

۱۴۳۸ هـ ۱۴
اسلام و صل

بسمه تعالی



... کتاب چند منظوره و چند کاربردی ...

آزمون تحلیلی

آموزش ژیمناستیک (۱)

(ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی)



- ⑤ خلاصه و نکات برتر کتاب
- ⑤ ۳ دوره آزمون پیشنهادی
- ⑤ پاسخنامه کلیدی
- ⑤ ۱۰ دوره آزمون ادوار گذشته به همراه پاسخنامه کلیدی
- ⑤ نمودار بارم و بودجه بندی مربوط به هر نیم سال
- ⑤ ارائه خلاصه هر آزمون در قالب فلش کارت

مؤلف: مریم واثقی

سرشناسه: واثقی، مریم، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش ژیمناستیک ۱

مشخصات نشر: تهران: انتشارات راه، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۲-۹۹۹-۶.

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۱۰۰۲۳

نام کتاب: آموزش ژیمناستیک (۱)

• مؤلف: مریم واثقی

• ویراسته: مریم واثقی

• صفحه‌آرا: مریم واثقی

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجموعه انتشارات راه

• ناشر: راه

• سال نشر: ۱۳۹۴

• نوبت چاپ: اول

• شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

• قیمت: ۷۰۰۰ تومان

• کد کتاب: ۲۰۵

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۲-۹۹۹-۶

• ISBN: 978-600-272-999-6

• شماره تلفن‌های بخش فروش و پذیرش نمایندگی:

• دپارتمان کتب پیام نور و دانشگاهی: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۸۹۵ - تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۸۹۵

• دپارتمان کتب زبان - حقوق، کارشناسی ارشد و دکترای: ۰۲۱-۶۶۹۲۹۴۷۲ - تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۹۴۷۲

• دپارتمان کتب پایه تا دانشگاه (دبیرستان): ۰۲۱-۶۶۹۲۸۹۴۸ - تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۹۴۸

• دفتر تألیف: جهت همکاری و تماس مؤلفان، اساتید و معلمان ۰۲۱-۶۶۴۰۰۰۸۴

• فروشگاه شماره (۱) انتشارات راه: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نبش خیابان شهدای زاندارمیری، پلاک ۲۷۷

• تلفن فروشگاه: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۱۴۷ - ۰۲۱-۶۶۴۰۰۱۱۵

• ایمیل: Info@rahpub.com

• فروشگاه اینترنتی: www.rahpub.com

• پیامک: ۳۰۰۰۶۸۳۳۳۳۳

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات راه محفوظ است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب تحلیلی و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار میگیرند.

سخنی کوتاه با دانشجویان عرصه علم و دانش

انتشارات راه در بدو تأسیس به دنبال شیوه‌های نوین و جذابی بوده است تا بتواند تفکر، دیدگاه و گام جدیدی در عرصه‌ی ارائه کتب کمک آموزشی بردارد که خوشبختانه تا به امروز هرچند کم در این راه به توفیقاتی دست یافته است. این انتشارات تاکنون ارائه‌ی شیوه‌های نوین آموزشی را در قالب کتبی با عناوین زیر منتشر نموده است.

Flash Book	۱
کتاب تحلیلی	۲
کتاب راه	۳
کتاب کار	۴
کتاب نکات برتر	۵
کتاب مجموعه سؤالات	۶
فلش کارت	۷
Tick & Learn	۸
آزمون تحلیلی	۹
کتاب جیبی	۱۰
کتاب مجموعه سؤالات	۱۱
کتاب آزمون‌های ادوار گذشته	۱۲
پیک راه	۱۳
سی‌دی‌های آموزشی	۱۴

کتاب و روش‌های ابداعی و انحصاری انتشارات راه سالی‌ها در ایران و جهان در عرصه کتب کمک آموزشی

آزمون تحلیلی - کتاب تحلیلی *Flash Book - Tick & Learn*

- کتاب تحلیلی که روش ابداعی و جدیدی در شیوه نگارش کتاب محسوب می‌شود، قابلیت چندین کتاب در یک کتاب (راهنما- کار- مجموعه سؤالات- فلش کارت- آموزش نموداری- سیستم یادگیری Tick & learn و آزمون و ...) را دارا می‌باشد.
 - کتاب Flash Book که یکی از کتب ابداعی و انحصاری انتشارات راه می‌باشد، بهیت آموزشی فلش کارت و کتاب شدن و یک کتاب برای دو نفر را دارد.
 - کتاب Tick & Learn که یکی دیگر از کتب ابداعی و انحصاری این انتشارات می‌باشد؛ با استفاده از این کتاب یادگیری کوتاه مدت وازگان شما را تبدیل به یادگیری دراز مدت می‌کند و ...
- بنابراین هدف کلی این انتشارات از ارائه چنین کتبی، کنار گذاشتن روشهای آموزشی سنتی و قدیمی و گام نهادن بر مسیر جدید با ایده و قالب‌های جدید و روز دنیا می‌باشد و روشهایی که بتواند از وقت و هزینه بیشتر دانشجویان جلوگیری کند و در عین حال بهره‌وری و کارایی بیشتری داشته باشد.
- گرچه ممکن است در این راه کاستی‌ها و نقایصی برای رسیدن به حد عالی وجود داشته باشد که باید رفع شود. بنابراین این انتشارات از اساتید و دانشجویان نخبه، مبتکر و خلاق جهت پیشبرد اهداف عالی، دعوت به همکاری و مساعدت می‌نماید و امید است که با نظرات و پیشنهادهای سازنده‌تان ما را یاری رسانید.

باتشکر

انتشارات راه

فهرست مطالب

۷۶	آزمون پیشنهادی (۲)
۷۸	پاسخنامه
۷۸	آزمون پیشنهادی (۳)
۸۰	پاسخنامه
۸۱	خلاصه نکات برتر
۸۵	آزمون شماره (۱) خرداد ماه
۸۷	پاسخنامه
۸۹	خلاصه نکات برتر
۹۱	آزمون شماره (۲) بهمن ماه
۹۳	پاسخنامه
۹۴	آزمون شماره (۳) خرداد ماه
۹۶	پاسخنامه
۹۷	خلاصه نکات برتر
۹۹	آزمون شماره (۴) بهمن ماه
۱۰۱	پاسخنامه
۱۰۲	آزمون شماره (۵) خرداد ماه
۱۰۴	پاسخنامه
۱۰۵	خلاصه نکات برتر
۱۰۷	آزمون شماره (۶) بهمن ماه
۱۰۹	پاسخنامه
۱۱۰	آزمون شماره (۷) خرداد ماه
۱۱۲	پاسخنامه
۱۱۳	خلاصه نکات برتر
۱۱۵	آزمون شماره (۸) بهمن ماه
۱۱۷	پاسخنامه
۱۱۷	آزمون شماره (۹) خرداد ماه
۱۲۰	پاسخنامه
۱۲۱	خلاصه نکات برتر
۱۲۳	آزمون شماره (۱۰) بهمن ماه
۱۲۵	پاسخنامه
۱۲۷	خلاصه نکات برتر
۱۲۶	منابع و مأخذ

فصل اول: تاریخچه ژیمناستیک

شرح درس ۵

فصل دوم: اسباب و وسایل ژیمناستیک

شرح درس ۸

فصل سوم: آمادگی عضلانی و انرژی

شرح درس ۱۱

فصل چهارم: شیوه‌های گسترش عوامل آمادگی عضلانی...

شرح درس ۱۶

فصل پنجم: طراحی برنامه تمرین

شرح درس ۱۹

فصل ششم: پیوند حرکت ژیمناستیک

شرح درس ۳۱

فصل هفتم: وضعیت ایستادن و حرکات مقدماتی

شرح درس ۲۴

فصل هشتم: حرکات زمینی

شرح درس ۳۳

فصل نهم: حرکات حلقه

شرح درس ۴۰

فصل دهم: دار حلقه

شرح درس ۴۵

فصل یازدهم: چوب موازنه

شرح درس ۵۰

فصل دوازدهم: پرش حرکات

شرح درس ۵۵

فصل سیزدهم: بارال

شرح درس ۵۸

فصل چهاردهم: بارفیکس مردان و بارال بانوان

شرح درس ۶۵

آزمون پیشنهادی

آزمون پیشنهادی (۱) ۷۳

پاسخنامه ۷۵