - یک پا چپ | یک پا راست |
| - یک پا راست | یک پا چپ |
| - یک پا | جفت پا |
| - جفت پا | یک پا |



با یار خود در کلاس، پرش‌های گوناگون و به دلخواه انجام دهید و حرکات یکدیگر را مشاهده و پرش انجام شده را با فرمول فوق دسته‌بندی نمایید.

ارزشیابی

با ۸ ضرب آهنگین از نقطه‌ای به نقطه دیگر حرکت کنید.
یک زنجیره (ترکیب یا برنامه) دلخواه ۱۶ ضربی (از ۴ ضرب تا ۱۶ ضرب) را طراحی نمایید و یک یا دو پرش را در آن بگنجانید.

تعالادل از بعد سطح اتکا و مرکز ثقل

آیا می‌توانید روی سطوح (نقاط) مختلف بدن تعادل (توازن - آرامش) برقرار نمایید؟
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را با کمک آنها به طور علمی و عملی تحلیل کند.

سوال: تمام اجسام اطراف ما در تعادل هستند. چگونه می‌توان آنها را از تعادل خارج و یا با سطوح کمتر نیز به تعادل رساند؟

مهارت تعادل: تعادل یا مهارت‌های ساکن فعالیت‌هایی هستند که در آنها تمرکز برای به‌دست آوردن توازن آرامش یا سکون است.

اصول تعادل

- الف) سطح اتکا
- ب) مرکز ثقل
- ج) کیپ نگه‌داشتن میانه بدن
- د) کیپ نگه داشتن آگاهانه عضلات
- ه) حرکات خارج از تعادل
- و) حرکات به طرف تعادل

ارزشیابی

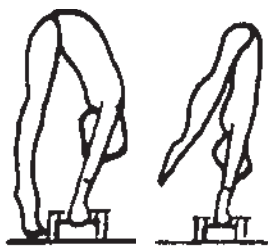
روی چه نقاطی از بدن خود می‌توانید تعادل ایجاد نمایید؟

- با استفاده از ۵ نقطه بدن تعادل (سکون) ایجاد نمایید.
- با استفاده از ۴ نقطه بدن تعادل (سکون) ایجاد نمایید.
- با استفاده از ۳ نقطه بدن تعادل (سکون) ایجاد نمایید.
- با استفاده از ۲ نقطه بدن تعادل (سکون) ایجاد نمایید.
- با استفاده از ۱ نقطه بدن تعادل (سکون) ایجاد نمایید.

فعالیت



انواع تعادل: تعادل‌های عمودی (مستقیم)، وقتی که سر، بالاتر از نشیمن است.



معکوس / متقارن

شکل ۲-۲



معکوس / متقارن

شکل ۲-۳



مستقیم متقارن

شکل ۲-۴



مستقیم نامتقارن

شکل ۲-۵

تعادل‌های عمودی معکوس وقتی که نشیمن بالاتر از سر است (شکل ۲-۲) و سر بر شانه‌ها و نشیمن عمود است (مثال: انواع بالانس و سه‌پایه). (شکل ۲-۳)

تعادل‌های متقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر است. (شکل ۲-۴)



شکل ۲-۶

تعدادل‌های نامتقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر نیستند. (شکل ۲-۶)

فعالیت
کلاسی



نکته



به تنهایی و یا با گروه خود همراه شوید و با توجه به تعاریف صفحه قبل تعدادل‌هایی را به صورت یک نفره، دونفره و سه نفره، ایجاد و اجرا نمایید و از هم گروهی خود بخواهید حرکات شما را شناسایی و احیاناً اصلاح کند و در پایان نتیجه‌گیری کنید که مرکز ثقل کجا قرار گرفته و سطح اتکای بدن چند نقطه‌ای است.

ایمنی: تمرینات در کمال آرامش انجام شود. رعایت پوشش مناسب^۱، بدون استفاده از زیورآلات و کیپ نگه‌داشتن آگاهانه عضلات بدن همیشه مدنظر باشد.

نگرش: توجه به حقوق دیگران در هنگام اجرای تمرینات؛ یعنی از داشتن شانس برابر در زمان تمرین برای هم گروهی‌ها مطمئن شوند.

شایستگی‌های غیر فنی در اجرای نمایشی: احترام برای توانایی‌ها و تفاهم برای ضعف‌های یکدیگر، استفاده از توانایی‌ها و تفاوت‌های یکدیگر در نمایش‌های دسته‌جمعی تعادلی (پیرامیدها^۲) (شایسته است که این نکات در هنگام فعالیت‌های کلاسی مد نظر باشند).

ارزشیابی

از پیرامید چه می‌دانید؟

- یک تعادل مستقیم را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید. (بدون وسیله، با وسیله)
- یک تعادل معکوس را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید. (بدون وسیله، با وسیله)
- یک تعادل متقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید. (بدون وسیله، با وسیله)
- یک تعادل نامتقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید. (بدون وسیله، با وسیله)

چرخش

حرکات زیر حول کدام محور می‌چرخند؟

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات



ب



الف

شکل ۲-۷

۱- پوشش مناسب در ژیمناستیک به پوششی گفته می‌شود که جذب بدن باشد. بنابراین لباس‌های گشاد از نظر ایمنی متعلق به این رشته نیستند.
۲- پیرامید به آرایش صحنه‌هایی گفته می‌شود که یک گروه با استفاده از بدن‌های یکدیگر شکل‌های قابل تحسین به وجود می‌آورند و اساس آن چیرگی بر مهارت تعادل است.

مهارت چرخش

چرخش در ژیمناستیک عبارت است از پیچ و تاب حول یکی از سه محور فرضی بدن مثال: عرضی (غلت‌ها)، طولی (چرخش‌های ایستاده روی سینه پا)، سهمی (چرخ و فلک)

اصول کلی چرخش

بدن: کلیه مهارت‌های طبیعی، جمع شدن، خم شدن، پیچش، تاب و تحمل وزن (مثل غلتیدن‌ها و...) **فضا:** در این مورد مهم، تشخیص فضا و جهت‌یابی در فضا باید مورد نظر باشد. **شعاع چرخش:** (فاصله جرم بدن تا مرکز فرضی چرخش) هر چه جرم بدن به محور چرخش نزدیک‌تر باشد سرعت چرخش بیشتر می‌شود و برعکس؛ زیرا سرعت زاویه‌ای افزایش و از طرفی گشتاور اینرسی کاهش می‌یابد.

در چرخش‌ها برای جلوگیری از سرگیجه و جهت‌یابی توصیه می‌گردد که تمرکز چشم‌ها بر یک نقطه روبه‌روی چشم‌ها ثابت باشد.

حول محورهای فرضی بدن به صورت یک‌نفره، با یار یا با وسیله چرخش‌هایی با توجه به توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.

نکته



فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

- چرخشی را که در آن فقط یک چهارم (دایره) چرخیده باشید، انجام دهید. (۹۰ درجه)
- چرخشی را که در آن فقط یک دوم (دایره) چرخیده باشید، انجام دهید. (۱۸۰ درجه)
- چرخشی را که در آن فقط سه چهارم (دایره) چرخیده باشید، انجام دهید. (۲۷۰ درجه)
- چرخشی را که در آن کامل چرخیده باشید، انجام دهید. (۳۶۰ درجه)

ترکیب، ادغام یا زنجیره

با استفاده از حیطه‌های جابه‌جایی، تعادل و چرخش یک زنجیره حرکتی خلق نمایید. تصویر زیر چه مفهومی را در ذهن شما ایجاد می‌کند؟



زنجیره یا برنامه از پیوند اجزای حرکتی (جابه‌جایی، تعادل، چرخش) که در آینده مهارت‌های پیچیده ژیمناستیک می‌شوند به وجود می‌آید.

قانون اصلی زنجیره:

زنجیره یا ترکیب با تعادل شروع و با تعداد ضرب آهنگ (تعیین شده) با جابه‌جایی‌ها، چرخش‌ها و در پایان به تعادل ختم می‌شود.

ارزشیابی

- ۱ یک زنجیره دلخواه (تعداد ضرب آهنگ دلخواه) با رعایت قانون اصلی بسازید.
- ۲ با استفاده از آموزش‌های درون حیطه‌ها با هم‌کلاسی خود داستانی حرکتی بسازید که در آن بتوانید مفاهیم ذهنی تعیین شده را در اجرا ارائه نمایید.

مهارت‌های اساسی ژیمناستیک

۱- غلت جلو

کدام یک از شما می‌تواند روی تشک ژیمناستیک مانند یک گهواره به جلو و عقب بغلتد؟ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات...

غلت جلو در اصل پیچش حول محور عرضی بدن می‌باشد که با استفاده از دست یا بدون دست با شروع‌ها و پایان‌های متفاوت اجرا می‌شود.

تکنیک:

- ۱ دست‌ها به طور موازی روی زمین گذاشته می‌شود،
- ۲ چانه کاملاً به طرف سینه آورده می‌شود،
- ۳ پشت کاملاً گرد و عضلات کاملاً کیپ هستند،
- ۴ بدون گذاشتن دوباره دست‌ها به زمین، برخاستن انجام می‌شود.



شکل ۲-۸

نکته



اولین نقطه تماس با زمین، کتف‌ها خواهد بود.

برای اجرای غلت جلو آمادگی‌های زیر نیاز است:

- ۱ انعطاف عضلات پشت
- ۲ قدرت عضلات شکمی
- ۳ قدرت سوار شدن روی دست‌ها

تمرینات را با حضور هنرآموز و یار کمکی خود انجام دهید.



شکل ۹-۲- گهواره با پای جمع توی سینه

ستون فقرات در ضمن غلتیدن باید مهره به مهره به زمین رسانده شود و مهره به مهره برداشته شود.

نکته



تمرینات آمادگی غلت جلو:

غلتیدن از ارتفاعات گوناگون موجود (مثل جعبه خرک مطبق، نیمکت، مینی خرک سطح شیب‌دار و...)



غلتیدن روی سطح شیب‌دار (با استفاده از پیش تخته و یا هر وسیله دیگری که بتواند برای تشک شیب ایجاد نماید و یا تشک‌های شیب‌دار آموزشی)



غلتیدن از شنای سوئدی (توقف روی دست‌ها) به کمک یار.



غلتیدن پا جمع که به حرکت فرم توپی می‌دهد.



کشیدن پاها روی صورت، گذاشتن دست‌ها کنار گوش و غلتیدن به جلو، برخاستن بدون استفاده از دست‌ها.



شکل ۲-۱۰

(۱) غلت جلو با کشیدن پاها روی صورت.



شکل ۲-۱۱

(۲) غلت جلو با کشیدن بلافاصله پاها برای اجرای شمع.

- تمرینات ترکیبی - زنجیره‌ای و ایستگاهی زیر را با یاران خود بر روی تشک‌های پشت سر هم انجام دهید.

- ترکیبی (زنجیره‌ای): قدم، پرش پا باز، غلت جلو، پرش صاف بالا
پرش پا باز، غلت، پرش پا باز، غلت

- ایستگاهی: - ایستگاه ۱، غلت جلو - ایستگاه ۲، پرش صاف بالا - ایستگاه ۳، پرش صاف بالا با استفاده از پیش‌تخته - ایستگاه ۴، تمرین شمع و ...

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

- ۱ گهواره را انجام دهید.
- ۲ برخاستن از گهواره به ایستادن را انجام دهید.
- ۳ توقف روی دست‌ها (شنای سوئدی) را انجام دهید.
- ۴ غلت جلو را با نرمی انجام دهید.

۲- غلت عقب

کدام یک از شما می‌تواند روی تشک ژیمناستیک مانند یک توپ به عقب بغلتد؟
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات توسط هنرآموز...



شکل ۲-۱۲

غلت عقب مانند غلت جلو، چرخش (پیچش) حول محور عرضی در بُعد مکانی به عقب می‌باشد. تکنیک: گذاشتن دست‌ها کنار گوش‌ها روی زمین به منظور رفع فشار از گردن تمرینات آمادگی زیر را انجام دهید.

- ۱ چمباتمه، غلتیدن به عقب، رفتن به تعادل روی شانه‌ها، پاها جمع (تعادل معکوس)
- ۲ مثل تمرین ۱ اما با یک خیز کوتاه از غلتیدن
- ۳ غلت عقب از سطح شیب‌دار



شکل ۲-۱۳



شکل ۲-۱۴



شکل ۲-۱۵

نکته



در شروع یادگیری غلتیدن به عقب می‌تواند هر بار روی یکی از شانه‌ها انجام گیرد. (مثل غلت عقب در والیبال)

تمرینات متنوع زیر را برای اختتام غلت عقب انجام دهید.

- ۱ غلت عقب روی ساق پا به اتمام برسد.
- ۲ غلت عقب روی سینه پاها چمباتمه به اتمام برسد.
- ۳ غلت عقب روی یک پا به اتمام برسد.
- ۴ غلت عقب با پاهای کشیده به اتمام برسد.
- ۵ غلت عقب با پاهای طرفین به اتمام برسد.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

۱ ارائه یک برنامه (ترکیب، زنجیره).

۲ انجام غلت به نرمی:

الف) غلت عقب - غلت جلو

ب) غلت عقب - پرش صاف بالا با یک دوم دور چرخش، غلت جلو

ج) غلت عقب با اختتام روی یک پا - یک دوم چرخش برای اجرای غلت جلو یک پا، جهش بالا پا صاف

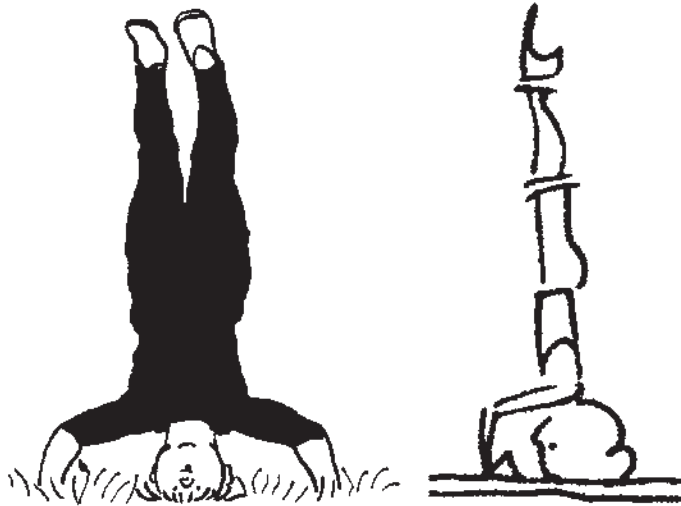
سه پایه

کدام یک از شما می‌تواند با کمک پیشانی خود و کف دست‌ها با آوردن نشیمن به خط عمود روی شانه‌ها یک تعادل معکوس با توقف کافی اجرا نماید؟ سه پایه حرکتی است از حیطة تعادل که روی سه نقطه (سطح)، بدن در خط عمود قرار می‌گیرد (تعادل معکوس).

تکنیک: پیشانی کمی جلوتر از دست‌ها به زمین گذاشته می‌شود.

■ آرنج‌ها خم، کف دست‌ها روی زمین

■ از طریق تنفس آرام و بالا آوردن نشیمن تا خط عمود و کشیدن بدن اجرای سه پایه ممکن می‌شود. توقف طولانی نشانه مهارت در تعادل است.



شکل ۱۶-۲

تمرینات زیر را با کمک یار خود بر روی تشک ژیمناستیک انجام دهید.

- ۱ روی زمین مثلی را با سطح اتکای کف دست‌ها و پیشانی بسازید.
- ۲ به کمک دیوار و یا یار، نشیمن را به بالای سطح اتکای مثلی برسانید، این در حالی است که زانوهای جمع و به طرف شکم می‌باشد و پشت به دیوار و یا به پاهای یار کاملاً تکیه داده شده است.
- ۳ بعد از تسلط در نگهداری موقعیت فوق، پاهای خود را به طرف بالا و خط عمود باز نمایید. برای برگشت، مسیر رفت را به پایین انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

- چگونه با کمک یار و یا دیوار می‌توان سه پایه را با توقف انجام داد؟
- آیا می‌توانید در حالت سه پایه، فرم نگهداری پاها را تغییر و تعادل‌های نامتقارن بسازید؟

بالانس روح ژیمناستیک است.



شکل ۱۷-۲

سؤال: کدام یک از شما می‌توانید با کمک گرفتن از یک دیوار روی دست‌های خود یک تعادل معکوس اجرا نمایید که بدن ساعت ۱۲ را نشان دهد؟

بالانس چیست؟

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات...

توقف روی کف دو دست به شکل تعادل معکوس

- از یک جهش و یا یک قدم به جلو استفاده می‌شود.

- بازوها به‌طور موازی به جلو و بالا برده می‌شود.

- با آوردن بالاتنه به پایین، پای فشار کاملاً خم می‌شود.

- دست‌ها در دورترین و مناسب‌ترین نقطه برای باز ماندن زاویه بازو و بالاتنه گذاشته می‌شوند.

- بازوها، پشت و پای عقب کاملاً کشیده می‌مانند.

- دست‌ها به‌طور موازی به اندازه عرض شانه‌ها باز و روی زمین گذاشته می‌شوند.

- کشیدن پای عقب به خط عمود و باز کردن زانوی پای فشار با قدرت.

- نگاه در تمام مراحل روی دست‌ها خواهد بود.

آرنج‌ها در این حرکت تحت هیچ شرایطی حتی در صورت وقوع عدم تعادل و افتادن نیز نباید خم شوند.

نکته



رعایت پیش‌شرط‌های آمادگی بدنی که در ادامه می‌آیند و اجرای آنها با پار هم‌کلاسی خود.

۱ انعطاف در کمر بند شانه‌ای و مفصل دست‌ها

۲ قدرت در کمر بند شانه‌ای، شکم و نشیمن از ضروریات اجرای بالانس می‌باشد.

۳ کیپ نگه داشتن آگاهانه تمام عضلات برای حفظ بالانس ضرورت است.

فعالیت
کلاسی



تمرینات آمادگی



شکل ۲-۱۸

۱ بالانس رفت و برگشت را اجرا نمایید (با پای دیگر نیز امتحان کنید و این تمرین را بارها تکرار نمایید) فراموش نکنید که برای شروع، یک پا جلو و یک پا عقب باشد. توجه نمایید که برگشت به حالت اول با رعایت طریقه نگهداری بدن بسیار مهم است.



شکل ۲-۱۹

۲ مانند تمرین ۱ با کمک یار (در گروه‌های سه نفره) هر کمک کننده بالای زانو روی یک ران تمرین کننده طرف خود را به مانند ساندویچ^۱ می‌گیرد.



شکل ۲-۲۰

۳ مانند تمرین ۲ اجرای حرکت و قیچی پاها.

بالانس، تعادل معکوس و مقارنی است که روی کف دست‌ها انجام می‌شود.

انسجام بدنی (کیپ نگه‌داشتن آگاهانه بدن) شرط اصلی در انجام و اجرای بالانس می‌باشد.

نکته



ارزشیابی

- با چهار ضرب - به خط عمود (تعادل معکوس) برسید.
- کیپ نگه‌داشتن کل بدن را نمایش دهید.
- حداقل ۱ ثانیه روی دست‌ها (حفظ سکون) توقف نمایید.

۱- نام نوعی از کمک که کف دست‌های کمک کننده، در گرفتن روبه‌روی هم هستند. به مانند گرفتن یک ساندویچ!

چرخ فلک

شاید برخی به یاد دارید که در دوران کودکی چقدر چرخ فلک می‌زدید؟
لذتی را که از انجام آن می‌بردید، به یاد می‌آورید؟
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات ...



شکل ۲-۲۱

این حرکت با استفاده از دست‌ها و پرتاب پاها منجر به جابه‌جایی کل بدن از نقطه‌ای به نقطه دیگر می‌شود.

نکته



تکنیک

- ۱ با پاهای کمی باز به پهلو و یا روبه‌رو ایستاده؛
- ۲ اولین دست خیلی دور از پای جلو (پای فشار) به زمین برسد.
- ۳ بالانس با پاهای باز از طرفین؛ نشان داده شود.
- ۴ پای فرود کمی خمیده و در امتداد دست دوم، به زمین گذاشته می‌شود. دست اول به موقع و کمی سریع، از زمین برداشته می‌شود.
- ۵ پاها و دست‌ها در اجرای تکنیکی نباید از روی یک خط صاف فرضی انحراف پیدا کنند. (در مهارت کاملاً پیشرفته)

اجراهای متنوع زیر را با یار و بدون یار انجام دهید:
- چرخ فلک از پایین به بالا (از ارتفاع پایین‌تر به بالاتر).
- چرخ فلک از بالا به پایین
- چرخ فلک با دیر گذاشتن دست‌ها به زمین
- چرخ فلک از پهلو

فعالیت
کلاسی





شکل ۲-۲۲

تمرینات آمادگی زیر را که پیش شرط چرخ فلک است، انجام دهید.

۱ جهش، یک پا مقابل دیوار و اجرای بالانس به دیوار

۲ بالانس به دیوار با باز و بسته کردن پاها

فعالیت
کلاسی



شکل ۲-۲۳

تمرینات آمادگی زیر را برای چرخ فلک انجام دهید:

فعالیت
کلاسی



آمادگی:

۱ یک طناب کشی را در ارتفاع ۴۰ یا ۶۰ سانتی متری نگه می داریم و از کنار طناب با پایي که به طناب نزدیک است شروع می کنیم.

■ یک قدم برای جهش با باز کردن پاها

■ دستها را آن طرف طناب می گذاریم و پاها را قیچی می کنیم، آن طرف طناب فرود.

■ به این طرف و آن طرف طناب تمرین می کنیم.

۲ مانند تمرین ۱، با باز کردن بیشتر مفصل ران دستها در امتداد مسیر دو، در آن طرف به زمین گذاشته می شوند.

۳ مانند تمرین ۲ اما عمود به طرف طناب

۴ مانند تمرین ۳ از عرض یک تشک (دستها را روی تشک فشار دهید).

۵ مانند تمرین ۴ اما پا بکس با جهش یا $\frac{1}{4}$ دور چرخش متصل به چرخ فلک



۱- چرخ فلک با جهش

تمرینات زیر را برای تسلط بیشتر بر چرخ فلک با جهش انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



تنوع:

چرخ فلک با جهش (جهش قبل از گذاشتن دست‌ها و قبل از مرحله پرواز)

آمادگی:

۱ از روی در جعبه مطبق یا تشک (محل گذاشتن دست‌ها کمی پایین‌تر از در جعبه) (شکل ۲-۲۴)

۲ از روی دو نیمکت موازی، دست‌ها روی در جعبه مطبق (شکل ۲-۲۵)

۳ با ضربه زدن روی پیش‌تخته (شکل ۲-۲۶)



شکل ۲-۲۴- آمادگی ۱



شکل ۲-۲۵- نیمکت‌های موازی



شکل ۲-۲۶

۲- چرخ فلک یک دست

سؤال: کدام یک از شما می تواند در لحظه گذاشتن دست ها برای چرخ فلک یک دستمال را با یکی از دست ها از زمین بر دارد؟

فعالیت
کلاسی



تمرینات مربوط به چرخ فلک یک دست را انجام دهید.
دستی که اول به زمین می رسد زمین را لمس کند و دست دیگر آزاد بماند.

تنوع: چرخ فلک با $\frac{1}{4}$ دور چرخش به داخل یا خارج بدن برای پایان حرکت.

۳- چرخ فلک از پهلو

فعالیت
کلاسی



تمرینات آمادگی زیر را انجام دهید:

- ۱ از پهلو ایستادن کنار نیمکت: رد شدن از روی نیمکت با گذاشتن دست ها به طرفین نیمکت از این طرف و آن طرف با همراهی ریتمیک حرکت، فرود همیشه یک پا یک پا جدا از هم و همیشه به یک جهت
- ۲ مانند تمرین قبل، با این تفاوت که بعد از فرود با اجرای پا بکس ادامه یابد (با همراهی ریتمیک).



۱ تقویت عضلات پشت

۲ باز کردن پاها به طرفین روی بالانس (انعطاف)

۳ ترکیب، ریتمیک، دویدن جهش (پا بکس از پهلو، سکسکه به جلو با $\frac{1}{4}$ دور چرخش)



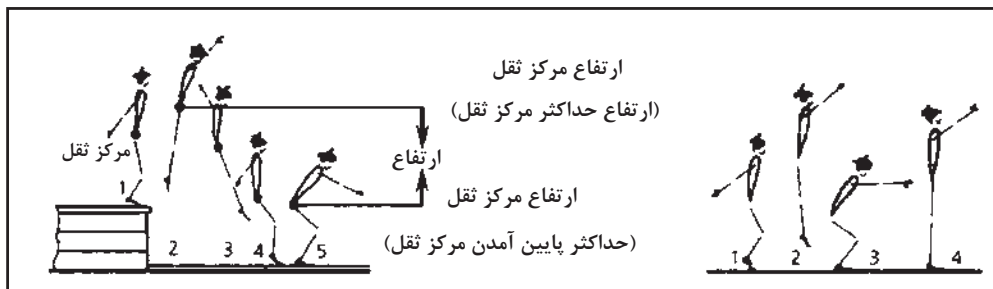
شکل ۲-۲۸

ارزشیابی

- ۱ یک چرخ فلک را بدون نقص با سرعت های گند، متوسط و تند اجرا نمایید.
- ۲ چرخ فلک را با اختتام های گوناگون انجام دهید.
- ۳ چرخ فلک را با یک دست انجام دهید.

فرود

سؤال: آیا تاکنون به برخاستن و فرود یک هواپیما توجه کرده‌اید؟ کدام مرحله اهمیت بیشتری دارد؟
پرش‌ها از برخاستن به پرواز و مرحله فرود تشکیل شده‌اند.
ویژگی برخاستن این است که یک پا و یا جفت پا با فشار آوردن به مفصل پای فشار و خم کردن زانوی آن که در این حال، مرکز ثقل روی پای فشار قرار می‌گیرد و باعث یک عکس‌العمل سریع و کشیدگی پا در جهت مورد نظر می‌باشد.
اما فرود باید کاملاً نرم و فنی باشد. به تصویر زیر با دقت نگاه کنید و زوایای بدن را در فرود مورد توجه قرار دهید. در آخرین لحظه توقف تمام کف پا باید روی زمین باشد.



با توجه به تصویر فرود با یار هم کلاسی خود فرود را با استفاده از حرکات تمرین نمایید و اشکالات حرکتی یکدیگر را اصلاح نمایید.

فعالیت
کلاسی



- ۱ اجرای هر فرودی نیازمند یک برخاستن است که این فرود می‌تواند بعد از برخاستن در سطح هموار به سطح هموار و یا از بالا به پایین و یا از پایین به بالا انجام گیرد.
فرود بیشتر از روی ارتفاع‌های مختلف به پایین است.
- ۲ بدون در نظر گرفتن آنچه که در فضا اتفاق می‌افتد باید سرعت حرکتی قبل از فرود به صفر برسد تا بدن قابل توقف باشد.
- ۳ برای انجام یک فرود امن باید قدرت عضلات کف پا، پشت پا، جلوی ران و همچنین عضلات نشیمن برای ترمز کردن آماده و تقویت شوند.
- ۴ فرود همیشه با سطح فرود (محل فرود) رابطه دارد و آن میزان سختی و یا نرمی سطح فرود است.
برای یک فرود صحیح، شناخت زوایای مکانیکی فرود ضرورت دارد.
- ۵ زاویه خم کردن زانو هیچ‌گاه کمتر از ۹۰ درجه نباشد.

نکته



سرنوشت قهرمانان جهان که در یک سطح تکنیکی می‌باشند را فرود تعیین می‌نماید.

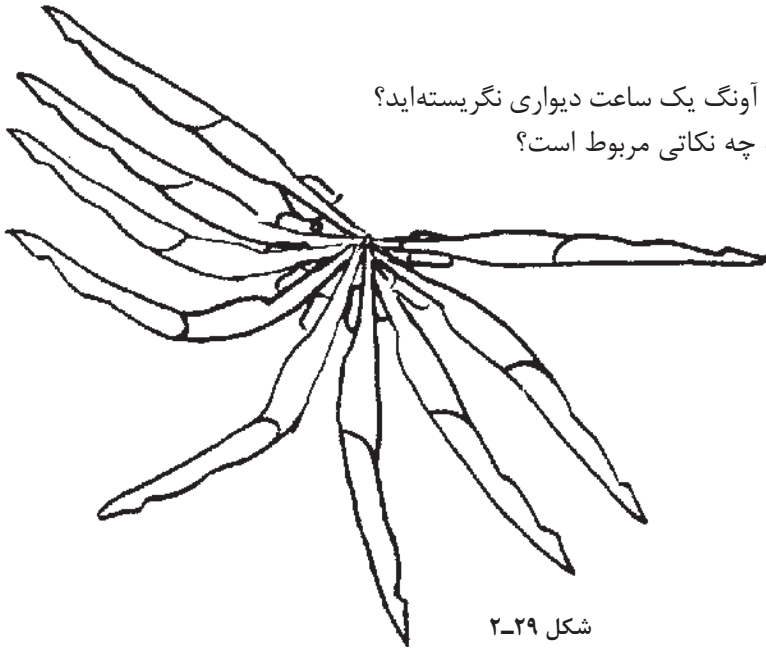
ارزشیابی

- ۱ چگونه از ارتفاعات گوناگون به پایین می‌پرید؟
- ۲ رفتار صحیح فرود را با ۳ ثانیه مکث در زوایای اعلام شده نمایش دهید.

پارالل

سؤال:

- ۱) آیا تا به حال به حرکت آونگ یک ساعت دیواری نگریسته‌اید؟
- ۲) تداوم حرکت آونگ به چه نکاتی مربوط است؟



شکل ۲۹-۲

تعریف تاب

تاب خوردن فرمی از حرکات است که در آن، این طرف و آن طرف شدن بدن به صورت آونگ انجام می‌شود.

چهارچوب برپایی وسیله پارالل مسابقه‌ای استاندارد دختران کاملاً شبیه به بارفیکس و دار حلقه آقایان است. روی همین چهارچوب‌ها می‌توان پارالل دختران را نیز برپا نمود.

نکته



تعریف تاب‌های عمودی:

به کلیه تاب‌هایی گفته می‌شود که بدن در حالت آونگی حول یک محور ثابت مثل میله بارفیکس یا پارالل انجام می‌شود.

حرکات تابی افقی: در این حرکات، حرکات تابی در پیرامون یک دایره فرضی رخ می‌دهند. **تاب به عقب:** همه حرکات تابی پایه، برای شروع به یک منبع انرژی احتیاج دارند به این معنا که بتوانند به آغاز مطلوبی برای مرحله اصلی دسترسی یابند. البته از حالت استقرار^۱ می‌توان فقط به طرف پشت با کمک میله بارفیکس یا پارالل تاب گرفت و هرچه هدف رسیدن به موقعیت بالاتر باشد، کنترل بدن نیز به همان نسبت مشکل‌تر خواهد بود. به همین جهت بسیار مشکل است که بتوان بدن را از حالت استقرار به تاب و سپس ترمز کردن آن تاب وادار نمود.

۱- به حالتی می‌گوییم که بدن روی دست‌ها با آرنج‌های کشیده توقف کرده باشد (روی میله، روی موازنه).

تاب خوردن در حالت آویزان یکی از مهم‌ترین اجزای تشکیل‌دهنده مهارت‌های بارفیکس و پارالل بانوان می‌باشد؛ و از آنجا که تاب‌ها مهم‌ترین قسمت تمرینات امروزی پارالل در ژیمناستیک دختران را تشکیل می‌دهند، این قسمت می‌باید جزء مهم‌ترین تمرینات پایه و اولیه کلاس‌های ژیمناستیک قرار داشته باشد. در شروع نمودن زود هنگام از نظر آسیب‌ها ترس و نگرانی وجود ندارد، زیرا در آزمایشات و تحقیقات مربوط به آسیب‌های ستون فقرات هیچ نوع آسیبی از این حرکت به ستون فقرات دیده نشده است و هیچ نوع تغییرات نامطلوبی در این قسمت از بدن ثابت نشده است. اما این به آن معنی نیست که شرایط عمومی آمادگی بدن در آموزش‌ها رعایت نگردد و اجرای صحیح تکنیکی مدنظر قرار نگیرد (تمرکز روی تکنیک و کیپ نگه داشتن بدن).

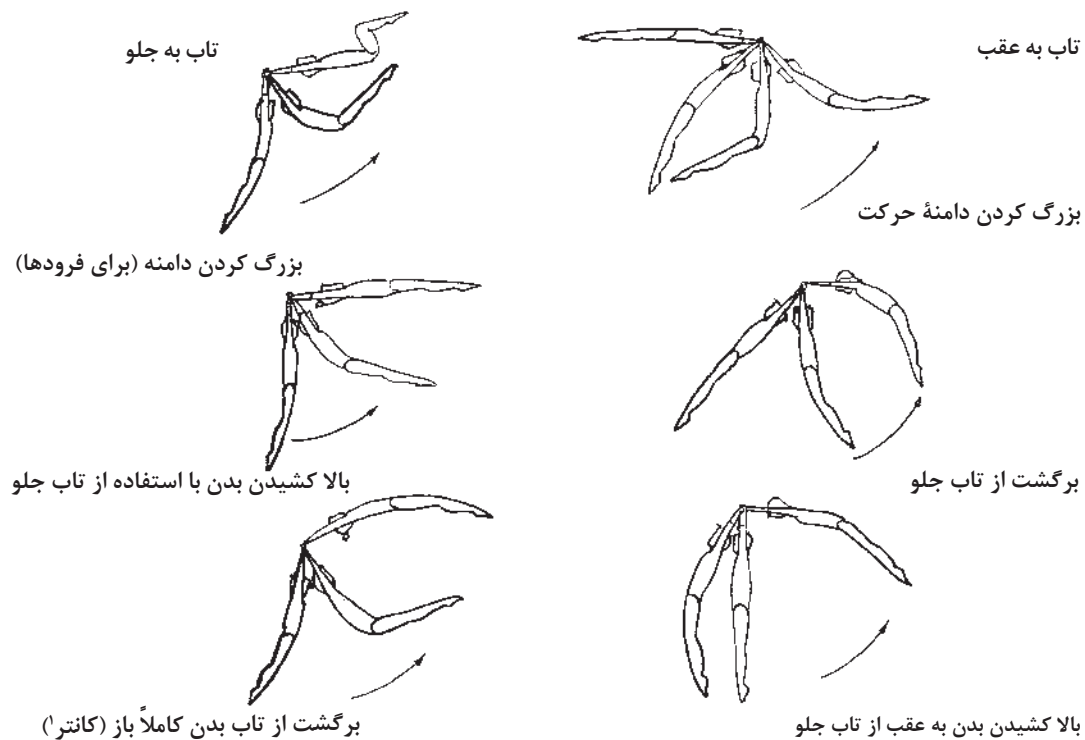
توصیه می‌گردد تمرین خوابیدن^۱ از بارفیکس مورد توجه کافی باشد تا به ژیمناست امکان دهد تکنیک حرکتی و همچنین کلیه شرایط لازم برای آمادگی کیپ نگه داشتن عضلات پشت را برای مهارت تاب خوردن به دست آورده و روی کیپ نگه داشتن بدن تمرکز نماید.

نکته



نکات تکنیکی

- در تاب خوردن از حالت آویزان از طریق نزدیک شدن و دور شدن وزن قسمت‌های مختلف بدن به طور ریتمیک، از نقطه شروع به تعادل دینامیکی منجر می‌گردد، که از طریق فعالیت عضلانی حفظ می‌شود؛ یا از طریق آگاهانه انتقال دادن قسمت‌های بدن برای به دست آوردن دامنه حرکتی ادامه می‌یابد.
 - به منظور جلوگیری از هدر رفتن وقت در توضیح دادن و به منظور به دست آوردن فرم صحیح بدن، اصول این حرکت کاملاً از روی تصویر برای تمرین کننده روشن گردد.
 - در آغاز برای تکنیک این حرکت، به دست آوردن شتاب اولیه مهم است و تمرینات مربوطه در فرم‌های مختلف و ساده‌تر باید انجام گیرند.
- تصاویر زیر قوانین مکانیکی تکنیک تاب خوردن را کاملاً روشن می‌نمایند و نشان می‌دهند که تاب از حالت آویزان چقدر اساسی است؛ و از همین جاست که حرکات تابی بعدی سرچشمه می‌گیرند.

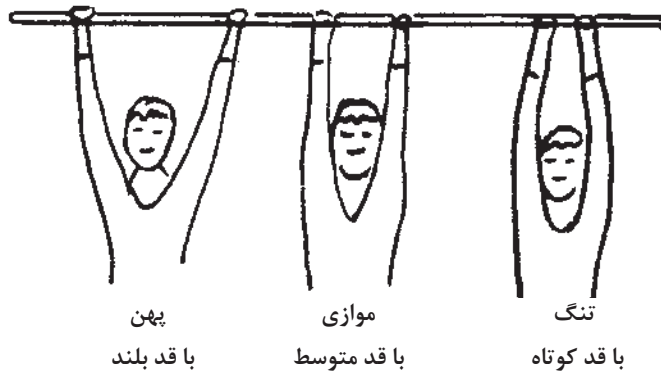


شکل ۳۰-۲- تکنیک سرعت دادن به تاب، در دو فرم به جلو و عقب

به حالت کاملاً و بیش از اندازه باز شدن بدن گفته می‌شود. = Konter-۱

شرایط بدن در تاب از حالت آویزان (تمرینات مبتدی)

- ۱ فرم‌های کار با دست
- هدف این است که بیشترین فاصله را بدن با چوب ایجاد نماید!
- ۲ تنگ گرفتن، اما بازوها موازی
- ۳ حداکثر دور شدن از چوب از طریق شانه‌ها

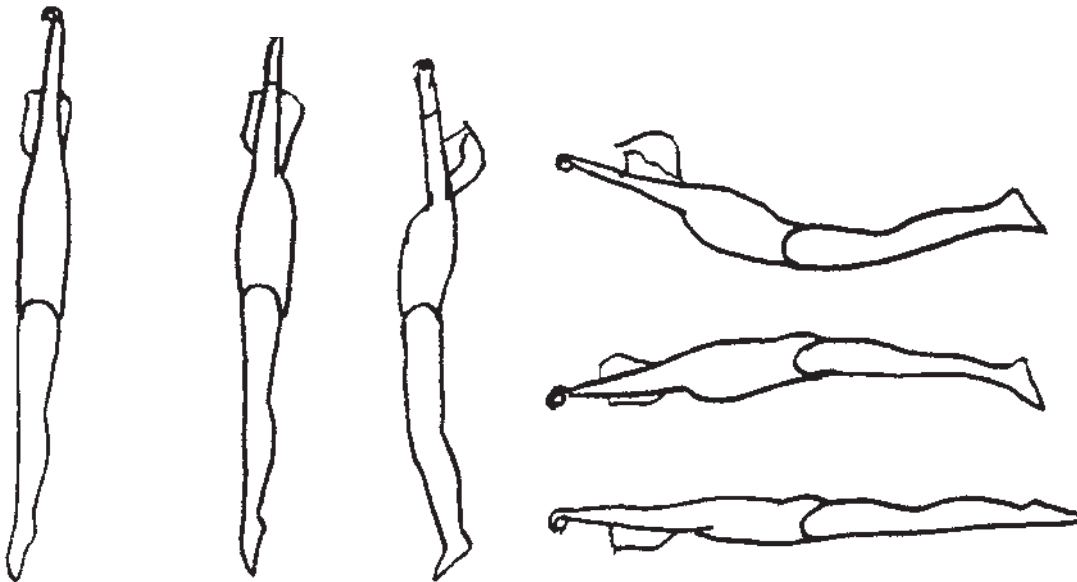


شکل ۳۱-۲ - طرز گرفتن فاصله دست‌ها به میله با توجه به قد ژیمناست

۴ چگونگی باز کردن ستون فقرات

چنانچه سر به عقب نگه‌داشته شود، به انقباض عضلات پشت و کوتاهی آن منجر خواهد شد.

نکته



غلط

نامطلوب

صحیح

بایین کشیدن فعال
شانه‌ها در حالت آویزان

بدن شل و آزاد
آویزان بودن غیر فعال

غلط

شکل ۳۲-۲

به عقب بردن سر باعث گرفتگی در عکس‌العمل‌های عضلات ستون فقرات می‌گردد و همین‌طور کوتاهی آنها. **۵** حداکثر بالا کشیدن تا جایی است که شانه‌ها به طرف سر نزدیک شوند (عضله دلتوئید تا نزدیک گوش‌ها). **۶** سر کمی جلو

نکته



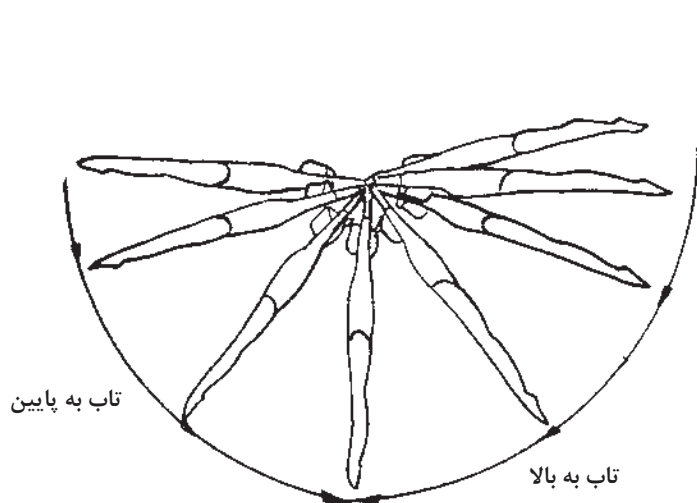
عقب بردن بدن از میله در حالت آویزان فقط حاصل تلاش فعال و مطلوب ژیمناست است. درجه باز بودن بدن، دور کردن بدن از میله و طرز نگهداری سر، همگی نکات مهم آویزان شدن هستند. دارا بودن شرایط یاد شده در تمام فرم‌های آویزان مهم‌ترین مهارت ژیمناست خواهد بود.

ضوابط مکانیکی در اصول تاب از حالت آویزان

تاب خوردن از حالت آویزان، اولین و مهم‌ترین تمرینات تابی روی پارالل بانوان است.

تاب ساده

۱ تاب به پایین بدون وابستگی به جهت حرکت به‌عنوان اولین قسمت تاب با کاملاً باز بودن بدن اجرا می‌گردد. به این معنا که کلیه نکات لازم در حالت آویزان رعایت گردد.



شکل ۲-۳۴



شکل ۲-۳۳- مرحله ۱- بالا رفتن (سفید)

مرحله ۲- پایین آمدن (سیاه)

۲ تاب به بالا

مرحله اول: بدن به محور چرخش نزدیک می‌شود.

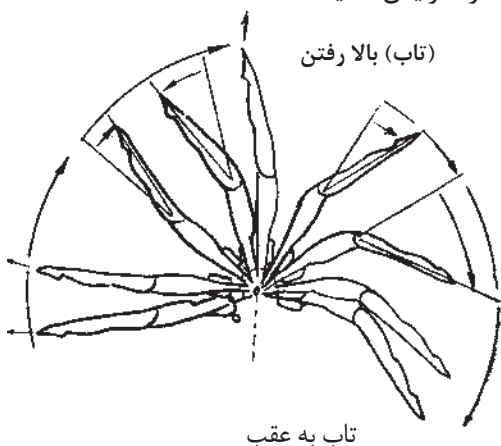
مرحله دوم: بعد از رسیدن به بالاترین نقطه، بدن به عقب کشیده می‌شود.

نکته اصلی این است که دائماً بتوان دامنه تاب را بزرگ‌تر نمود.

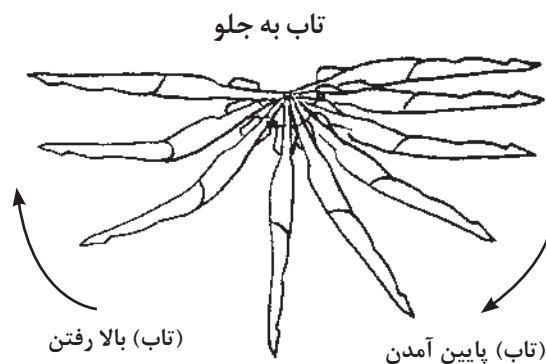
(این مورد فقط در صورت صحیح نگاه داشتن بدن و رعایت نکات ضروری کار با میله امکان‌پذیر می‌باشد).

ضربه شلاقی

سؤال: چگونه می‌توانید هنگام تاب خوردن سرعت تاب خود را افزایش دهید؟



شکل ۲-۳۶



شکل ۲-۳۵

حرکات کمکی در تاب به پایین و بالا با ضربه شلاقی به جلو و عقب از طرف ژیمناست به پویایی قدرتمندی نیاز دارد.

نکات مهم در آموزش مبانی تاب از حالت آویزان



۱ آویزان بودن صحیح که با کمک گرفتن از تمام امکانات تمرینی موجود باید صورت گیرد به عنوان مثال: تمرین ذهنی آویزان شدن در حالت ایستاده با نگاه‌داشتن بازوها بالا با استفاده از یک چوب / آویزان شدن از نردبان سوئدی / آویزان شدن از یک میله

۲ تاب غیر فعال (تاب دادن توسط یار یا مربی) ژیمناست به تاب آورده می‌شود.

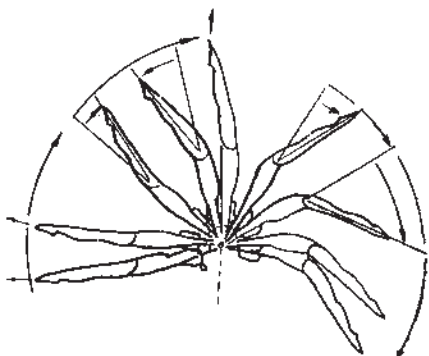
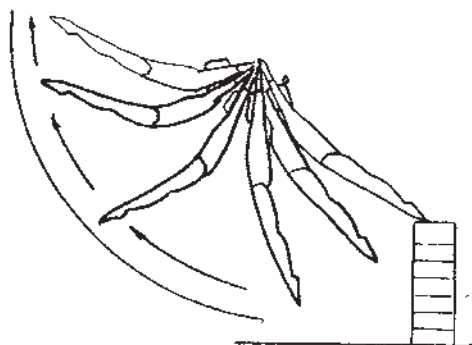


نگهداشتن فرم صحیح بدن از میله

۲ تاب توسط ژیمناست به جلو

الف) ژیمناست خود وسعت تابش را بزرگ نماید.

ب) مبارزه با عواملی که مانع نگهداری صحیح بدن در تاب خوردن می‌شوند.



۴ یادگیری کل تاب به این معنا که تاب به عقب اجرا

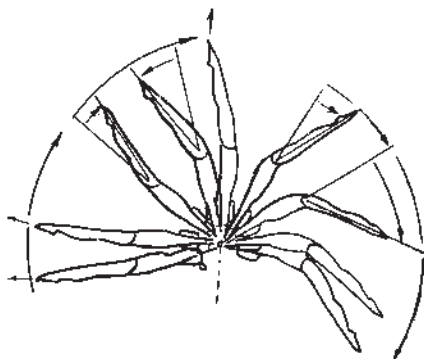
شود: علامت صحیح بودن تاب آن است که دائماً تاب

بالتر می‌رود تا به سطح افق برسد.

۵ ضربات شلاقی به جلو و به عقب

در تاب‌های کوچک با کمک خم کردن و باز کردن مفصل ران بالاتنه، که البته در اینجا نباید اغراق شود اما موضوع اصلی درک ریتم صحیح تاب خوردن می‌باشد. هرچه تاب بزرگ‌تر می‌شود اهمیت گرفتن دست‌ها و

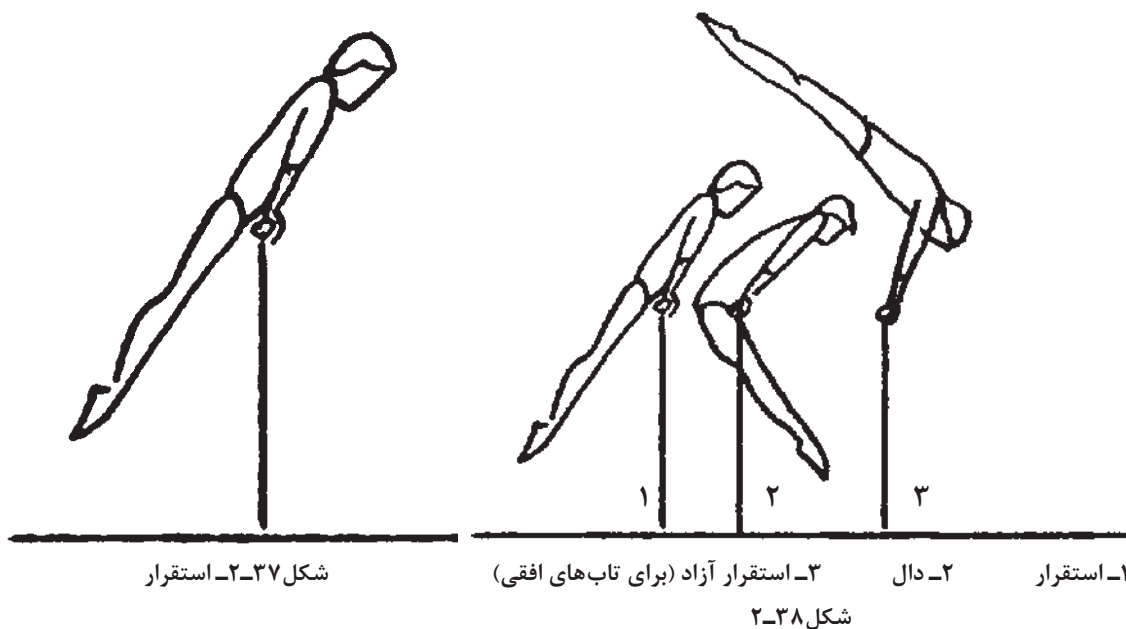
فرم صحیح کار با آنها بیشتر خواهد بود (شروع از فرم خوابیده).



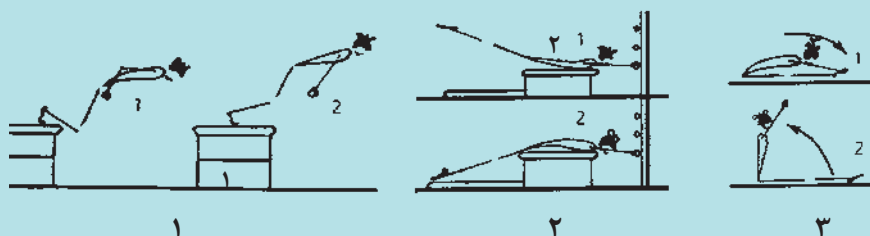
تاب از استقرار

آموزش تاب گرفتن از استقرار روی دست‌ها به مهارت‌های روی میله‌های کوتاه و بلند پارالل منجر می‌شود. مهارت استقرار روی زمین و پارالل، به این دلیل مهم است که بدون این مهارت هیچ نوع حرکت به پایین و به بالا در روی وسیله پارالل ممکن نیست. به همین دلیل کار کردن روی این مهارت به طور کاملاً جدی و دقیق توصیه می‌شود.

شرط اصلی تمرین این حرکت نگه داشتن بدن روی استقرار به طور کاملاً کشیده می‌باشد. در ضمن اجرای این مهارت شانه‌ها کمی بالا آمده، آرنج‌ها کاملاً کشیده، سر در امتداد ستون فقرات نگه داشته می‌شود (به صورت طبیعی).



- ۱ تمرینات مربوط به استقرار، دال، استقرار را انجام دهید.
- ۲ تمرینات مربوط به استقرار دال، استقرار آزاد (وضعیت شماره ۳ در تصویر بالا) را انجام دهید.
- ۳ تمرینات ۱-۳ زیر را انجام دهید.



فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

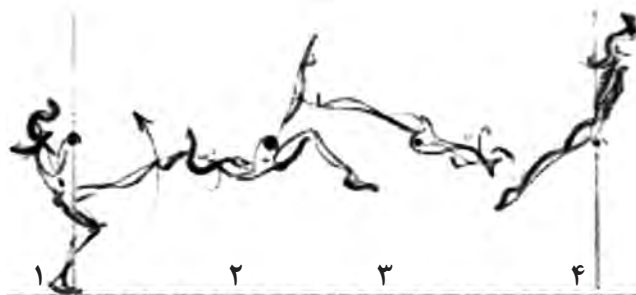
- آیا نوک پاهایت را موقع دال نمودن بدن برای پرتاب به استقرار آزاد دیدی؟
- آیا بالاترین ارتفاع خویش را بعد از تاب گرفتن از حالت دال احساس کردی؟
- آیا توانستی بعد از استقرار آزاد جهت برگشت به استقرار روی میله در کشیدگی کامل، بدنت را نگاه‌داری و آن را احساس کنی؟
- وقتی که نقطه دقیق را روی جلوی لگن برای تماس با میله پیدا کردی آیا فشار وزن خود را می‌توانی احساس کنی؟
- می‌توانی کاملاً میله را بین مفصل استخوان‌های جلوی لگن و بالای استخوان شرمگاهی احساس نمایی؟
- آیا کیپ کردن عضلات پشت و بالای ران را در آخرین لحظات احساس کردی؟
- می‌توانی در حالی که شانه‌هایت جلوتر از میله هستند این تعادل به‌دست آمده را در کشیدگی کامل بدون کمک سه ثانیه نگاه‌داری؟



شکل ۳۹-۲ - پریدن به استقرار با استفاده از پیش‌تخته

پول‌اور

سؤال: چه کسی می‌تواند با آرنج‌های خم لگن خود را به میله (پارالل) نزدیک نماید؟



شکل ۴۰-۲ - پای تاب

تعریف: پول‌اور یک چرخش ۳۶۰ درجه رو به عقب حول محور عرضی بدن و میله است که میله محور ثابت چرخش نامیده می‌شود.

تکنیک:

۱ پای فشار با زانوی کمی خم، مفصل ران زیر میله، آرنج‌ها کاملاً خم و پشت دست‌ها رو به سقف میله را می‌گیرند.

۲ مفصل ران، به کمک پای تاب و با قدرت پای فشار، به میله نزدیک می‌شود و آرنج‌ها همچنان خم باقی می‌مانند.

۳ مفصل ران، موقع رسیدن بدن به سطح افق، کشیده باشد.

در این حرکت، مرکز ثقل باید در بالاترین نقطه قرار گیرد و در طول فعالیت پای پرتاب که مسئول چرخش می‌باشد، پای فشار، نزدیک شدن لگن (مرکز ثقل) را به محور ثابت چرخش (میله) فراهم می‌نماید. هرچه ارتفاع کمتر و فاصله طی کردن (مسیر مرکز ثقل در حرکت) کوتاه‌تر باشد، به همان اندازه مصرف انرژی کمتر می‌شود.

در حرکت پول‌اور با کمک پا، قدرت آن قدر مطرح نیست بلکه بیشتر شناخت بُعد زمانی^۱ و مکانی^۲ و تنظیم پای فشار و پای پرتاب و ارتفاع میله به تناسب قد مورد نظر است.

نکته



تمرینات مربوط به پول‌اور را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره با کمک یکدیگر انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

۱ وقتی پنجه پای پرتاب در حال گذشتن از روی میله می‌باشد پای فشار چه عملی انجام می‌دهد؟

۲ چرا باید در اجرای حرکت پول‌اور قبل از چرخش آرنج‌ها خم نگه‌داشته شوند؟

چرخ شکم به عقب



سؤال: کدام یک از شما می‌تواند در حالت

استقرار به عقب بچرخد؟

تعریف: چرخ شکم حرکتی است که بعد از

استقرار آزاد بدن به استقرار رسیده و هم‌زمان

به عقب می‌چرخد.

۱- سرعت

۲- فاصله

نکات تکنیکی

- ۱ تاب گرفتن به عقب با بدن کاملاً کشیده، شانه‌ها جلوتر از میله (از استقرار به استقرار آزاد)
 - ۲ اجازه دهید که بدن به طور کاملاً کشیده به میله برگردد. با بردن شانه‌ها به عقب، چرخش را هدایت نمایید.
 - ۳ چرخش دور میله را حتی الامکان با بدن کشیده اجرا کنید. مفصل ران با زاویه بسیار کم، نزدیک میله بماند.
 - ۴ با بدن کاملاً کشیده و با چرخاندن میچ‌ها دوباره به استقرار برسید.
- پیش شرط:** استقرار، دال و تاب به عقب برای فرود

- ۱ استقرار، جمع کردن سریع پاها برای چرخش بدن جمع، دور میله (کمک برای چرخش از شانه‌ها و نشیمن)
- ۲ استقرار، جمع کردن سریع پاها به سینه، به عقب چرخیدن با بدن جمع
- ۳ تاب گرفتن به عقب از دال با کمک یار

فعالیت
کلاسی



تمرینات بالا را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره با کمک یکدیگر انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

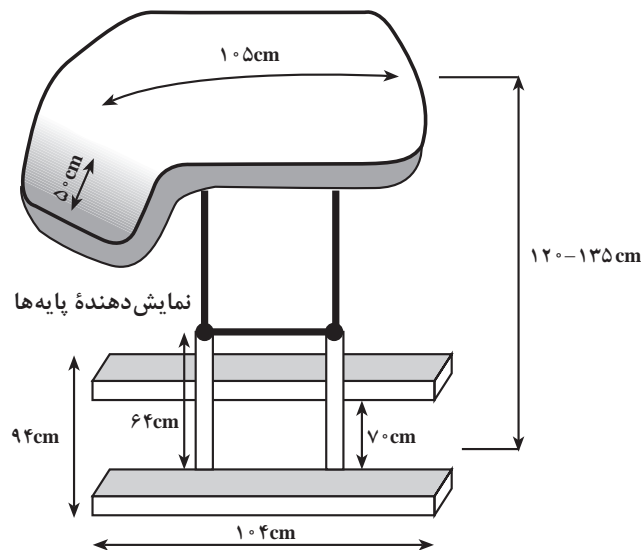
- آیا در موقعیتی بودید که ببینید و احساس کنید که در حالت کشیدگی کامل مفصل لگن و درست در لحظه تماس ران‌ها با میله، شانه‌ها دقیقاً عمود و بالای میله قرار دارند؟
- آیا احساس کردید که با فشار آوردن به میله به طرف پایین، مفصل لگن و ران‌ها را می‌توانید نزدیک به میله نگه دارید؟

خرک

سؤال: از خرک چه می‌دانید؟

تعریف: یکی از وسایل استاندارد ژیمناستیک، وسیله‌ای به نام خرک است که رویدادهای رسمی برای زنان ۱۲۰ سانتی‌متر ارتفاع دارد و رویه آن از چرم ویژه‌ای پوشیده شده است. قبل از خرک از وسیله‌ای به نام پیش‌تخته استفاده می‌شود که پرش و عبور از روی خرک را آسان‌تر می‌سازد. برای عبور از خرک همیشه باید از دست‌ها استفاده کرد. انجام پرش از روی خرک، در مسابقات رسمی با رعایت موارد زیر ممکن است:

- ۱ دورخیز مسافتی حدود ۱۸-۲۵ متر است،
- ۲ پریدن روی پیش‌تخته،
- ۳ جدا شدن از پیش‌تخته،
- ۴ پرواز اول
- ۵ گذاشتن دست‌ها روی خرک
- ۶ پرواز دوم
- ۷ فرود



شکل ۴۱-۲ شکل استاندارد خرک امروزی مسابقات رسمی (اکروجت)

مراحل یک پرش

• دورخیز

تکنیک:

- ۱ دورخیز با پای پرش شروع می‌شود.
- ۲ بدن شل، قدم‌ها یک اندازه و تند شونده (حداکثر ۹ گام) گام‌ها برداشته می‌شوند.



شکل ۴۲-۲



- ۱ بدون پیش تخته پرش آسامبل را اجرا نمایید.
- ۲ بر روی یک پیش تخته فرضی پرش آسامبل را اجرا نمایید؟
- ۳ بر روی یک پیش تخته که در جلوی آن تشک ایمنی گذاشته‌اید پرش آسامبل را اجرا و روی تشک جفت پا فرود بیایید.

جدا شدن از پیش تخته (پرواز اول)

سؤال: چه کسی می‌تواند در موقع جهیدن بدن خود را به مانند یک توپ پر باد حفظ نماید؟
تعریف: جدا شدن از پیش تخته که در آن بدن کاملاً کیپ می‌باشد برای دسترسی به پرواز اول قلمداد می‌گردد.

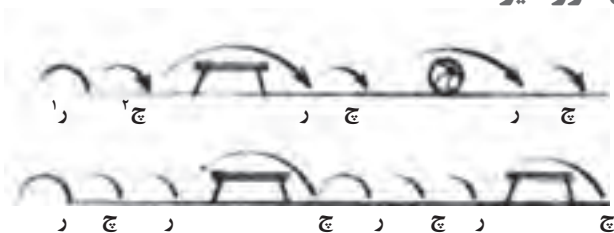


کیپ نگه داشتن بدن عامل مهم در این مرحله می‌باشد.



در گروه‌های سه یا پنج نفره به نوبت درخت شوید و روی زمین دراز بکشید یا دوستان بدن شما را از حالت درازکش به روی پاها بیاورند.

تمرینات لازم برای دورخیز



شکل ۲-۴۳



شکل ۲-۴۴

- ۱ پریدن از روی نیمکت سوئدی، توپ پزشکی^۳ یا جعبه‌های کوچک خرک با ریتم‌های مختلف (برخاستن با پای پرش)

۱- مخفف راست
۲- مخفف چپ

۲ مانند تمرین قبلی اما روی آخرین مانع جفت برخاستن و از روی مانع، پرش به بالا، فرود، غلت جلو ۳، ۵، ۷ و یا ۹ قدم دورخیز برای جفت کردن (در رسیدن از دویدن به پریدن دقت کنید).

پریدن روی پیش‌تخته

سؤال: آیا پرش آسامبل را به یاد می‌آورید؟ می‌توانید آن را بدون پیش‌تخته اجرا نمایید؟
تعریف: پریدن با یک پا و جفت نمودن پاها در محل صحیح ضربه زدن روی پیش‌تخته نکته تصمیم‌گیرنده در اجرای پرش از خرک می‌باشد که در این مرحله بدن با جلوگیری از خم شدن زانوها به مانند یک توپ پرباد عمل می‌نماید.



شکل ۲-۴۵

تکنیک:

- ۱ با تمام نیرو پرش به بالا (همه مفاصل باز شوند).
- ۲ با بالا آوردن دست‌ها در ارتفاع صورت، بدن از پیش‌تخته جدا و سپس صاف می‌شود، ولی بازوها در جلوی صورت متوقف می‌گردند.
- ۲ از خم شدن زانوها روی پیش‌تخته جلوگیری شود^۱ (پرباد مثل یک توپ)

مرحله گذاشتن دست‌ها و آغاز پرواز دوم



شکل ۲-۴۶

۱- زانوها نباید عمداً روی پیش‌تخته خم شوند.

تکنیک

- ۱ گذاشتن دست‌ها باید پس از برخاستن از پیش‌تخته صورت گیرد.
- ۲ این مرحله تا سر حد امکان باید کوتاه باشد. (به فشار دست معروف است).
- ۳ دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها از یکدیگر روی سطح خرک و کاملاً وسط خرک گذاشته می‌شوند.
- ۴ بعد از برداشتن دست‌ها با بدن کاملاً کشیده (پرواز دوم) آغاز می‌شود.

فرود^۱



شکل ۲-۴۷

تکنیک

- ۱ به صورت نرم و مانند فنر، از همه مفاصل (مچ پا، زانو، مفصل ران) استفاده شود.
- ۲ پایین پریدن می‌تواند در ابتدا به غلت جلو و یا پرش به بالا منتهی گردد.

غلتیدن در پایان فرود به منظور جلوگیری از صدمات احتمالی در مبتدیان می‌باشد.

نکته



۱- در یک فرود صحیح ابتدا از سینه پاها و سپس از تمام کف پا استفاده می‌شود و هم‌زمان زانوها خم می‌شوند. ساق و ران، در این مرحله، زاویه‌ای حدود ۱۶۰ درجه می‌سازند؛ بالاتنه و ران نیز همین‌طور، هرگز نباید زاویه زانوها از ۹۰ درجه کمتر شود. در حالت زانو خم، نگاه‌داشتن زوایا نیز به ۱ الی ۳ ثانیه مکث نیاز دارد.

نکته

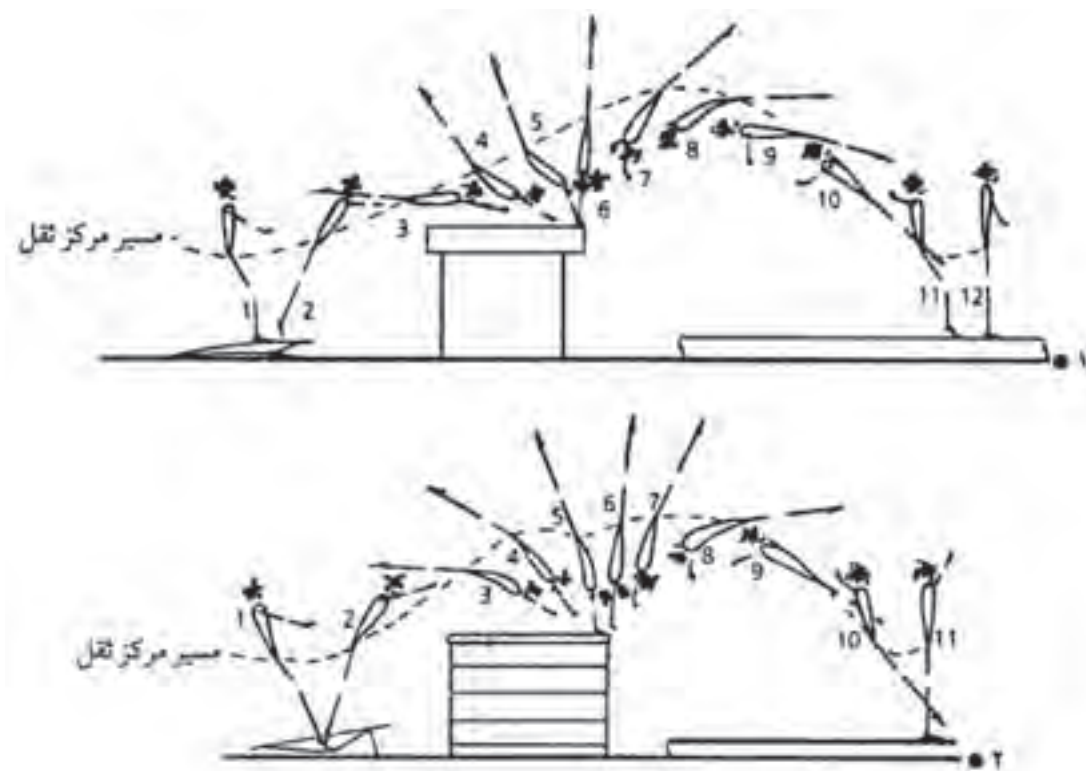


دو مرحله مهم دیگر به مهارت پریدن تعلق دارند و آنها عبارت‌اند از:
۱- پرواز اول: که فاصله جدا شدن از پیش‌تخته تا رسیدن به خرک می‌باشد.
۲- پرواز دوم: که فاصله جدا شدن دست‌ها از خرک و ماندگاری بدن در فضا قبل از فرود می‌باشد.

نکته



اولین پرش قهرمانی از روی خرک پرش بالانس برگشت نام دارد.



شکل ۴۸-۲- بالانس برگشت

تنوع

درو از پهلو

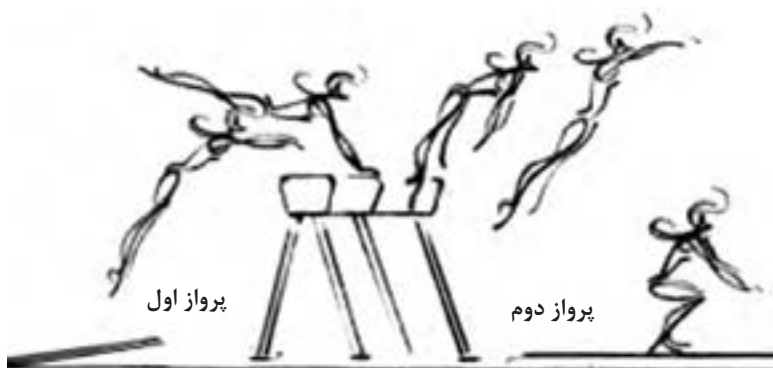


شکل ۲-۴۹

تکنیک

- ۱ برخاستن با بالا آوردن هر چه بیشتر مفصل ران
- ۲ دست‌ها به پهلو روی وسیله قرار داده می‌شوند.
- ۳ پاها به طرف سینه جمع می‌گردند.
- ۴ دست دوم زودتر برداشته می‌شود و پاها صاف می‌گردد.
- ۵ فرود به پهلو

درو طرفین



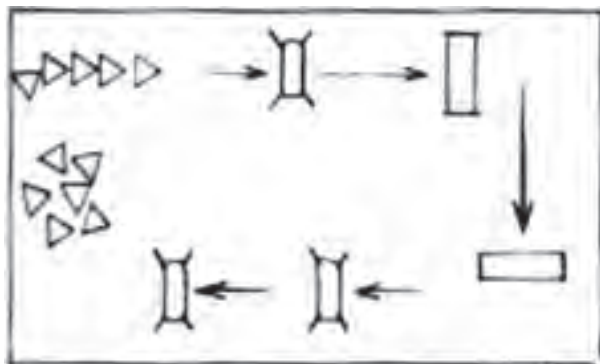
شکل ۲-۵۰

تکنیک

- ۱ برخاستن با بدن کشیده،
- ۲ تماس کوتاه دست‌ها با وسیله (فشار قوی دست‌ها)،
- ۳ باز کردن پاها به طرفین بعد از فشار دست‌ها،
- ۴ باز کردن بدن و بستن پاها،
- ۵ فرود نرم.



۱ یک ردیف وسیله: درو طرفین، درو از پهلو، درو با عبور از روی وسیله، درو با گذاشتن پا روی وسیله - پرش بدن باز با بهترین روش ممکن با تنظیم گام‌ها و دورخیز.



سازماندهی کلاس



شکل ۵۱-۲

۲ درو طرفین و درو تو دست از روی دو وسیله مینی حرک (به منظور تقویت پرواز اول و دوم)



شکل ۵۲-۲

ارزشیابی

- ۱ آیا می‌توانید با پرش‌های ساده از پهلو، روبه‌رو، از موانع ساده و ارتفاعات گوناگون با گذاشتن دست‌ها عبور نمایید؟
- ۲ آیا می‌توانید ۲۰ متر دورخیز را در ۴-۵ ثانیه طی نمایید؟
- ۳ آیا می‌توانید از ارتفاعات ساده تا استاندارد^۱ با فرود صحیح به زمین برسید؟
- ۴ آیا می‌توانید از پیش‌تخته به راحتی استفاده کنید و بر روی تشک نرم فرود آیید؟
- ۵ آیا می‌توانید درو ساده تو دست انجام دهید؟
- ۶ آیا می‌توانید فرود صحیح را از ارتفاعات مختلف انجام دهید؟

موازنه

تعریف موازنه

سؤال: آیا تا به حال حرکات یک ژیمناست را روی چوب موازنه دیده‌اید؟
توصیه‌هایی جهت سازماندهی تمرینات موازنه:

چوب موازنه، یا به عبارتی چوب تعادلی، برای نمایش مهارت تعادل ابداع گردیده است. این وسیله، یکی از ابزارهای مهم و حساس مسابقات ژیمناستیک دختران است، که با ابعاد رسمی ۵ تا ۵/۵ متر طول و ۱/۲۰ cm ارتفاع و ۱۰ cm عرض، ساخته می‌شود. حداکثر زمان اجرای برنامه روی این وسیله یک دقیقه و سی و پنج ثانیه و حداقل آن ۷۰ ثانیه است. مربیان ارجمند و فراگیران در نظر داشته باشند که برای رسیدن به ارتفاع استاندارد باید از ارتفاع کم و سطح پهن، به مرور به اندازه‌های استاندارد، دست یافت.

این وسیله حساس نیاز به تمرین مداوم دارد. از این‌رو نباید حتی یک جلسه تمرین آن ترک شود. اغلب چنین است که فقط یک چوب موازنه در سالن تمرین وجود دارد. در عین حال می‌توان برای جبران این کمبود، از کلیه وسایل موجود در فضای تمرین استفاده نمود؛ مانند:

- کلیه خط‌های موجود بر روی کف سالن
- درب‌های مطبق
- نیمکت‌ها

- چوب‌های موازنه تمرینی در اندازه‌های گوناگون

یک برنامه بر روی موازنه باید تشکیل شود از:

برخاستن، ترکیب حرکات به گونه‌ای که در این زنجیره باید حرکات تعادلی، جابه‌جایی (نشسته، خوابیده، پرشی) و چرخشی گنجانده شود و با یک فرود صحیح در زمین خاتمه یابد.

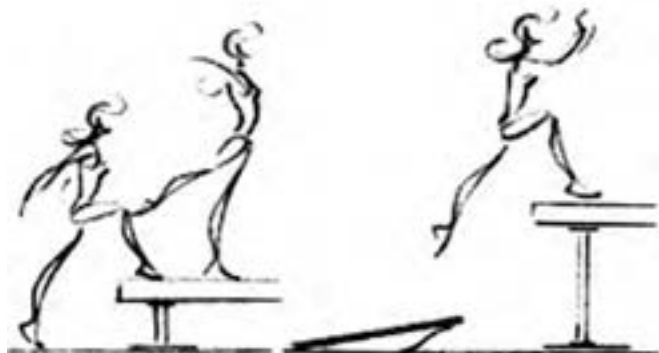
در طبقه بندی مقررات چوب موازنه، یک گروه حرکات به برخاستن‌ها و یک گروه به فرودها تعلق دارند.

نکته



۱ - Standard - منظور وسایلی هستند که در آنها اندازه استاندارد برای مسابقات رعایت شده است.

برخاستن‌ها



شکل ۵۳-۲

۱ بالا رفتن، (به بالا پریدن):

سؤال: با چه فرم‌هایی می‌توانید با توجه به توانایی منحصر به فرد خود، بر روی موازنه برخیزید؟

تکنیک

بالا رفتن با یک تعادلی آرپشک^۱ (کیپ نگهداشتن عضلات حفظ شود).

پیش شرط (آمادگی بدنی):

فرشته تعادلی روی زمین و موازنه

■ بالا رفتن بر روی جعبه‌های خرک مطبق

تنوع: بالا رفتن یا پریدن با زانوی جمع

۲ برخاستن درو تودست پا جمع:

تکنیک

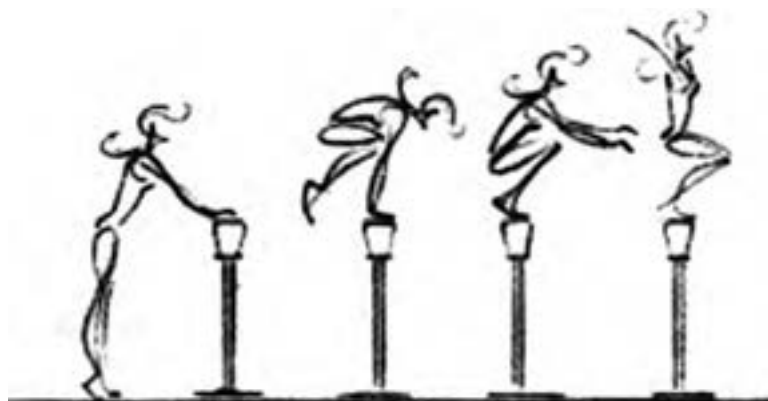
۱ دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها روی چوب گذاشته می‌شود،

۲ سینه پاها روی چوب گذاشته شوند،

۳ شانه‌ها از مچ دست‌ها جلوتر و توقف در این حالت،

۴ برداشتن دست‌ها در حالی که بدن هنوز روی سینه پاها مستقر است،

۵ پشت صاف شود تا بالاتنه باز گردد.



شکل ۵۴-۲

۱- واژه فرانسوی به معنای تعادل روی یک پا

آمادگی برای درو تو دست موازنه

- ۱ درو تو دست روی زمین با سینه پا از شنای سوئدی
- ۲ برخاستن به ارتفاع (مثلاً بر روی یک نیمکت)، جفت پا

درو یک پا تودست



شکل ۵۵-۲

تکنیک

- ۱ دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها، یک پا خم بین دست‌ها و روی سینه آن پا روی چوب بیاید.
- ۲ کناره داخلی پای کشیده، روی چوب گذاشته شود. دست‌ها برداشته شوند، پشت صاف و بالاتنه باز شود.

آمادگی

درو تو دست یک پا روی ارتفاع مثلاً جعبه خرک مطبق
درو تو دست یک پا روی میله بارفیکسی که ارتفاع آن تا بالای زانوست و یا روی خرک مطبق و یا روی سطح کم‌عرض تر می‌تواند تمرین شود.

- ۱ درو تودست یک پا و $\frac{1}{4}$ چرخش

- ۲ مثل تمرین ۱ اما $\frac{3}{4}$ چرخش و قرار گرفتن دوباره در حالت نشسته یک پا.



شکل ۵۶-۲

برخاستن با درو و چرخش



شکل ۵۷-۲

تکنیک

۱ دورخیز آریب، گذاردن دست‌ها، طوری که پهلو به چوب است.

جفت پا برخاستن

۲ گذاردن پاها نزدیک دست‌ها

آمادگی

۱ درو از پهلو روی جعبه خرک مطبق

۲ برخاستن درو از پهلو، استقرار روی دست‌ها به حالت نیمه نشسته، برداشتن دست‌ها به حالت نشسته روی پا

گام‌ها

فرم بدن: صاف و کشیده، (ناف به طرف داخل و به بالا کشیده شود)، کیپ نگه‌داشتن آگاهانه، بدون قوس کمر

وضعیت بازوها: در کنار، شانه‌ها پایین (درست مانند وقتی که نفس را کاملاً خالی می‌کنیم).

۱ راه رفتن



شکل ۵۸-۲

تکنیک

۱ پای متحرک، نزدیک به سطح چوب و کاملاً کشیده (به جلو برده می‌شود).

۲ پای ثابت کاملاً کشیده می‌ماند.

۳ پا از پنجه به طرف پاشنه پا غلتانده می‌شود.

در گروه‌های سه نفره، با همراهی ریتم^۱ و یا موزیک مناسب کار شود.

تمرین



۱- ریتم به معنای نظم و در اینجا یعنی مرّبی یا یار، تمرین‌کننده را با دست زدن و یا موزیک همراهی نمایند.

۱ راه رفتن با تاب پا به جلو و عقب (پای ثابت همیشه کشیده است و پای متحرک ریتمیک به جلو آورده می شود).



شکل ۵۹-۲

- ۲ راه رفتن به عقب (به انتهای چوب توجه شود).
- ۳ سکسکه به جلو، به عقب و پابکس
- ۴ سکسکه، پا عوض به جلو، به عقب و پهلو
- ۵ قدم ۱ و ۲ به جلو (راست، چپ) رفتن روی سینه پاها با $\frac{1}{4}$ چرخش

با هم کلاسی‌های خود در گروهتان تمرینات پیوندی را با کمک یکدیگر انجام دهید،

- ۱ با یک برخاستن ترکیب راه رفتن به جلو و عقب و فرود ساده را انجام دهید،
- ۲ راه رفتن به جلو و عقب با حرکت بازوها را انجام دهید،
- ۳ گام‌های مختلف: سکسکه، تعویض و گام‌های والس را اجرا نمایید.

فعالیت
کلاسی



گام بلند



شکل ۶۰-۲

تکنیک

- ۱ برداشتن گام بزرگ به جلو، همراه با انتقال وزن
 - ۲ وزن بدن روی پای خم شده، به جلو، متمایل می شود. بالاتنه کاملاً مستقیم و در امتداد پای کشیده قرار دارد.
- تنوع: گام بزرگ به پهلو



شکل ۶۱-۲

۲ دویدن

تکنیک

- ۱ گام‌ها کمی حالت پرش دارند (هم پای متحرک و هم پای ثابت کاملاً کشیده هستند).
- ۲ ضمن فرود از هر گام مچ پا حالت فنری دارد.

با دوستان هم‌گروه خود اتصالات را با ریتم انجام دهید.
راه رفتن و دویدن با هم ترکیب شوند (به تعویض ریتمیک باید توجه داشت).

فعالیت
کلاسی



چرخش‌ها

چرخش‌ها به طور کلی، روی سینه پا انجام و می‌توانند نشسته و یا ایستاده اجرا شوند. ضمن چرخیدن با پاها روی موازنه، بدن با کیپ بودن کامل موضوع را دنبال می‌کند. چرخش‌ها را باید روی زمین تمرین و تقویت نمود.

۱ یک دوم چرخش روی هر دو پا



شکل ۶۲-۲

تکنیک

- ۱ پاها، کاملاً بسته و بدن، کاملاً کیپ و سر به طرف روبه‌رو، نگه داشته می‌شود.
- ۲ بازوها در امتداد بدن قرار می‌گیرند (البته فرم‌های مختلف، ممکن است).
- ۳ چرخش با سرعت کافی

تنوع:

- ۱ یک دوم چرخش نیم نشسته یا کاملاً نشسته
- ۲ زانو خم $\frac{1}{4}$ چرخش

۲ یک دوم چرخش روی یک پا
تکنیک



شکل ۶۳-۲

- ۱ یک پا را به عقب می‌بریم و $\frac{1}{4}$ چرخش، روی پنجه پای ثابت اجرا می‌شود.
- ۲ یک پا را جلو می‌بریم و $\frac{1}{4}$ چرخش، روی پنجه پای ثابت اجرا می‌شود.

با دوستان هم گروه خود تمرین‌های ترکیبی زیر را انجام دهید:

- ۱ فرشته، ایستادن، پرتاب پا به جلو (پاباز)، $\frac{1}{4}$ چرخش
- ۲ گام، پرتاب پا به جلو (پاباز)، $\frac{1}{4}$ چرخش، گام به عقب (پاباز)، با کشیدن پا به عقب، $\frac{1}{4}$ چرخش

فعالیت
کلاسی



شکل ۶۴-۲



شکل ۶۵-۲

۲ سه چهارم چرخش در حالت نشسته روی یک پا



شکل ۶۶-۲

تکنیک

- ۱ هر دو بازو به طرف پای کشیده عقب می‌روند.
- ۲ چرخش با حرکت بازوها همراه می‌شود. پای کشیده، ضمن چرخش جمع و در حالت نشسته با جفت پا، چرخش تمام می‌شود.
- ۳ چرخش با باز کردن بازوها به طرفین متوقف می‌شود.

با هم گروهی‌های خود تمرینات زیر را انجام دهید.

- ۱ تعویض، گام بزرگ، $\frac{3}{4}$ چرخش یک پا نشسته
- ۲ با برخاستن یک پا، $\frac{3}{4}$ چرخش یک پا نشسته

فعالیت
کلاسی



جهش‌ها و پرش‌ها

جهیدن‌های روی زمین باید کاملاً خوب اجرا گردند، سپس روی موازنه قابل تمرین خواهند بود. مفصل مچ پا در جهیدن باید کاملاً کشیده باشد.

هرگز ضرورتی ندارد که هنرجویان مبتدی روی چوب کم عرض جهیدن‌ها را انجام دهند.

نکته



۱ جهش به بالا



شکل ۶۷-۲

تکنیک

به توضیحات ارائه شده در قسمت زمین، مراجعه شود. پرش به بالا از سینه پاها (رویۀ پا در امتداد پاشنه) به اجرا درمی آید. فرود هم روی سینه پاها صورت می پذیرد و کلیۀ مفاصل، به حالت فنری، خم می شوند اما بالاتنه کاملاً عمود می ماند.

تنوع: با باز کردن پا به جلو و یا به عقب

تمرینات اتصالی زیر را با هم گروهی های خود اجرا نمایید.
اتصالات: قدم، سکسکه با جهیدن ترکیب شوند.

فعالیت
کلاسی



۲ جهیدن با تعویض پاها

تکنیک

۱ سکسکه با تعویض، پا به جلو کشیده می شود.
تنوع: سکسکه از پهلو (پا بکس)

تمرینات اتصالی زیر را با پار هم کلاسی خود اجرا
نمایید.

۱ جهیدن با تعویض، پرش پا باز

۲ جهیدن با تعویض، جهیدن، پرش گربه

فعالیت
کلاسی



شکل ۶۸-۲

پرش‌های روی موازنه

یک پرش خوب، حداقل در ارتفاع یک طول پا^۱ از سطح موازنه صورت می‌گیرد.

۱- پرش بالا، پا جمع

تکنیک

با پاهای بسته پریدن، صاف نگه‌داشتن بالاتنه، حرکت بازوها به جلو بالا (بدون قوس ستون فقرات)، پرش بالا از روی سینه‌های پا، فرود روی سینه پا، حالت فنری روی همه مفصل (بالاتنه صاف است).



شکل ۶۹-۲

تمرینات متنوع زیر را با هم‌گروهی‌های خود انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



۱ پرش به بالا با تعویض پا



شکل ۷۰-۲

۲ پرش به بالا از حالت نیمه‌نشسته



شکل ۷۱-۲

۱- از پاشنه تا نوک انگشتان = طول پا

۳ پرش به بالا با خم کردن یک پا ۴ پرش به بالا با پای باز ۵ پرش به بالا، زانو توی سینه جمع



شکل ۷۲-۲

۲- پرش یک پا جلو باز (آسامبل)



شکل ۷۳-۲

تکنیک

یک پا پریدن و یک پا را به جلو به پا باز پرتاب نمودن، جفت کردن و فرود روی هر دو پا (پای پرتاب را به جلو بکشید، با فرود روی سینه پاها حالت فنری را به مفاصل منتقل نمایید).

تمرینات متنوع زیر را با هم گروهی‌های خود انجام دهید و اشکالات یکدیگر را بررسی کنید.

- ۱ پرش پا باز و نشستن
- ۲ پرش پا باز با فرم‌های مختلف
- ۳ پرش پا باز به عقب

فعالیت
کلاسی





شکل ۷۴-۲

۳- پرش گربه

تکنیک

قدم زدن در فضا با خم کردن زانو

تمرینات اتصالی زیر را در گروه خود اجرا کنید و نقاط قوت و ضعف اجرای یکدیگر را بازگو نمایید:

پرش قیچی، گربه، قدم $\frac{1}{4}$ چرخش

فعالیت
کلاسی



شکل ۷۵-۲

۴- پرش قیچی

تکنیک

پای متحرک کشیده به جلو و بالا، سپس عبور پای ثابت (فشار) از کنار پای پرتاب تا سطح افق، سپس فرود روی پای پرتاب

تمرینات اتصالی زیر را در گروه خود اجرا نمایید و نقاط ضعف و قوت یکدیگر را یادآوری کنید:

سکسکه تعویض، قیچی، پرش پا باز

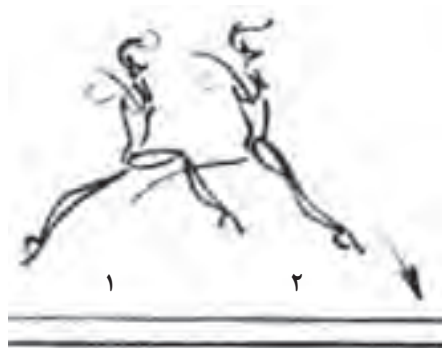
فعالیت
کلاسی



۵- پرش آهو

تکنیک

ضمن پریدن، پای متحرک از زانو کمی خمیده و سپس باز می‌شود. مفصل ران ضمن پرش به جلو آورده می‌شود. بالاتنه کاملاً صاف است.



شکل ۷۶-۲

تعادلی‌ها

تعادلی‌ها یا حرکات ایستا در واقع نگهداشتن یک وضعیت ثابت، روی سطح اتکای بخصوصی است و در ترکیب با حرکات پویا نیز، تعادل دارای مفهوم بسیار مهمی است و به عنوان زمینه طراحی برنامه به کار گرفته می‌شود.

۱ آرپسک



شکل ۷۷-۲



شکل ۷۸-۲

تکنیک

بالاتنه عمود است. پای متحرک از عقب به بالا کشیده می‌شود، بدون اینکه مفصل ران خمیدگی یا چرخشی داشته باشد. برای جلوگیری از انحراف بدن، این تعادل، در مقابل دیوار و یا نردبان سوئدی تمرین می‌شود.

۲ فرشته

تکنیک

پا، از وضعیت آرپسک، بالاتر برده می‌شود، در حالی که بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود. زاویه بین پای کشیده عقب و پشت نباید تغییر یابد. پایان فرشته به آرپسک منتهی می‌شود. بازوها می‌توانند در پهلو، جلو بالا و یا یکی بالا یکی پایین نگه داشته شوند.

۲ فرشته زانو



شکل ۷۹-۲

تکنیک

پای اتکا از طریق خم کردن زانو عمود بر زمین و رویه ساق همان پا کاملاً با چوب تماس می‌یابد.

تمرینات اتصالی زیر را با گروه خود مشترکاً اجرا نمایید و نقاط قوت و ضعف یکدیگر را یادآوری نمایید.

- ۱ با تاب به جلو آوردن پای عقب و نشستن روی ساق پا
- ۲ نشستن زاویه، نشستن به شکل سوارکار با تاب به عقب بردن پاها و با گذشتن از موقعیت اسب‌سواری، رسیدن پا از عقب به فرشته روی زانو

فعالیت
کلاسی



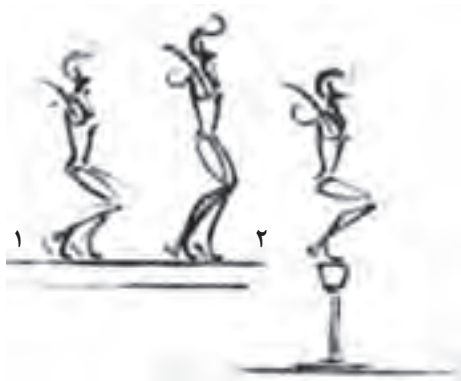
۴ ایستادن زانو خم

تکنیک

- ۱ روی سینه پا
- ۲ بالاتنه عمود
- ۳ از قوس پشت، جلوگیری شود.

تکنیک

- ۱ نیمه نشسته در طول چوب
 - ۲ نیمه نشسته در عرض چوب
- تمرینات متنوع زیر را انجام دهید.
- ۵ نشسته یک پا



شکل ۸۰- ۲



شکل ۸۱- ۲

تکنیک

مانند نیمه نشسته، پای متحرک کشیده به بیرون چرخیده شود. می‌تواند هم کشیده و هم کمی از زانو خم باشد.

تمرینات متنوع زیر را با یار خود اجرا نمایید و یکدیگر را در انجام حرکات یاری دهید.
یک پا نشسته در طول چوب و در عرض چوب و...

فعالیت
کلاسی





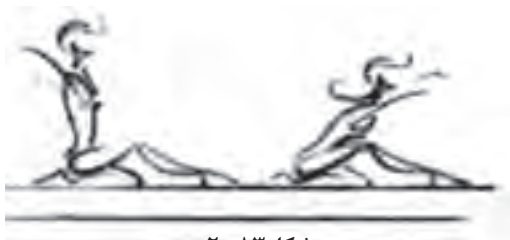
شکل ۸۲- ۲

۶ نشستن زاویه

تکنیک

- ۱ بالاتنه کمی متمایل به عقب
- ۲ استقرار دست‌ها روی چوب در پشت نزدیک بدن

۷ نشستن روی یک ساق پا



شکل ۸۳- ۲

تکنیک

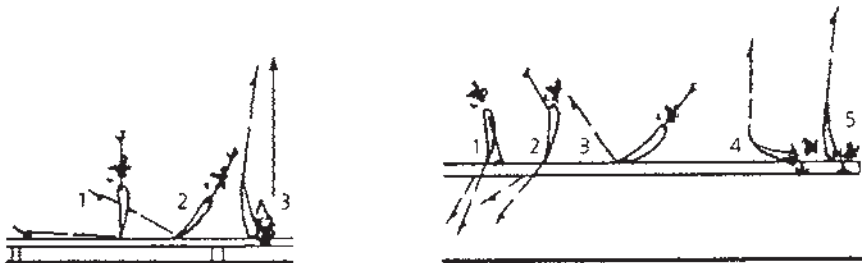
بالاتنه عمود یا متمایل به جلو، پشت صاف

تمرین‌های ترکیبی زیر را با یار خود اجرا و نقاط قوت و ضعف یکدیگر را بیان کنید.
 - روی ساق یک پا نشسته و با پای جلو برخاستن
 - روی ساق یک پا نشسته و به حالت اسب سواری روی چوب بروید.

فعالیت
کلاسی



حرکات روی چوب



شمع

واژه شمع چه تصور ذهنی را در شما ایجاد می‌نماید؟
 تعریف: شمع حرکتی است که از غلتیدن بدن به عقب و عمود نمودن بدن به‌طور معکوس بر روی شانه‌ها به وجود می‌آید.
 تکنیک: غلتیدن به عقب حول محور عرضی و صاف شدن ستون فقرات بدون کوچک‌ترین انحنا در ستون فقرات صورت می‌گیرد که توسط انتقال مرکز ثقل به پشت محور چرخش انجام می‌شود.

- ۱ این حرکت از حرکات اساسی در ژیمناستیک می‌باشد که باید در روی زمین تسلط کامل روی آن پیدا نمود.
- ۲ با رسیدن نوک انگشتان پا روبه‌روی چشم‌ها باز کردن زوایه لگن شروع می‌شود.

نکته



فعالیت
کلاسی



- ۱ از حالت نشسته اسب سواری به عقب چرخیده و در این حالت مفصل لگن را 90° خم نگه دارید.
- ۲ دست‌ها را در کنار سر زیر چوب گرفته و زوایه «بالاتنه پا» را تا 180° درجه در خط عمود باز کنید.

ارزشیابی

- ۱ چگونه به پشت رفتن و استقرار دست‌ها با عمل مفصل لگن را، ادغام و اجرا نمودید؟
- ۲ آیا می‌توانید روی شمع از طریق فشار دادن بازوها به طرف سر مستقر و متعادل بمانید؟
- ۳ آیا به کل روند حرکتی می‌توان سرعت بخشید؟

بالانس رفت و برگشت



شکل ۸۴- ۲

تکنیک

- ۱ دست‌ها به طوری که شست‌ها روی چوب نزدیک هم باشند قرار می‌گیرند. انگشتان دیگر دیواره چوب را می‌گیرند.
- ۲ برگشت از بالانس و ایستادن در وضعیت آرپسک^۱

دست‌ها به موقع برداشته شوند.

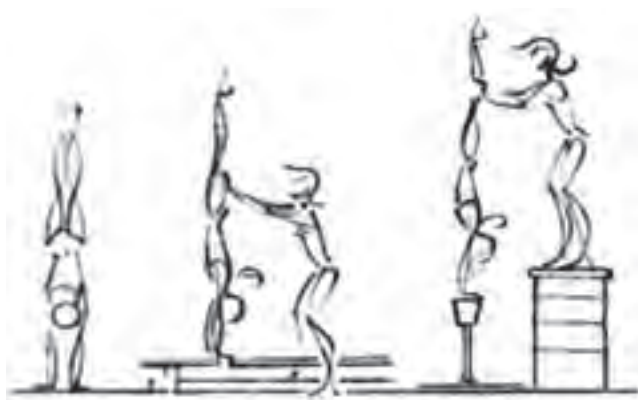
نکته



فعالیت
کلاسی



- تمرینات آمادگی زیر را با یار خود اجرا و یکدیگر را در انجام حرکات یاری دهید.
- ۱ بالانس روی زمین، دست‌ها کاملاً چسبیده به یکدیگر و نوک انگشتان به بیرون بدن
 - ۲ اجرای بالانس روی ارتفاعی مثل جعبه خرک با کمک از ناحیه ران
 - ۳ بالانس روی موازنه تمرینی، با کمک و بدون کمک
 - ۴ بالانس با باز کردن پاها به پا باز طرفین (تصاویر ۸۵-۲)



شکل ۸۵- ۲

غلط جلو روی چوب



شکل ۸۶- ۲

تکنیک

- ۱ یک قدم به جلو، زانو خم و نگهداشتن طرفین چوب، دست‌ها به اندازه یک طول ساق پا جلوی پای فشار
- ۲ گرفتن زیر چوب (اطراف چوب)، خم کردن آرنج‌ها و فشار آوردن به کنار چوب
- ۳ بسته نگهداشتن بازوها به طرف چوب
- ۴ بالا آوردن مرکز ثقل تا خط عمود غلتیدن بر روی پشت
- ۵ برخاستن و نشستن (زاویه و یا فرم‌های دیگری جهت اختتام حرکت).

نکته

جهت گرفتن سرعت، پاها روی صورت کاملاً کشیده شود.



فعالیت کلاسی



با یار هم کلاسی خود ابتدا تمرینات آمادگی و متنوع زیر را به منظور آماده شدن برای تمرینات اصلی انجام دهید.

- ۱ اجرای غلت جلو، با کیپ نگهداشتن بدن (به نکات مربوط به غلت جلو در قسمت حرکات زمینی مراجعه شود).
- ۲ قرار گرفتن از وضعیت درازکش روی پشت و نشستن زاویه تنوع: غلت جلو روی جعبه خرک مطبق یا نیمکت یا خرک
- ۳ از وضعیت درازکش به پشت، اجرای حرکت گهواره
- ۴ غلت جلو با کمک روی چوب موازنه کوتاه (برای کمک در قسمت بازو و نشیمن و می توان با گذاشتن یک تکه ابراز شانه‌ها و گردن محافظت نمود).
- ۵ غلت جلو روی چوب بلند

غلت عقب روی چوب



شکل ۸۷-۲

تکنیک

- ۱ درازکش به پشت خوابیده، دست‌ها کنار گوش‌ها (پاشنه دست‌ها روی چوب) قرار داده می‌شوند.
- ۲ نشیمن به بالا و عقب کشیده می‌شود (مرکز ثقل، حتی‌الامکان، پایین نگه داشته شود).
- ۳ پاها نزدیک دست‌ها به روی چوب می‌آیند.
- ۴ آرنج‌ها باز می‌شوند.

با هم‌گروه خود ابتدا تمرینات آمادگی را انجام دهید و پس از آن تمرینات و همچنین اتصالات را با یکدیگر به نمایش بگذارید.

فعالیت
کلاسی



آمادگی:

- ۱ غلت عقب صحیح بر روی زمین
- ۲ تسلط در دراز کشیدن روی چوب
- ۳ غلت عقب به فرشته زانو

تمرین:

- ۱ غلت عقب روی جعبه مطبق، نیمکت یا خرک
- ۲ از وضعیت درازکش به پشت پاها را تا خط عمود کشیدن (شمع)
- ۳ اجرای شمع روی چوب موازنه کوتاه
- ۴ غلتیدن به عقب، تا جایی که نوک پاها چوب موازنه را در پشت سر لمس نمایند، و برگشت.
- ۵ غلت عقب روی چوب با کمک (کمک از ناحیه نشیمن، ران، بازو)

جهت کمک کردن به حرکت غلت عقب همیشه به طرف بالاست نه به صورت هل دادن!

توجه



ترکیب‌ها: غلت عقب به فرشته زانو یا غلتیدن روی چوب به عقب. در ابتدا می‌تواند برای ستون فقرات آزاردهنده باشد. از این رو توصیه می‌شود در موقع تمرین برای آسیب ندیدن قسمت‌های حساس بدن، از تکه‌های ابری استفاده شود و غلتیدن پشت سر هم تمرین نشود.

فرودها از موازنه

۱- فرود با پرتاب یک پا باز (آسامبل)
تکنیک:

- ۱ پریدن با یک قدم
- ۲ باز کردن پای پرتاب به جلو و بالا
- ۳ بستن پاها در فضا
- ۴ کاملاً کشیده بودن بدن و فرود صحیح که می‌تواند به اجرای غلت جلو نیز بیانجامد. (جهت ایمنی)



شکل ۸۸- ۲

با یار هم کلاسی خود تمرینات متنوع زیر را مطابق تصویر داده شده انجام و یکدیگر را یاری دهید.
تنوع: پرش آسامبل با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{3}$ چرخش

فعالیت
کلاسی



۲- فرود صاف بالا

تکنیک

- ۱ برخاستن از چوب با استفاده از سینه پا
- ۲ کاملاً کیپ بودن بدن، بدون قوس در پشت
- ۳ فرود صحیح (با غلت جلو روی زمین می‌تواند ترکیب شود).



شکل ۸۹- ۲

با یار خود تمرینات متنوع زیر و اتصالات را مطابق تکنیک داده شده اجرا نمایید و یکدیگر را یاری دهید.
تنوع: با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{3}$ چرخش
اتصالات: پرش آسامبل روی چوب به فرود صاف بالا ختم شود.

فعالیت
کلاسی





شکل ۲-۹۰

۳- فرود پا جمع (پا تو سینه):

تکنیک

- ۱ خروج از چوب با استفاده از سینه پاها
- ۲ تمایل بدن در باز کردن به جلو
- ۳ جمع و باز سریع

نکته



اجرای غلط جلو در مواقع احساس خطر در پایان فرود

فعالیت
کلاسی

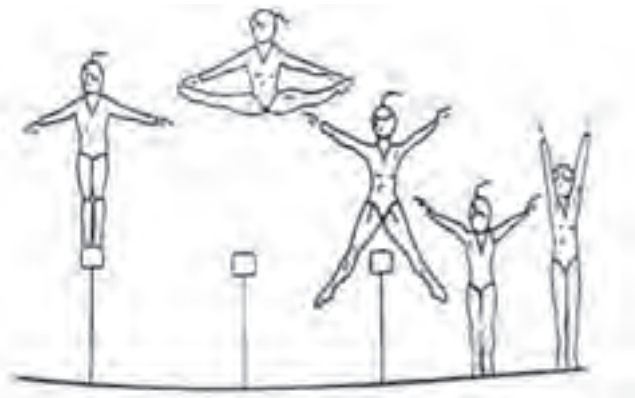


تمرین‌ها را مطابق تکنیک آموزش داده شده اجرا نمایید.
تنوع: انجام همین پرش از طول چوب

۴- فرود جک پا باز

تکنیک

- ۱ برخاستن از چوب از سینه پاها
- ۲ باز کردن پاها به طرفین ضمن شدن بدن (بالاتنه، به منظور حفظ تعادل، به جلو آورده می‌شود).
- ۳ باز کردن بدن



شکل ۲-۹۱

فعالیت
کلاسی



انجام همین پرش از طول چوب با کمک هم کلاسی

توجه



همیشه محل فرود امن باشد.



شکل ۹۲-۲

تکنیک:

- ۱ قدم یا جهش مخصوص
- ۲ رفتن به بالانس پهلو (بدن کاملاً کشیده، پاها بسته است).
- ۳ فشار و $\frac{1}{4}$ چرخش به طرف موازنه (چرخش حتماً با قسمت شانه‌ها انجام می‌گیرد).
- ۴ فرود صحیح (غلت عقب بر روی زمین) جهت ایمنی در فرود

فعالیت و تمرین: تمرینات آمادگی در قسمت حرکات زمینی این کتاب را مطابق تکنیک آموزش دیده انجام دهید و از یار هم کلاسی خود بخواهید شما را در اجرا یاری دهد.

آمادگی: پیچ روی زمین (کامل آموخته شود)

تمرین:

- ۱ پیچ از روی درِ خرک مطبّق
- ۲ پیچ از روی نیمکت و موازنهٔ تمرینی با کمک (کمک از قسمت پشت اطراف، نشیمن را می‌گیرد).
- ۳ پیچ از موازنه فرود روی تشک نرم

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی

- ۱ گام‌ها را تعریف کنید.
 - ۲ مشخصات موازنهٔ استاندارد را بیان نمایید.
 - ۳ نکات مهم تکنیکی در انجام حرکت فرشته را بیان نمایید.
- ارزشیابی عملی:**
- ۴ آیا می‌توانید پریدن به حالت پا جمع را روی وسیله انجام دهید؟
 - ۵ آیا می‌توانید یک گام با $\frac{1}{4}$ چرخش انجام دهید؟
 - ۶ آیا می‌توانید در پایان موازنه با حرکت پیچ (چرخ فلک پیچ) فعالیت خود را پایان دهید؟
 - ۷ آیا می‌توانید ۴ حرکت آموخته شدهٔ خود را در اتصال روی موازنه اجرا نمایید؟
 - ۸ آیا قادرید اشکالات غلت جلوی دوست خود را روی موازنه پیدا نمایید؟

ارزشیابی شایستگی ژیمناستیک

شرح کار: با استفاده از حرکات بنیادی و با استفاده از ۴ الی ۱۶ ضرب به خلق یک زنجیره حرکتی (ترکیب یا برنامه) با استفاده از اجزای حرکتی پردازد و بتواند فرم‌های دلخواه را در فضا ایجاد کند.
- با استفاده از آموزش‌های درون حیطه‌های (جابه‌جایی - چرخش - تعادل) داستانی حرکتی بسازد که در آن بتواند مفاهیم ذهنی خود را اجرا نماید.

استاندارد عملکرد: اجرای ترکیبی از حرکات اساسی (برنامه) حداقل با ۴ مهارت اساسی در حرکات زمینی، موازنه - پارالل و حداقل یک پرش از روی خرک

شاخص‌ها: زمان و سرعت عمل و درستی حرکات

- جمع‌آوری تجربیات فراوان حرکتی
- تقویت ادراکات
- شناخت قوانین فیزیکی در مورد بدن
- کمک به یکدیگر

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط مکان: سالن ورزشی ژیمناستیک (سالن‌های چندمنظوره)

فیزیکی بدن: پوشیدن لباس ژیمناستیک، آمادگی جسمانی

ابزار و تجهیزات: وسایل ساده کمک آموزشی (جعبه، روبان، میله، چوب ژیمناستیک، توپ، حلقه، تشک، نیمکت پارالل آموزشی، مینی ترامپولین، پودر، کرنومتر، طناب، موازنه آموزشی با ارتفاعات گوناگون).

معیار شایستگی:

| ردیف | مرحله کار | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
|------|--|-----------------------|------------|
| ۱ | حرکات بنیادی (از حیطه‌های جابه‌جایی، چرخش، تعادل) | ۱ | |
| ۲ | حرکات زمینی | ۱ | |
| ۳ | پرش خرک | ۱ | |
| ۴ | پارالل | ۱ | |
| ۵ | موازنه | ۱ | |
| ۶ | | | |
| | <p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: رعایت ایمنی با استفاده از لباس مناسب ژیمناستیک به راحتی به اجرای کار پرداخته و با استفاده از توصیه‌های ایمنی مربوط به وسایل مانع آسیب به خود شود. نگرش: با رعایت حقوق دیگران و وقت‌شناسی و کمک کردن به اجراهای هم‌کلاسی‌ها، احساس مسئولیت و نوع‌دوستی را در خود تقویت نماید. شایستگی غیرفنی: بتواند به تصمیم‌گیری پردازد و با استفاده از آموخته‌های قبلی حرکات جدید خلق نماید. - به تعالی حرفه‌ای پردازد - صداقت و درستی را پیشه خود کند.</p> | | ۲ |
| | میانگین نمرات | | * |

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

فهرست منابع ژیمناستیک

- ۱ رضوی، آمنه، مبانی علمی ژیمناستیک، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ۱۳۷۷.
- ۲ رضوی، آمنه، ژیمناستیک دختران، انتشارات مبتکران، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۷.
- ۳ رضوی، آمنه، چهارچوب تمرینات ژیمناستیک ... چاپ دوم انتشارات دانشگاه الزهراء، ۱۳۸۷.
- ۴ رضوی، آمنه، ۶۵ حرکت اساسی در ژیمناستیک، دانشگاه الزهراء و بامداد کتاب، تهران، ۱۳۸۹.
- ۵ مارتین، کارین والرمن، اولا، مترجم، رضوی، آمنه، همه‌جانبگی - ریتم، ورزش کودکان، طرح درس عملی (برای مدارس و مهدکودک‌ها)، انتشارات دانشگاه الزهراء تهران، ۱۳۹۲.
- ۶ رضوی، آمنه، ژیمناستیک دختران (۱)، انتشارات کتاب‌های درسی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، چاپ سیزدهم، تهران، ۱۳۹۴.
- ۷ رضوی، آمنه، ژیمناستیک کودکان، تهران انتشارات دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۴.