

جابه جایی

هنرآموز باید: تعداد نقاط مورد استفاده توسط هنرجو و یار او را تعیین کند. کلیه جابه جایی‌ها در سرعت‌های متوسط، تند و کند تمرین شود. هنرجویان حرکات پیشنه‌ادی یکدیگر را مشاهده، تمرین و تصحیح کنند. هنرجویان یک نفره و دونفره جابه جایی‌های دلخواه را انجام دهند. تمرینات رسیدن از سطوح پهن به سطوح باریک آموزش و تمرین شود تا به سطح باریک (به اندازه چوب موازنه) برسد و سپس تمرینات ارتفاع با سطوح متفاوت مورد نظر خواهد بود.

■ افزایش ارتفاع به تدریج امکان پذیر است تا به حد موازنه استاندارد برسد.
■ در آزمون پایانی از ۴ ضرب تا ۶۱ ضرب انتخاب شود و فقط به خلاقیت هنرجو در اجرای زنجیره حرکتی (ترکیب یا برنامه) روانی حرکات و به صورت توصیفی و کیفی (عالی، خوب، متوسط) نمره داده خواهد شد.

بستگی به نوع هنرجویان و نوع کلاس زنجیره یا برنامه تعیین شود.

۱ پرش‌ها یکی از مهم‌ترین بخش‌های جابه جایی است که باید به هنرجویان فرصت داده شود تا فرم‌های دلخواه را در فضا ایجاد نمایند.

۲ در این بخش از تمرینات، هنرجویان موفق می‌شوند با هدایت هنرآموز به فرم‌های نزدیک به استاندارد، پرش‌های ژیمناستیک دست یابند.

۳ هنرآموز با مشاهده فرم‌های خلق شده پرش‌های اساسی در ژیمناستیک را انتخاب و آنها را تصحیح می‌نماید.

۴ لازم است که حرکات خلاقانه هنرجویان تشویق و به نمایش گذاشته شود.

۵ کیفیت پرش‌ها از روی ارتفاع - انعطاف و فرود تعیین می‌شود.

آموزش فرود صحیح و توانایی هنرجویان در اجرای فرود و پیش شرط اجرای پرش‌ها در طبقه بندی اعلام شده می‌باشد.

ایمنی: برای حفظ ایمنی هنرجویان باید کلیه تمرینات ابتدا در سطح هموار انجام گیرد.

توجه و رعایت بهداشت فردی هنرجویان

زیست محیطی: پرش‌های جانوران گوناگون تقلید و در طبقه بندی پرش‌ها گنجانده شود.

نگرش: ضمن اجرای تمرینات برای موفقیت و حمایت از یکدیگر کوشا باشند. شایستگی‌های غیرفنی: هنرجویان هنگام اجرای تمرینات داده شده، ضمن رعایت قوانین اعلام شده، تقسیم‌بندی عملی را در عمل مورد توجه قرار دهند.

تعالُد

قوانین فیزیکی (بیومکانیکی) تعادل برای کاربرد در بدن مورد نظر می‌باشد از جمله سطح اتکا، مرکز ثقل، وزن جاذبه زمین و برای این منظور و با هدف توسعه خلاقیت دانش‌آموزان از آنها خواهیم خواست بدن خود را روی نقطه‌های تعیین شده‌ای از طرف معلم در تعادل نگه دارند.

نکات مهم و حساس:

■ این تمرینات ابتدا در سطح هموار و به مرور با پیشرفت ذهنی و بدنی هنرجویان از سطح پهن به باریک از ارتفاعات کوتاه به بلند در سراشیبی و سربالایی منتقل خواهند شد.

■ به صورت (کلامی) از هنرجو سؤال شود آیا می‌توانید با چند نقطه (سطح اتکا) از بدن خود می‌تواند تعادل ایجاد کند (در این پرسش‌ها از واژه نقطه و سطح هر دو استفاده شود)

■ تمرینات تعادلی به صورت دو نفره، سه نفره اجرا می‌شوند، در نهایت این تمرین‌ها به پیرامیدها می‌انجامد.

■ تعادل‌های گوناگون با کمک گرفتن از اعضا بدن یکدیگر اجرا خواهد شد.

1 تمریناتی باید انتخاب شوند تا فراگیر خروج از تعادل و آمدن به سوی تعادل را تجربه نماید.

2 شناسایی اهمیت کف پا در مواقعی که سطح اتکا می‌شود و نقش انگشت شصت پا در ایجاد سکون (تعادل)

3 قانون کیپ نگه داشتن بدن (انسجام آگاهانه بدن) در کلیه تعادل‌ها باید رعایت شود - که با تمرینات جذاب و متنوع و با نشاط می‌توان به آن دست یافت.

4 پیرامید را برای هنرجویان تعریف کنید.

در پایان از هنرجو خواسته شود با توجه به اصول تعادل و تنوع آن تعادل‌های تمرین شده خود را نمایش دهد و به سؤالات هنرآموز خود در زمینه تعادل پاسخ دهد.

در اجرای فعالیت‌ها پس از اجرای هنرجویان، هنرآموز با مشاهده نمایش حرکات، تعادل‌های مورد نظر خود را انتخاب و هنرجویان را به تشریح آن تعادل تشویق نماید.

سؤالات از چند سطحی (چند نقطه) می‌تواند معکوس یا مستقیم، متقارن یا نامتقارن باشد.

محورهای بدن

- در این مبحث می‌توانید از یک تصویر حرکتی مثلاً غلت جلو استفاده نمایید و چرخش درون آن را به بحث بگذارید.
- تمام تمرکز شما در این بخش هنگام تمرینات بر اطمینان پیدا کردن از یادگیری هنرجو و تمرکز بر موضوع‌های زیر باشد.

اصول چرخش

- شناخت شعاع چرخش‌ها (اهمیت داشتن شعاع دایره) در سرعت چرخش
 - محور عمودی بدن - محور عرضی بدن - محور سهمی بدن
 - تمرکز چشم بر یک نقطه ثابت در موقع چرخش
 - چرخش روی سطوح مختلف بدن (دست‌ها، پاها، سر یا ترکیبی از اعضا بدن)
 - چرخش روی ارتفاعات کوتاه، متوسط، بلند، چرخیدن حول محورهای مختلف (با یار، بدون یار، با وسیله)
- ضروری است مربی اجراهای جذاب هنرجویان را ببیند و آنها را معرفی نماید. هنگام ارزشیابی تشخیص محورهای چرخش از طرف هنرجو در اجرای چرخش‌هایی که در توانایی منحصربه‌فرد آن هنرجو می‌باشد، مورد ارزشیابی قرار خواهد گرفت (عالی - خوب - متوسط).

حیطه‌ها - زنجیره

سه حیطه (جابه‌جایی - تعادل و چرخش)

تأکید بر نقش یادگیرنده در ساختن آنچه تجربه نموده است. پرداختن به کیفیت به جای کمیت و گاهی هر دو مقوله

(خلق ایده‌های داستانی از طریق اتصال حرکات (خلق کردن))

مثال



نکته



(همیشه تهیه زنجیره باید با تعادل آغاز و به تعادل ختم شود)
هنرآموز با توجه به تجربیات کسب شده هنرجویان در سه حیطه (جابه‌جایی - تعادل و چرخش) آنها را برمی‌انگیزاند تا داستانی را با استفاده از حرکات درون ۳ حیطه حرکتی به اجرا درآورند. با این تأکید که این اجرای زنجیره‌ای همیشه با تعادل شروع و به تعادل ختم می‌گردند.



اجرای برنامه‌ها (زنجیره‌ها) از آسان به مشکل و از ساده به پیچیده رعایت می‌گردد.

■ کلیه این زنجیره‌ها (برنامه‌های) تهیه شده توسط هنرجویان سازماندهی‌های یک نفره با یار و در گروه اجرا گردد.

هدف اختصاصی ورزشی

بر اساس نظریه گشتالت (برپایی) در یادگیری با هدف طراحی و خلق یک مجموعه حرکتی توسط اجزای حرکتی، که در ارزشیابی پایانی باید به آن توجه شود.

فرود

آموزش دقیق فرود از اصول پایه است و مربیان باید به اهمیت آن واقف باشند در هر فرودی باید زاویه زانوها (ساق و ران) حدود ۱۶۰ درجه و زاویه بالاتنه و ران نیز حدود ۱۶۰ درجه باشد. هنرجو ابتدا باید با سینه پاها زمین را لمس کند و سپس تمام کف پا روی زمین قرار گیرد و در این حالت متوقف می‌گردد پاشنه‌ها کاملاً به زمین بچسبند. زاویه زانو کمتر از ۹۰ درجه نشود. ارزشیابی به صورت توصیفی یعنی: عالی، خوب، متوسط انجام شود.

غلت جلو

روش تدریس و سازماندهی کلاس

تمرین گروهی: ۲ تا ۴ هنرجو در مقابل هر تشک
 تمرین ترکیبی: قدم، پرش پا باز، غلت جلو، پرش صاف بالا
 تمرین زنجیره‌ای: پرش پا باز، غلت، پرش پا باز، غلت، از تشک‌های پشت سر هم استفاده شود.

غلت	پرش پا باز	غلت	پرش پا باز
-----	------------	-----	------------

تمرین ایستگاهی با استفاده از وسایل
 غلت جلو پرش صاف به بالا با استفاده از پیش‌تخته
 درو تو دست جفت پا روی میله کوتاه پارالل آموزشی
 از میله پارالل رد شدن و فرود
 تمرین از خانواده حرکتی غلت جلو

برای اجرای غلت جلو هنرجو به آمادگی‌های زیر نیاز دارد.

۱ انعطاف عضلات پشت

۲ قدرت عضلات شکمی

۳ قدرت سوار شدن روی دست‌ها

فراگیران به‌طور طبیعی اغلب بعد از سؤال هنرآموز تحت عنوان: «چه کسی می‌تواند مثل یک توپ بچرخد؟» به این حرکت مهم دست می‌یابند!

اشتباهات	رفع اشتباهات
۱- وزن به قدر کافی روی دست‌ها نیست	- از حالت شنای سوئدی روی دست‌ها بروید و غلت جلو را انجام دهید.
۲- بالا تنه بعد از چرخیدن بالا نمی‌آید.	- به‌طور چمباتمه، پاها را بغل کنید و بالاتنه به طرف پاها آورده شود.
۳- دست‌ها برای برخاستن به زمین گذاشته می‌شوند.	- تمرین با یار: به‌صورت چمباتمه دست‌ها را به یار بدهید. پس از رها شدن دست‌ها، غلتیدن به عقب و غلتیدن به جلو و گرفتن دست‌های یار برای برخاستن. (گهواره)
	- یار دست‌های تمرین‌کننده را که رو به روی او ایستاده است می‌گیرد.
	- دو بار غلت جلو پشت سر هم
	- چمباتمه جلوی نردبان سوئدی
	- غلتیدن به عقب و جلو، گرفتن نرده و مجدداً تکرار.

غلت عقب

از آنجا که اجرای حرکات بدون آمادگی‌های کامل می‌تواند به هنرجویان آسیب وارد نماید، لذا توصیه می‌شود هنرجویان تشویق شوند که ابتدا روی یک شانه به عقب بغلتند، سپس شانه دیگر را استفاده نمایند و در اجرای این حرکت نیازی به کمک کردن نیست.

روش تدریس: سازماندهی

مانند فرم اول تمرین غلت جلو خانواده غلت‌ها تمرین شود. این غلت از طریق تمرین خانواده حرکتی غلت‌ها به‌خوبی تقویت‌پذیر است.

تنوع تمرین

۱ غلت عقب روی ساق پا پایین آمدن

۲ غلت عقب روی یک پا

۳ غلت عقب با پاهای کشیده

شناخت اشتباهات	رفع اشتباهات
پشت صاف است. پاها جمع نمی‌مانند. غلت عقب، کج است. وزن، خیلی کم روی دست‌ها می‌آید.	تمرین آ-۱ به پشت روی یک سطح شیب دار دراز بکشید. به سرعت زانوها را در سینه جمع کنید و به عقب بغلتید. غلت عقب روی در جعبه خرک به طوری که دست‌ها اطراف درب جعبه خرک مطبق را بگیرند. غلت عقب پا راست

زنجیره ترکیب (برنامه)

- ۱ غلت عقب، غلت جلو
- ۲ غلت عقب، پرش صاف بالا با یک دوم دور چرخش، غلت جلو
- ۳ غلت عقب یک پا یک چهارم دور چرخش برای انجام پا بکس به پهلو
- ۴ غلت عقب روی یک پا، یک دوم دور چرخش برای غلت یک پا جهش
- ۵ ترکیباتی با گام‌ها، جهش‌ها، پرش‌هایی که بر روی یک قطعه موزیک تنظیم و تهیه شده باشد.

روش تدریس: سازماندهی

مانند فرم اول تمرین غلت جلو
تنوع:

- ۱ غلت عقب اتمام روی ساق پا
شروع‌های مختلف با خاتمه‌های مختلف از هنرجویان خواسته شود.

مهارت سه پایه

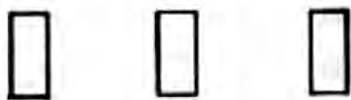
تعادل بر روی سر (سه پایه) قبل از تعادل روی دست‌ها (بالانس) آموزش داده شود.

اشتباهات	رفع اشتباهات
۱- سطح اتکا سه نقطه‌ای: بیش از اندازه از هم دور هستند. (نقاط تلاقی مثلث فرضی روی زمین بسیار دور از هم هستند).	۱- کف دست‌ها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند.
۲- قبل از رسیدن مرکز ثقل (نشیمن به خط عمود سعی در کشیدن پاها می‌شود).	۲- در مقابل دیوار یا با کمک یار ابتدا پشت بالاتنه و لگن کامل به دیوار بچسبید، بعد از مکث کوتاه زانوها صاف شوند.

نحوه ارزشیابی باید به این شکل لحاظ شود:
 یک ثانیه توقف روی سطح اتکا در حالی که پاها عمود بر شانه‌ها هستند، متوسط محسوب می‌شوند.
 دو ثانیه توقف روی سطح اتکا در حالی که پاها عمود بر شانه‌ها هستند، خوب محسوب می‌شوند.
 سه ثانیه توقف روی سطح اتکا در حالی که پاها عمود بر شانه‌ها هستند عالی محسوب می‌شوند.

چرخ فلک

برای آمادگی اجرا از جهش یک پا جلو و هم چنین از پا بکس به پهلو می‌تواند شروع شود.

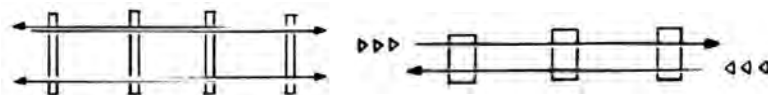


روش تدریس

پشت سر هم از روی نیمکت‌ها

سازماندهی

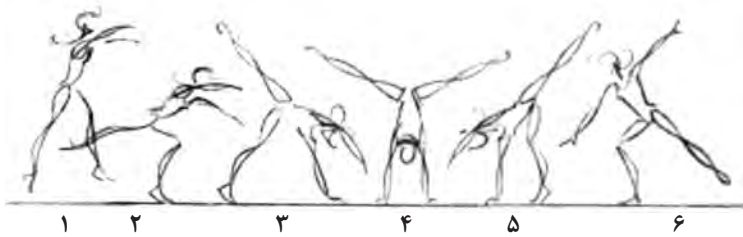
از روی تشک‌ها رفت و برگشت تمرین شود.



از پابکس به پهلو می‌تواند شروع شود.
 چرخ فلک نباید هیچگاه تک حرکت تمرین شود. بلکه همیشه با یک حرکت دیگر و یا ریتمیک اجرا گردد.
 هنرآموزان اشکالات در اجرا را پیدا و به رفع آن بپردازند.

چرخ فلک از روبه‌رو:

- ۱- جهش کوتاه با بازکردن پای فشار که در جلو قرار دارد.
- ۲- یک قدم به جلو
- ۳- اولین دست کاملاً دور از پای فشار روی زمین گذاشته می‌شود.
- ۴- بالانس با بازکردن پاها از یکدیگر
- ۵- پای فرود، نزدیک دست دوم به زمین گذاشته می‌شود.
- ۶- چرخ فلک روی خط مستقیم اجرا می‌شود.



رفع اشتباه	اشتباه
۱- بالانس (به درس مربوط به ص ۲۵ مراجعه شود).	۱- جهش بد
۲- چرخ فلک روی یک خط صاف یا روی نیمکت فرود روی جعبه مطبق	۲- دست‌ها و پاها در خط دویدن نیستند.
۳- چرخ فلک از پهلو از روی عرض تشک	۳- دست‌ها خیلی نزدیک پا به زمین می‌آید.
۴- بالانس به دیوار، به باز کردن پاها به طرفین	۴- پاها در بالانس بسته می‌شوند.
۵- چرخ فلک کنار طناب در ارتفاع سر یا از کنار یک تشک ایمنی ایستاده	۵- چرخ فلک از خط عمود نمی‌گذرد.
۶- چیدن وسایل: تمرینات اصلاحی را دنبال نمایید. (پای فرود را بیشتر نزدیک دست به زمین بگذارید و از زانو کاملاً خم نمایید.)	۶- در قسمت دوم حرکت، پای فرود خیلی دور از دست‌هاست
ر. اش ۶	

- ۱ هرچه اجرای چرخ فلک در خط صاف باشد و پاها از خط عمود بگذرند کیفیت چرخ فلک بالاتر است، عالی است.
- چرخ فلک بشقابی و متوسط
- ۲ پاها از خط عمود بگذرد اما دست‌ها در امتداد پا روی یک خط قرار نگیرد، خوب است.

سطح بندی پرش خرک (جعبه، خرک مطابق)

برنامه ساده	برنامه متوسط	برنامه مشکل
۱- دورخیز ۸ متر ۲- استفاده صحیح از پیش تخته پرش و برگشت مجدد روی پیش تخته با ۲-۳ گام ۳- درو تودست بدون پیش تخته روی ارتفاع تشک‌ها (۱۰۰cm) (یا جعبه‌های مطبق که عرضی گذاشته می‌شوند) با گذاشتن پاها روی ارتفاع ۴- درو از پهلو + ارتفاع وسیله ۱۰۰cm	۱- دورخیز ۱۵-۸ متر، ضربه روی پیش تخته، فرود روی تشک ۲- درو تو دست با استفاده از دورخیز و درو تو دست روی خرک مطبق عرضی ^۱ با گذاشتن پاها روی خرک - فرود + ارتفاع وسیله ۱۱۰cm	- درو تو دست (جعبه طولی ^۲ + پیش تخته) - درو طرفین خرک طولی پیش تخته + ارتفاع وسیله ۱۲۰cm

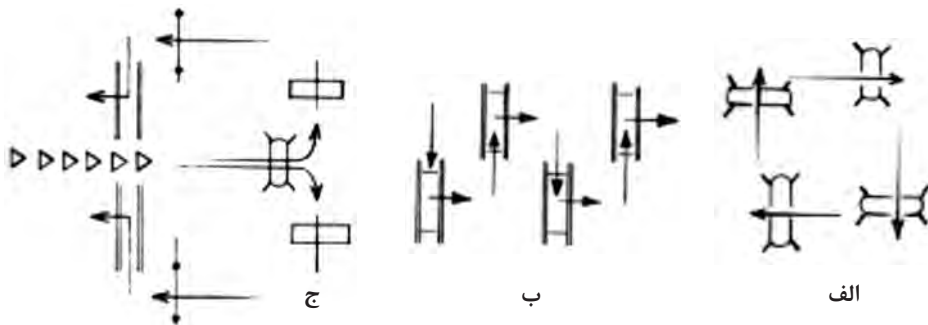
سازماندهی

به اشکال مختلف که ضمن حرکت، تمرینات تکرار شوند:

روی ۴ مینی خرک در چهار گوشه محوطه مورد نظر (تمرین در چهار گروه ۲ نفره) (الف).

■ چهار پارالل آموزشی دخترانه (تمرین کنندگان با دنبال کردن پیکان‌های شکل (ب) مسیر تمرین را طی می‌نمایند).

■ مینی خرک، جعبه خرک مطبق، میله بارفیکس، پارالل مردانه (تمرین کنندگان پشت سر هم یا به چپ یا به راست) (ج)



۱- عرض جعبه یا خرک روبه روی ورزشکار باشد.

۲- طول جعبه یا خرک روبه روی ورزشکار باشد.

حرکات در خرک به ۵ گروه تقسیم شده‌اند. اما ژیمناست در مراحل مقدماتی یک پرش و در فینال تک اسباب باید دو پرش از دو گروه مختلف را اجرا نماید.

گروه‌های حرکتی در پرش خرک

- گروه I:** پرش‌های مستقیم (بدون چرخش حول محور عرضی)
گروه II: پرش‌ها با چرخش اولیه قبل از تماس دست‌ها با خرک
گروه III: پرش‌ها با اجرای بالانس یا یاماشینا
گروه IV: پرش‌ها با چرخش قبل از اجرا (سوکاها را - کاساماتسو)
گروه V: پرش‌ها با اجرای چرخ فلک پیچ بر روی پیش تخته (یورچینکو)

خطاهای اختصاصی پرش خرک

- ۱ تماس یک دست و یا یک پا خارج از منطقه فرود ۰/۱
- ۲ تماس دو دست و یا دو پا خارج از منطقه فرود ۰/۳
- ۳ فرود در خارج از منطقه فرود ۰/۵
- ۴ ارتفاع ناکافی در اوج‌گیری غیر مشخص بدن ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵
- ۵ دویدن بیش از ۲۵ متر ۰/۵

موازنه

سطح بندی موازنه

مشکل (۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر ارتفاع)	متوسط (۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر ارتفاع)	ساده (تا ۸۰ سانتی متر ارتفاع)
یک طول موازنه: پریدن به حالت نشسته، پابکس، چهار قدم والسی، یک پرش دلخواه	یک طول موازنه: برخاستن به حالت شنای سوئدی، چهار قدم والسی با $\frac{1}{2}$ چرخش، جهیدن، پیچ یا چرخ و فلک برای فرود	یک طول موازنه: پریدن به حالت پا جمع، سکسکه، چهار قدم به حالت والس، پرش پا جلو پرتاب، بالا بدون چرخش
طول دوم موازنه: ترکیب گام‌ها و جهیدن‌ها، $\frac{1}{2}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا، غلت جلو، غلت عقب، فرود، پیچ	طول دوم موازنه: ترکیب با گام‌ها و جهش‌ها، دویدن پرش، $\frac{3}{4}$ چرخش در حالت نشسته روی یک پا، پرش گربه، غلت جلو، فرود، چک پاباز	طول دوم موازنه: در ترکیب با گام‌ها و جهیدن‌ها، $\frac{1}{4}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا - فرود، صاف و یا پا جمع.

توجه



تا حرکتی روی زمین به طور دقیق و بدون نقض اجرا نشده باشد، اجرای آن، روی چوب موازنه مجاز نیست!

تمرینات باید قبل از شروع جلسه سازماندهی شوند. به صورت ایستگاهی هر گروه روی یکی از تمرینات ۱، ۲، ۳ کار می کنند.

نکته



گلت عقب به فرشته زانو و یا گلتیدن روی چوب به عقب. به طور کلی می تواند برای ستون فقرات آزردهنده باشد. از این رو، توصیه می شود در موقع تمرین برای آسیب ندیدن قسمت های حساس بدن، از تکه های ابری استفاده شود و گلتیدن پشت سر هم تمرین نشود.

پارالل

طریقه برپایی پارالل دختران از کتاب ۶۵ حرکت اساسی در ژیمناستیک دختران، ترجمه خانم دکتر رضوی (عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا) استفاده نمایید.

روش تدریس

- ۱ **سازماندهی:** تمرینات آ-۱ تا آ-۶، مربوط به بالانس روی تشک های پراکنده، مقابل هم اجرا شود. گروه های سه نفره (که تمرین کننده و کمک کننده دائماً در تعویض هستند) تشکیل شود.
- ۲ خانواده های حرکتی بالانس تمرین شوند.

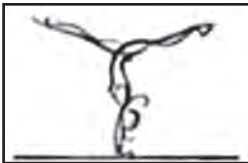
انواع تمرین:

- ۱ بالانس با باز کردن پاها به طرفین،



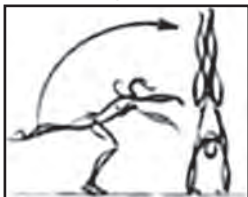
تمرین ۱

- ۲ بالانس با پاباز، یک پا جلو یک پا عقب،



تمرین ۲

- ۳ رسیدن به بالانس و $\frac{1}{4}$ چرخش،



تمرین ۳

۴ ایستاده، پاها کمی باز از پهلو با بالانس رفتن.









انواع تمرین:

- تمرین ۴
- ۱ بالانس به دیوار، آوردن پاها به طرف دستها و غلت عقب (نشیمن در اوج می ماند).
 - ۲ بالانس، فرود با بدن زاویه پا باز، غلت جلو یا عقب
 - ۳ فرشته (تعادل روی یک پا)، بالانس



۱- تا ۲ و ۲

اشتباه	رفع اشتباه
<p>۱- جهش یا تمایل سنگینی بالاتنه به عقب</p> 	<p>۱- جهش کوتاه تر، با پای کمی بازتر، سنگینی به جلو کشیدن بدن و قبل از رسیدن پا به جلو رفتن، متوقف شود.</p> 
<p>۲- قوس کمر</p> 	<p>۲- نگاه به دستها، بالانس درحالی که شکم رو به دیوار و غلتیدن با کمک یار، کشیدن ناف به طرف ستون فقرات در بالانس ضروری است.</p> 
<p>۳- شانه ها جلوتر از مچ دستها هستند.</p> 	<p>۳- تمرینات مخصوص بالانس، درحالی که شکم رو به دیوار است.</p> 

الف) محور چرخش در تاب‌های بالای پارالل، شانه‌ها هستند. از این رو، تاب‌ها در بالا با هدایت سینه به جلو و عقب و با کمک شانه‌ها انجام می‌گیرد.
 ب) ایجاد قوس در کمر، با کمک ساق پاها و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، این حرکات تنها برای رهایی بدن از سنگینی است تا تاب‌ها به سهولت اجرا گردند.
 اجرای حرکات در پارالل به صورت تابی، قدرتی مکشی و رها کردنی است. اما بیش از ۳ بار نمی‌توان حرکات مکشی را اجرا کرد. برای هر نوبت اضافی با ۲ ثانیه مکث ۰/۳ جریمه در نظر گرفته شده است.

■ گروه‌های نیازهای خاص پارالل

گروه I: حرکات تابی روی دو چوب

گروه II: حرکات تابی شروع با زیر بغل

گروه III: حرکات تابی بلند زیر دو چوب (آویزانی)

گروه IV: حرکات تابی زیر یک چوب و دو چوب

گروه V: پرش‌ها

■ خطاهای اختصاصی پارالل

۱ نامتعادل بودن بدن در بالانس ۰/۱

۲ رفتن بالای پارالل با تاب یک پا ۰/۳

۳ برخورد با وسیله در زمان اجرای سالتوها ۰/۳ و ۰/۵

۴ مکان غیرقانونی پیش‌تخته ۰/۳

۵ اجرای حرکت پیش از برنامه ۰/۵

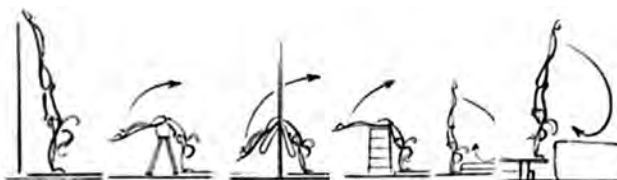
ارزشیابی

■ بر اساس توقف روی دست‌ها به مدت یک ثانیه (متوسط)

■ بر اساس توقف روی دست‌ها به مدت دو ثانیه (خوب)

■ بر اساس توقف روی دست‌ها به مدت سه ثانیه (عالی)

در این بخش هنرآموز باید راهنمایی کند که تمرینات را به صورت ایستگاهی پشت سر هم از آسان به مشکل انجام دهند.
 گماردن یارهای کمکی ضروری است.



تلاش‌های ویژه‌ای لازم است تا فراگیران با انگیزه‌های مناسب، برای کسب مهارت‌های ژیمناستیک آموزش ببینند. همچنین برای آموزش مبتدیان لازم است محیطی امن فراهم گردد و مهارت‌های متناسب با سن آنها آموزش داده شود. این‌گونه مهارت‌ها باید درخور هوش و توانایی فراگیران باشد تا از آسیب‌دیدگی آنها جلوگیری گردد. باید بر آمادگی جسمانی، استعدادها و ابزارهای مناسب تمرکز نمود و فراگیران وادار به اجرای مهارتی نشوند، زیرا ممکن است مهارتی برای یک فراگیر آسان ولی برای فراگیر دیگر مشکل باشد.

به‌عنوان مثال، اگر فردی دارای وزن بالا، قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری کم باشد، این امکان وجود دارد که قادر به اجرای غلت زدن نباشد. اما بتواند چرخ‌فلک را اجرا نماید. این حق را باید حفظ کرد تا فراگیرنده در کلاس موفق گردد.

اولین گام برای حفظ سلامت فراگیران ایجاد محیطی عاری از هرگونه خطر است با تهیه و فراهم نمودن امکانات لازم و به‌کارگیری روش‌های آموزشی مناسب، می‌توان محیطی امن را برای فراگیران به‌وجود آورد. استفاده از تشک‌های ایمنی، جعبه‌خرک‌ها، نیمکت‌های سوئدی و تشک‌های اسفنجی فشرده در شکل‌های هندسی و اندازه‌های مختلف، چاله‌ ابر، دار حلقه و بارفیکس کوتاه، کمربندهای ایمنی و یا خط‌کشی بر روی تشک به‌جای چوب موازنه و میل بالانس ضریب ایمنی را بسیار بالا می‌برد.

آگاهی ایمنی برای هنر جوانان

به‌هنگام آموزش برای هرگونه مشکل احتمالی فراگیرنده، چاره‌اندیشی کنید.

- در زمان آموزش هر مهارت، در کنار فراگیرنده باشید.
- هرگونه رفتار نامناسب و غیر اصولی را متوقف نمایید.
- از روش‌های طراحی شده نوین و ابداعی مناسب و عاری از خطر استفاده کنید.
- نسبت به کنترل علائم شروع و توقف دقت نمایید.
- قبل از شروع به آموزش، تجهیزات را کنترل کنید تا در هنگام آموزش مشکلی به‌وجود نیاید.
- فنون آموزشی بر روی وسایل را قبلاً بر روی تشک یا چاله‌ ابر آموزش دهید.
- قبل از هر آموزش، توانایی‌های فراگیرنده را کاملاً ارزیابی نمایید.
- پیشرفت هر مهارت را پیگیری کنید تا مطمئن شوید بر اساس مهارت‌های اولیه آموزش داده شده است.
- کمک‌های اولیه و روش‌های ضروری را شناسایی نمایید.

موارد متوقف کردن آموزش

- تجهیزات خراب و یا محل آموزش فاقد ایمنی کافی باشد.
 - ژیمناست نتواند مهارت‌های مقدماتی را اجرا کند.
 - ژیمناست خودسرانه عمل نماید.
 - مربی توانایی کافی برای آموزش را نداشته باشد.
 - فراگیرنده آمادگی جسمانی (قدرت - سرعت، استقامت و انعطاف‌پذیری) لازم را نداشته باشد.
 - فراگیرنده، بیمار و یا آسیب‌دیده باشد.
- علاوه بر داشتن محیطی امن، آگاهی از عملکردهای صحیح (مانند گرم کردن) می‌تواند در جلوگیری از آسیب‌دیدگی و مجروح شدن فراگیران مؤثر باشد.
- الف) دویدن، برای اجرای ضربه بر روی پیش‌تخته و پرش از روی خرک، باید با تکنیک دوندگان سرعت صورت گیرد.
- ب) در زمان وارد کردن ضربه بر پیش‌تخته، بدن کمی به عقب تمایل دارد.
- ج) در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، زاویه‌ای در تهی‌گاه باید ایجاد گردد.
- د) بهتر است در زمان وارد کردن ضربه بر پیش‌تخته، از سینه پاها استفاده شود.
- ه) در زمان دویدن، مرکز ثقل بدن، پیش از بدن قرار دارد. (شکل ۴-۶)



خرک حلقه

اجرای حرکات در خرک حلقه کلاً تایی است و مکث در آن مجاز نیست.

گروه‌های نیازهای خاص خرک حلقه

- گروه I: لنگی‌ها و ضربدرها
- گروه II: جفتی‌ها، توماس‌ها، اسپیندل‌ها و به بالانس رفتن‌ها
- گروه III: حرکات مسافرتی در عرض و طول خرک
- گروه IV: چرخش‌ها دور کمر و چرخش‌ها با استفاده از محور جلو به عقب (وندسوئینگ‌ها)
- گروه V: پرش‌های آخر برنامه

خطاهای اختصاصی خرک حلقه

- ۱ دامنه حرکتی ضعیف و نامناسب در قیچی‌ها و لگنی‌ها ۰/۱ و ۰/۳
- ۲ مکث در بالانس ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵
- ۳ استفاده نکردن از سه قسمت خرک ۰/۳
- ۴ اجرای بالانس‌ها به صورت قدرتی ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵
- ۵ دامنه حرکتی ضعیف و نامناسب در جفتی‌ها و توماس‌ها در طول برنامه ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

دار حلقه

الف) برای ایجاد حرکات در دار حلقه، کتف‌ها باید آمادگی لازم را داشته باشند. این آمادگی مانع از آسیب رسیدن به کتف‌ها می‌گردد.

ب) در زمان رها کردن حلقه‌ها، برای ایجاد کوربیت باز، قوسی در کمر باید ایجاد کرد. این کار موجب می‌شود تا حرکت با ارتفاع بلندتر و به سهولت اجرا گردد. حرکات در این وسیله باید به صورت تاب‌ی و قدرتی مکثی انجام شوند.

■ گروه‌های نیازهای خاص دار حلقه

- گروه I: حرکات تاب‌ی و بالا رفتن روی حلقه‌ها
- گروه II: حرکات تاب‌ی منتهی به بالانس با ۲ ثانیه مکث
- گروه III: تاب‌های منتهی به حرکات مکثی قدرتی با ۲ ثانیه مکث
- گروه IV: حرکات قدرتی مکثی با ۲ ثانیه مکث
- گروه V: پرش‌ها

■ خطاهای اختصاصی دار حلقه

- ۱ تاب قبل از شروع برنامه ۰/۳
- ۲ تاب دادن مربی در شروع ۰/۱
- ۳ اجرای ضربداری سیم‌ها در زمان اجرای حرکات ۰/۳
- ۴ تماس دست‌ها یا پاها با سیم‌ها ۰/۳
- ۵ تاب خوردن سیم‌ها ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

بارفیکس

اجرای کلیه حرکات ژیمناستیک بر روی بارفیکس به شرط آموزش انواع تاب‌های بلند و کوتاه امکان‌پذیر است. برای آموزش تاب‌های بلند و کوتاه و همچنین حرکاتی چون آفتاب و مهتاب در بارفیکس، همواره باید از تسمه‌های مخصوص استفاده کرد و پس

از کسب مهارت لازم، کف‌بند مخصوص به کار برد.
اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابی است و مکث در آن مجاز نیست.

■ گروه‌های نیازهای خاص بارفیکس

- گروه I:** تاب‌های بلند به صورت آویزان با چرخش و بدون چرخش
- گروه II:** حرکات رها کردنی پروازی
- گروه III:** حرکات نزدیک به میله
- گروه IV:** حرکات دست مکعبی و یا آویزان شدن از پشت به میله و حرکات اجرایی از زیر میله
- گروه V:** پرش‌ها

■ خطاهای اختصاصی بارفیکس

- ۱ زانو خم در زمان اجرای تاب ۰/۱
- ۲ مکث در حرکات ۰/۱ و ۰/۳
- ۳ انحراف در حرکات دورانی ۰/۱ و ۰/۳
- ۴ ارتفاع کم در حرکات پروازی ۰/۱ و ۰/۳
- ۵ تماس پاها با میله ۰/۳

پس از آشنایی با شرح وظایف ورزشکاران و داوران، آشنایی با امر قضاوت در وسایل ژیمناستیک به صورت اختصاصی نیز لازم است. اما از آنجا که این امکان وجود ندارد تا کلیه مسائل مربوط به آن را در این کتاب بیاوریم، لذا تنها به مختصری از موارد اساسی آن اکتفا می‌کنیم.

زمینی

حرکات زمینی به حالت آکروباتیک، ایستا و ریتمیک مدرن، باید در زمان حراکثر ۷۰ ثانیه اجرا گردند.

نیازهای خاص زمینی و گروه‌های آنها نیز به این شرح‌اند:

- گروه I:** حرکات غیر آکروباتیک (انعطافی‌ها، قدرتی‌ها، مکشی‌ها، تعادلی‌ها، جفتی‌ها، توماس‌ها، جهش‌ها، بطرها (به چرخش حول محور عمودی بدن در ژیمناستیک بطر می‌گویند) پریدن‌ها و چرخش‌ها
- گروه II:** حرکات آکروباتیک رو به جلو
- گروه III:** حرکات آکروباتیک رو به عقب
- گروه IV:** حرکات آکروباتیک رو به پهلو و رو به عقب، کنده شده با $\frac{1}{4}$ چرخش قبل از اجرای حرکت.

در حرکات زمینی نیاز خاص پنجم، آخرین حرکتی است که ژیمناست اجرا می‌کند.



■ خطاهای اختصاصی زمینی

- ۱ اجرای برنامه، اگر از ۷۰ ثانیه بیشتر شود، تا ۲ ثانیه ۰/۱، تا ۵ ثانیه ۰/۳ و بیشتر از ۵ ثانیه ۰/۵ جریمه دارد، که توسط داوران D محاسبه می‌گردد.
- ۲ ارتفاع نامناسب حرکات آکروباتیک ۰/۱ و ۰/۳
- ۳ نداشتن انعطاف‌پذیری در حرکات ایستا ۰/۱ و ۰/۳
- ۴ مکث ۲ ثانیه قبل از اجرای حرکات آکروباتیک ۰/۱
- ۵ قدم برای رسیدن به گوشه پیست هر بار ۰/۱

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۱۹۱	نام واحد کار	شنا	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی
کد پیمانه	۳۴۲۱۰۱۹۱۰۱	پیمانه:	شنا	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	خدمات و بازرگانی
کد درس	۱۴۱۰۰۱۰۱۱۰	درس:	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی

الف: پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	مراحل ورود به آب را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۲	۱	حفظ مرکز ثقل در حالت شناوری را تشریح نماید.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۳	۲	مراحل تعادل افقی در آب را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۴	۲	چگونگی تعادل افقی خود را در حین حرکت در آب انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و کار عملی هنرجویان و تمرینات مرتبط
۵	۲	سر خوردن در آب را اجرا کند	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و کار عملی هنرجویان و تمرینات مرتبط
۶	۳	انواع پا زدن (شناکرال سینه) در آب را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و کار عملی هنرجویان و تمرینات مرتبط
۷	۳	حرکت پا زدن (شنا کرال سینه) در آب را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان

۸	۴	انواع دست زدن (شنا کرال پشت) در آب را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۹	۴	انواع حرکات دست زدن در آب (شنا پشت) را اجرا نماید.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان .
۱۰	۵	نحوه هماهنگی دست و پا در نفس گیری را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۱۱	۵	نحوه نفس گیری خارج از آب را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم آموزشی و بارش فکری
۱۲	۵	انواع حرکات دست برای هماهنگی در نفس گیری را اجرا نماید.	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و نشان دادن پوسترهای تخصصی
۱۳	۵	انواع حرکات پا برای هماهنگی در نفس گیری را اجرا نماید.	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و پوسترهای تخصصی
۱۴	۶	اصول اجرای استارت (شروع)ها را برای دو شنا بیان کند	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان.
۱۵	۶	استارت (شروع)ها را اجرا کند	عمل	رابطه با خویشتن	با حضور در محوطه استخر، انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان .
۱۶	۶	اصول اجرای برگشتها را برای دو شنا بیان کند	علم	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم آموزشی و نشان دادن پوسترهای تخصصی
۱۷	۶	برگشتها را اجرا کند	عمل	رابطه با خویشتن	با نمایش فیلم و تهیه نرم افزار و انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان و بارش فکری
۱۸	ایمنی	مراحل ورود به محوطه استخر(با زدن در حوضچه کلر و...) و مقررات اطراف آن را اجرا نماید.	عمل	رابطه با خلق	با حضور در محوطه استخر و اجرای گفته‌های هنرآموز توسط هنرجویان
۱۹	زیست محیطی	تمیز و پاکیزه نگهداشتن آب و اطراف استخر را نشان دهد.	اخلاق	رابطه با خلق	با حضور در محوطه استخر
۲۰	نگرش	داشتن نظم و اهمیت شنا کردن و حقوق دیگران را در محوطه استخر نمایش دهد	عمل	رابطه با خلق خدا	با حضور در محوطه استخر
۲۱	نگرش	در محیط استخر حفظ حریم شخصی را به نمایش بگذارد	عمل	رابطه با خلق خدا	با حضور در محوطه استخر

ب) وسعت محتوی:
مراحل ورود به آب، چگونگی حفظ مرکز ثقل بدن در آب، انواع شناکرال سینه و پشت حرکت یازدن و نفس گیری همراه با هماهنگی دست و پا، انواع حرکت استارت ها و برگشت ها و تمرینات مرتبط

ج) سازماندهی محتوی:
– شرح مراحل ورود به آب و حفظ مرکز ثقل بدن در آب و انجام شنا کرال سینه و پشت حرکت پا زدن سپس انجام تمرینات مربوط به تعادل در آب .
شرح انواع حرکات پا و دست با هماهنگی در نفس گیری سپس اجرای تمرینات مختلف مربوط با آن
شرح انواع استارت ها و برگشت های آن سپس اجرای تمرینات کامل مربوط به آن

د) مواد و رسانه های یادگیری:
هنرجو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی،
هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم

هـ) استاندارد فضا:
استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی رشته شنا

و) تجهیزات آموزشی:
وسایل کمک آموزشی شنا، استخر، تخته شنا کفی، لاین بند، مایو، کلاه، عینک، فیلم آموزشی

ز) سنجش و ارزشیابی
آزمون های مهارتی رشته شنا با اجرای صحیح و کسب حداقل رکورد

ح) الزامات اجرایی:
به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب های درسی
آموزش معلمان در به کارگیری فناوری های جدید در آموزش