

آموزش ژیمناستیک

(حرکات زمینی)

تألیف:

سید حسین علوی - علیرضا براری

صغری جمشیدی

مدرسین دانشگاه

سرشناسه	: علوی، حسین، ۱۳۵۱
عنوان و پدیدآور	: آموزش ژیمناستیک: (حرکات زمینی) / تألیف حسین علوی، علیرضا براری، صفری جمشیدی
مشخصات نشر	: تهران: حفیظ، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۹ ص. : مصور، جدول.
شابک	: ۱۷۰۰۰ ریال 2-80-964-978
یادداشت	: قیفا
موضوع	: واژه نامه.
موضوع	: کتابنامه: ص. ۱۳۹
موضوع	: ژیمناستیک -- تعلیم.
شناسه افزوده	: براری، علیرضا، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	: جمشیدی، صفری، ۱۳۵۳ -
رده‌بندی کنگره	: GV ۷۴۶۱/ع۷۷۱۸
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۰۷
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۳۱۲۷۶م

نام کتاب:	آموزش ژیمناستیک (حرکات زمینی) / ۱۴۸ص
ناشر:	انتشارات حفیظ ۸۲۴-۰۹۱۲۱۸۹-۰۶۶۷۲۲۱۸۱
تألیف:	سید حسین علوی - علیرضا براری - صفری جمشیدی
لیتوگرافی:	دریا
چاپ:	الهادی
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۸۵
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۱۷۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۶۲۳-۸۰-۲
ISBN:	978-964-8623-80-2

تمام اشکال این کتاب با دست ترسیم شده‌اند. هرگونه کپی‌برداری از شکل‌ها شرعاً و قانوناً مجاز نمی‌باشد.
حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

انتشارات: تهران - خیابان انقلاب - بعد از پارک دانشجو - ساختمان ۱۱۳۴ - واحد ۱۱
فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نرسیده به روانمهر - پلاک ۸۲

مقدمه

در عصر ما که به عصر انفجار دانش و اطلاعات و به عبارتی عصر فن آوری اطلاعات و ارتباطات نام گرفته است، بی شک تألیف و ترجمه کتب آثار مرتبط با تربیت جسمانی و بهداشت روانی می‌تواند گامی مؤثر در جهت تحقق اهداف و آرمان‌های همه جوامع انسانی به حساب آید. تربیت‌بدنی که در واقع یک روش ویژه اصلاح و تکوین توانمندی‌های جسم و روان می‌باشد، می‌کوشد تا افراد، با پرداختن به فعالیت‌های مناسب ورزشی به حد اعلای رشد، تعالی و تکامل خود برسند.

به اعتقاد اکثر کارشناسان و صاحب نظران برجسته تربیت بدنی و علوم ورزشی، رشته ورزشی ژیمناستیک یکی از زیباترین و جذاب‌ترین رشته‌های ورزشی متداول در میادین داخلی، قاره‌ای، جهانی و المپیک می‌باشد که با بهره‌گیری از علوم، فنون و منابع مادی و معنوی گوناگون از حد و مرز یک رشته ورزشی صرف فراتر رفته و با مرزهای ناب هنر پیوند خورده است. این موضوع موجب جذابیت و علاقمندی مضاعف را فراهم آورده و شرایطی را ایجاد نموده تا فرد ورزشکار با پیروی از یک سری حرکات اصولی، منظم و از پیش طراحی شده به اهداف عمده تربیت بدنی که همانا توسعه و رشد اندامی، عصبی و عضلانی، شناختی - عاطفی و سازگاری‌های فردی و اجتماعی باشد، نایل آید.

مؤلف کتاب با اعتقاد و اعتراف به بضاعت اندک فکری خویش در این خصوص سعی نموده تا رسالت خود را به منظور آشنایی و شناساندن روشمند حرکات زمینی ژیمناستیک به علاقمندان و فراگیران انجام داده و امیدوار است که در ادامه راه اندیشمندان و صاحب نظران عیوب و ضعف‌های احتمالی این مجموعه را در جهت غنای بیشتر مطالب کتاب، برای ناشر ارسال دارند تا در چاپ‌های بعدی این اصلاحات منظور گردد.

شایسته است از زحمات آقایان دکتر سید هادی علوی و جواد وحیدی که در تدوین و تکمیل مطالب کتاب بنده را یاری نموده‌اند و نیز از آقایان سید رحمان عباسپور که ویراستاری ادبی روح‌الله زارعی طراحی جلد و رحمت‌الله فرامرزی ترسیم تصویرهای این کتاب را به عهده داشتند، کمال تقدیر و تشکر را دارم و در نهایت مطالعه کتاب حاضر را به کلیه دانشجویان، ورزشکاران، علاقمند و مربیان گرامی توصیه و پیشنهاد می‌نمایم.

سید حسین علوی

زمستان ۱۳۸۵

S_H_Alavi2003@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: تاریخچه
۱	تاریخچه ژیمناستیک
۱	ژیمناستیک در ایران
۳	فصل دوم: فواید ورزش ژیمناستیک
۳	پرورش قابلیت‌های جسمانی
۴	پرورش عقلانی
۴	پرورش اجتماعی
۴	آمادگی جسمانی
۵	گرم کردن بدن
۷	فصل سوم: گرم کردن بدن و کشش
۸	کشش گردن
۹	کشش عضلات شانه
۱۲	کشش عضلات تنه
۱۴	کشش عضلات پا، مچ پا و ساق پا
۱۵	کشش عضلات ران
۱۵	کشش عضلات پشت ران
۱۹	کشش مچ دست
۲۰	تمرینات انعطاف‌پذیری
۲۰	تمرینات قدرتی
۲۳	فصل چهارم: آموزش حرکات زمینی
۲۳	مهارت‌های حرکتی بنیادی
۲۵	تمرین فعالیت‌های پرشی
۲۷	غلت جلو پا جمع
۳۲	غلت جلو پا باز
۳۶	غلت جلو پا راست
۴۰	غلت عقب پا جمع
۴۳	غلت عقب پا باز
۴۶	غلت عقب پا راست
۴۸	بالانس سه پایه

۵۴.....	بالانس
۶۰.....	بالانس غلت
۶۲.....	حرکت تعادلی
۶۵.....	چرخ و فلک
۷۱.....	چرخ و فلک یک دست
۷۵.....	شیرجه چرخ و فلک
۷۸.....	غلت عقب بالانس
۸۴.....	شیرجه غلت
۸۸.....	شیرجه کمرقوس
۹۱.....	چرخ و فلک پیچ (نیم پشتک پیچ)
۹۶.....	اسکلیکا پشت گردن
۱۰۱.....	اسکلیکاسر
۱۰۶.....	نیم پشتک
۱۱۱.....	نیم وارو
۱۱۵.....	پیچ نیم وارو (چرخ و فلک پیچ نیم وارو)
۱۱۷.....	پشتک
۱۲۲.....	وارو جمع
۱۲۷.....	فصل پنجم: داوری ژیمناستیک
۱۲۷.....	داوری حرکات زمینی
۱۲۸.....	خطاها و اشتباهات
۱۲۹.....	وظیفه هیئت الف
۱۲۹.....	وظیفه هیئت ب
۱۲۹.....	مشکلی
۱۳۰.....	امتیاز پاداش
۱۳۲.....	حقوق و وظایف مربوط به ژیمناست ها
۱۳۲.....	حقوق و وظایف مربی
۱۳۴.....	جرایم مربوط به رفتار با عملکرد ضعیف ژیمناست و یا مربی
۱۳۶.....	مقررات کلی و عمومی
۱۳۹.....	منابع