



اصول پایه در رشد آمادگی جسمانی با ژیمناستیک

آیا به سلمان ماهینی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، مربی رسمی فدراسیون ژیمناستیک)

رکسانا کریمی (کارشناسی ارشد، مربی رسمی فدراسیون ژیمناستیک و فدراسیون همگانی)

شراره قابچو باه زاده (دانشجو کارشناسی ارشد و مربی رسمی فدراسیون ژیمناستیک)

نسرین عشقی استانبلی (کارشناسی و مربی رسمی فدراسیون ژیمناستیک)

سید ابوالفضل حسینی (دانشجو مربی تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

ویرایش علمی:

منیژه پاکیان

(مربی بین‌المللی هنری، داور و مربی درجه یک فدراسیون و کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش)

انتشارات امین نگار

۱۳۹۸

سرشناسه : آلاله سلمان ماهینی، ۱۳۶۸

عنوان و نام پدیدآور : اصول پایه در رشد آمادگی جسمانی با ژیمناستیک؛ آلاله سلمان ماهینی، رکسانا کریمی، شراره قابچی باقرزاده، نسرين عشقی استانجین، سید

ابوالفضل حسینی

مشخصات نشر : تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۴۰۲ ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵۷۱-۸

موضوع : اوقات فراغت — مدیریت

موضوع : ورزش — مدیریت

موضوع : Sports administration

شناسه افزوده : منیژه پاکیان - ویراستار علمی

شناسه افزوده : Hosseini, Seyed Abo'laz

رده بندی کنگره : ۷۰۱۸۱

رده بندی دیویی : ۶۰۱۱۱

شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۰۲۲ ۶

اصول پایه در رشد آمادگی جسمانی با ژیمناستیک

نویسنده : آلاله سلمان ماهینی، رکسانا کریمی، شراره قابچی باقرزاده،

نسرين عشقی استانجین، سیدابوالفضل حسینی

ویراستار علمی : منیژه پاکیان

سال چاپ : اول، ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت جلد : ۸۰،۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۷۱-۸

انتشارات : امین نگار

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

تلفن : دفتر مرکزی : تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۷۰ واحد ۲

۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱



فهرست مطالب

بخش اول: ژیمناستیک

۱۴	 مقدمه
۱۵	 تاریخچه ژیمناستیک
۱۷	 تاریخچه ژیمناستیک در ایران
۲۱	 رقابت‌های بین‌المللی
۲۳	 ژیمناستیک هنری زنان
۲۵	 چهار اسباب ژیمناستیک هنری در زنان
۲۶	 ژیمناستیک هنری مردان
۲۶	 شش اسباب ژیمناستیک مردان
۲۹	 ژیمناستیک ریتمیک
۳۰	 ژیمناستیک آکروباتیک (آکروژیم)
۳۰	 ژیمناستیک ایروبیک
۳۱	 ترامپلین
۳۹	 ژیمناستیک برای همه یا GFA
۴۰	 ورود ژیمناستیک به المپیک
۴۰	 اولین دوره ی بازی‌های المپیک ۱۸۹۶ آتن (یونان)
۴۱	 افسانه‌های پیدایش المپیک
۴۲	 ورود ممنوع برده‌ها و زنان به واحد زمان!
۴۳	 از مسابقه دو تا افزایش رشته‌ها
۴۳	 حضور برهنه در بازی‌ها

- ۴۳.....المپیک تحریم شد.....
- ۴۴.....تخریب دشت المپیا.....
- ۴۴.....بیرون کشیدن دهکده المپیک از دل خاک.....
- ۴۵.....یک المپیک دیگر هم تعطیل شد.....
- ۴۵.....و المپیک در عصر نوین بازگشایی شد.....
- ۴۶.....المپیک نوین چگونه بوجود آمد؟.....
- ۴۷.....شکل مجسم المپیک نوین.....
- ۴۷.....دهکده المپیک چگونه به وجود آمد.....
- ۵۰.....المپیک ژیمناستیک، ریتیک.....
- ۵۱.....اصل و پیدایی المپیک.....
- ۵۳.....اهمیت ورزش ژیمناستیک.....
- ۵۴.....فواید ورزش ژیمناستیک.....
- ۵۷.....تقسیم بندی مهارت‌های پایه در ژیمناستیک.....
- ۵۸.....فاکتورهای آمادگی جسمانی.....
- ۶۲.....تمریناتی برای عضلات بدن.....
- ۶۳.....سرعت.....
- ۶۳.....چابکی.....
- ۶۵.....حرک حلقه.....
- ۶۹.....پرش حرک.....
- ۷۲.....پارالل.....
- ۷۶.....غلت ها.....
- ۷۹.....بالانس سه پایه.....
- ۸۰.....شیرجه غلت.....

۸۰	چرخ فلک پیچ یا نیم پشتک پیچ
۸۲	نیم پشتک
۸۲	قوس عقب یک پا
۸۳	نیم وارو
۸۴	پشتک
۸۵	دارحلقه
۸۷	آموزش ژیمناستیک
۹۰	نکات اساسی در ورزش ژیمناستیک
۹۱	نکات کلی راجع به پرش
۹۲	نکات کلی راجع به پارالل
۹۳	بالانس بروی دارحلقه
۹۳	نکات کلی راجع به چوب موازنه
۹۴	مراحل آموزش راه رفتن و دویدن بر روی چوب
۹۵	چوب موازنه
۹۹	نکات کلی راجع به حرکات زمینی
۱۰۰	وسایل ژیمناستیک
۱۰۱	لباس آموزش
۱۰۱	ابعاد و اندازه وسایل ژیمناستیک
۱۰۶	ابعاد فضا در مقیاسهای مختلف
۱۰۶	اماکن ورزشی
۱۳۰	سرویس های رفاهی و خدماتی (پارکینگ، اتاق و تجهیزات کمک های اولیه)
۱۳۳	حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
۱۳۷	حفظ و نگهداری وسایل و تجهیزات

۱۴۰	رژیمناستیک ریتمیک
۱۴۷	ویژگی‌های تکنیک حرکتی
۱۵۰	ویژگی‌های دینامیکی
۱۵۱	ریتم در RSG
۱۵۲	خلاصه
۱۵۳	مسابقات تیمیک
۱۵۴	آماده‌سازی - مسابقات
۱۵۴	انواع مسابقات
۱۵۵	نتایج مسابقه
۱۵۶	ابزارها در رژیمناستیک ریتمیک
۱۵۸	قوانین مسابقات
۱۶۰	زمان تعیین شده برای توقف بعد از افت از موازنه
۱۷۰	تعداد مربیان مجاز در مسابقه
۱۷۸	وظایف داور D۱
۱۷۸	وظیفه هیات داوری D بعد از مسابقه
۱۸۱	ارتباطات میان مربی و رژیمناست
۱۸۲	توصیه‌های یک مربی درجه یک آلمانی، به رژیمناستها
۱۸۳	چگونه خود را برای یک مسابقه آماده نمایم

بخش دوم: آمادگی جسمانی و روانی در رژیمناستیک

۱۹۴	فصل اول: آمادگی جسمانی در رژیمناستیک
۱۹۵	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی
۱۹۷	عناصر قابل اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

عناصر قابل اندازه‌گیری آمادگی جسمانی.....	۱۹۸
سیستم های نوین آمادگی جسمانی در ژیمناستیک.....	۱۹۹
آزمون های عمومی آمادگی جسمانی در ژیمناستیک.....	۲۰۱
آزمون های اختصاصی آمادگی جسمانی در ژیمناستیک.....	۲۰۲
اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی در ژیمناستیک.....	۲۰۲
اندازه گیری متغیرهای آنتروپومتریکی.....	۲۰۶
فصل دوم: اصول اندازه‌گیری و گرم کردن در ژیمناستیک.....	۲۰۷
اصول انعطاف پذیری و گرم کردن در ژیمناستیک.....	۲۰۸
فواید انعطاف پذیری.....	۲۰۸
عوامل محدود کننده تمرینات کششی.....	۲۰۹
تکنیک های کشش.....	۲۰۹
نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی.....	۲۰۹
تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی.....	۲۱۱
چگونه حرکات کششی درست و مفید انجام دهیم؟.....	۲۱۱
عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟.....	۲۱۲
فواید حرکات کششی در ژیمناستیک.....	۲۱۲
چگونه حرکات کششی را انجام دهید.....	۲۱۳
مزایای حرکات کششی.....	۲۱۴
راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش ژیمناستیک.....	۲۱۶
ارزشیابی انعطاف پذیری.....	۲۱۸
انواع سبک های انعطاف پذیری.....	۲۱۸
حرکات کششی PNF.....	۲۲۴
فواید حرکات کششی PNF.....	۲۲۵

۲۲۶	توصیه هایی برای انجام کشش PNF در ژیمناست‌ها
۲۳۰	اصول کلی گرم کردن در ژیمناستیک
۲۳۲	مراحل گرم کردن
۲۳۳	فصل سوم: تأثیر استقامت قلبی - عروقی در ژیمناست‌ها
۲۴۰	مراحل تمرینات آمادگی قلبی عروقی در ژیمناست‌ها
۲۴۳	تمرینات Fartlek
۲۴۷	فصل چهارم: قدرت عضلانی در ژیمناستیک
۲۴۸	رابطه قدرت با استقامت عضلانی در ژیمناست‌ها
۲۴۹	عوامل مؤثر در قدرت عضلانی
۲۴۹	سازگاری های عمومی با تمرین قدرت
۲۵۰	اصول تمرین در حرکات قدرتی
۲۵۲	انواع قدرت
۲۵۴	طراحی تمرینات با وزنه ویژه ژیمناست‌ها
۲۵۴	نکاتی چند قبل از شروع تمرینات با وزنه ویژه ورزشکاران ژیمناستیک
۲۵۵	تمرینات پلايومتریک ویژه ورزشکاران ژیمناستیک
۲۵۹	فصل پنجم: استقامت عضلانی در ژیمناستیک
۲۶۳	کاربرد آزمون های استقامت عضلانی
۲۶۵	فصل ششم: محاسبه ترکیب بدن در ورزشکاران ژیمناستیک
۲۶۶	ترکیبات بدن چیست؟
۲۶۶	چربی در برابر توده عضلانی
۲۶۶	چگونه ترکیب بدن اندازه گیری می شود؟
۲۶۷	نحوه تشخیص ترکیبات بدن چیست؟

۲۶۷	انجام اسکن به چه صورت است؟
۲۶۸	روش‌های نوین سنجش ترکیبات بدنی
۲۶۹	فصل هفتم: چابکی و زمان عکس‌العمل در ژیمناستیک
۲۷۰	چابکی
۲۷۱	عوامل مؤثر بر چابکی
۲۷۲	اهمیت سرعت و چابکی در تمرینات ژیمناستیک
۲۷۲	نکاتی که قبل از آغاز تمرینات چابکی و سرعت باید در نظر داشت
۲۷۵	فصل هشتم: نقش تمرینات تعادل در ژیمناستیک
۲۷۶	تعادل
۲۷۶	انواع تعادل
۲۷۶	اندازه‌گیری تعادل
۲۷۹	فصل نهم: هماهنگی در ژیمناستیک
۲۸۰	هماهنگی
۲۸۱	ماهیت هماهنگی در ژیمناستیک
۲۸۱	عناصر هماهنگی در ژیمناستیک
۲۸۱	عوامل مؤثر بر هماهنگی
۲۸۲	راه کارهای عمومی افزایش هماهنگی در ژیمناست‌ها
۲۸۲	هماهنگی چیست؟
۲۸۲	تمرینات هماهنگی در ژیمناستیک
۲۸۵	فصل دهم: تأثیر سرعت در بهبود عملکرد ورزشکاران ژیمناستیک
۲۸۶	سرعت
۲۸۶	سرعت از لحاظ فیزیولوژیکی

فصل یازدهم: توان عضلانی در ورزش ژیمناستیک.....	۲۸۹
توان.....	۲۹۰
اندازه‌گیری توان.....	۲۹۰
آزمون‌ها.....	۲۹۰
فصل سیزدهم: آسیب‌های ورزشی شایع در ژیمناستیک.....	۲۹۳
عوامل مداخلی که با بروز آسیب‌های ورزشی ارتباط دارند.....	۲۹۴
انواع آسیب‌های ورزشی شایع در ژیمناستیک.....	۲۹۵
عوامل بوجود آورنده در سنگی.....	۳۰۴
عوارض در رفتگی.....	۳۰۴
علائم شایع.....	۳۰۵
آسیب‌های ایجاد شده در حین انجام ورزش ژیمناستیک.....	۳۰۶
آسیب رباط طرفی داخلی.....	۳۰۹
آسیب رباط متقاطع قدامی.....	۳۰۹
چگونه آسیب‌های ورزشی در ژیمناستیک را درمان کنیم؟.....	۳۱۲
موارد عدم استعمال یخ درمانی.....	۳۱۵
چسب تیپ چگونه عمل می‌کند؟.....	۳۱۷
کاربردهای استفاده از چسب تیپ.....	۳۱۷
چگونگی استفاده از چسب تیپ.....	۳۱۹
قبل از چسباندن چسب مفاصلتان را خم کنید.....	۳۲۰
نوار چسب را روی پوست بکشید.....	۳۲۱
برای جدا کردن چسب از روغن‌های گیاهی استفاده کنید.....	۳۲۲
فصل چهاردهم: اصول تغذیه ورزشی و استفاده از مکمل‌ها در ژیمناستیک.....	۳۲۳
چطور سوخت کربوهیدرات استفاده کنیم و خود را آماده ورزش سنگین رقابتی کنیم.....	۳۲۸

۳۲۹	ورزش و تغذیه نامناسب چگونه بر سلامت خانم‌ها تأثیر می‌گذارد
۳۳۰	ورزشکاران ژیمناست چه غذاهایی بخورند؟
۳۳۱	تغذیه مناسب ورزشکاران
۳۳۳	فصل پانزدهم: مقدمه ای بر بهداشت روان در ژیمناستیک
۳۳۵	انگیزش و فشار روانی در ژیمناست‌ها
۳۳۶	ترس و سرانی
۳۳۶	شخصیت نوع A و B
۳۳۷	فیزیولوژی فشار روانی
۳۳۹	عوامل ایجاد فشار روانی
۳۴۱	روش‌های مقابله با فشار روانی در ژیمناست‌ها
۳۴۳	فاکتورهای روانی که به موفقیت ژیمناست کمک می‌کند
۳۴۵	فصل شانزدهم: روانشناسی سلامت در ژیمناستیک
۳۴۶	دیدگاه کنونی درباره سلامت و بیماری
۳۴۷	دیدگاه زیستی روانی اجتماعی
۳۵۱	چگونگی مبارزه با بیماری روانی
۳۵۵	تعریف روانشناسی از "ژیمناستیک و سلامت روحی در ژیمناستیک"
۳۵۶	تعریف ورزش و تندرستی در رابطه با ژیمناستیک
۳۵۷	چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان
۳۵۸	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن افراد
۳۵۹	تأثیر ورزش در شخصیت
۳۶۱	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۳۶۲	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۳۶۴	تأثیر عوامل جسمانی بر افسردگی در ورزش

۳۶۷	فصل هفدهم: بهداشت روان در ژیمناستیک
۳۶۸	اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در ورزشکاران ژیمناستیک
۳۷۸	اضطراب ورزشی و راهکارهای کنترل و کاهش آن
۳۸۹	فصل هجدهم: راهکارهای روانشناسی در ژیمناستیک
۳۹۰	اهداف و روش‌های مربیگری
۳۹۲	جایگاه و نقش روانشناس ورزشی در تیم‌های ژیمناستیک
۳۹۳	استفاده از روانشناس ورزشی در زمان بحران، نوش‌دارو پس از مرگ سهراب
۳۹۴	چرایی عدم استفاده از روان‌شناسان ورزشی در کشور
۳۹۸	منابع مأخذ