



# ژیمناستیک و آموزش حرکت

کلیدواژه‌ها: ژیمناستیک، آموزش حرکت، آموزش.

ترجمه: مریم هادی زاده  
عضو هیئت علمی سازمان سما

ژیمناستیک آموزشی پایه‌ای برای همه مهارت‌های حرکتی فراهم می‌سازد. متخصصان سال‌هاست که فقدان آمادگی جسمانی را در جوانان تشخیص داده‌اند. کاهش آمادگی جسمانی، نه تنها یک موضوع جدی و شایع برای سلامتی است، بلکه بعضی بر این عقیده‌اند که این یک تهدید جدی برای امنیت ملی است [Coelho & Fielitz, 2006, Lee, 1949, Thomas, 2003]. این مقاله به توصیف چالش‌های روزافزون جامعه ما، در روبرو شدن با بی‌تحركی، کم‌تحركی و ورزش‌های تخصصی کودکان می‌پردازد. در واقع، این مقاله یک فراخوان برای مربیان تربیت‌بدنی آمریکا در دوره‌های ابتدایی و متوسطه، نه تنها برای تربیت‌بدنی اعضای خدماتی آینده، بلکه برای همه جوانان می‌باشد. از لحاظ تاریخی، ژیمناستیک نقش مهمی را در توسعه آمادگی جسمانی و تمرینات نظامی ایفا کرده است. در اواسط سال ۱۸۰۰، مهاجران اروپایی سیستم‌های بسیار پیشرفته تمرینات بدنی را به ایالات متحده آوردند [Degen, 1966, Thomas, 2000].





عامل اصلی که بهترین تمرینات آمادگی جسمانی نظامی را در طول تاریخ آمریکا به هم پیوند می‌دهد، می‌تواند دنباله‌روی از ژیمناستیک نظامی و پزشکی باشد که طی قرن‌ها به‌وسیلهٔ پزشکان و جنگ‌جویان در فرهنگ‌های شرق و غرب توسعه یافت [Thomas, ۲۰۰۰؛ p. ۱۱].

آکادمی نظامی ایالات متحده (USMA) و آکادمی‌های خدماتی دیگر، تاریخچهٔ پایداری از آموزش ژیمناستیک دارند. لزوم تعلیم دادن سربازانی مطمئن و با اندامی متناسب که بتوانند به نحو احسن در میدان نبرد حرکت کنند، دلیل اصلی است که USMA (آکادمی نظامی ایالت متحده) به ژیمناستیک و شیوه‌نامه‌های حرکتی نیاز دارد [Coelho & Fielitz, ۲۰۰۶]. معلمان تربیت‌بدنی نیز تعهد مشابهی نسبت به دانش‌آموزان خود دارند. همهٔ کودکان شایستگی داشتن فرصتی برای ارتقای مهارت‌های حرکتی مؤثر و آمادگی حرکتی را دارند. شرکت کردن در فعالیت‌های مرتبط با ژیمناستیک می‌تواند آمادگی حرکتی و جسمانی را بهبود بخشد [Pangrazi & Dauer, ۱۹۹۲].

دانش‌آموزان مهارت‌های حرکتی پایه را در زندگی روزمره و در اکثر ورزش‌ها استفاده می‌کنند (برای مثال: تاب‌خوردن، آویزان شدن، پریدن، پرش کردن، غلت زدن، صعود کردن، خزیدن و فرود آمدن و...). ژیمناستیک می‌تواند پایهٔ همهٔ مهارت‌های حرکتی را شکل دهد. توانایی‌های حرکتی که با تمرین (یادگیری) بهبود می‌یابند و به توانایی اجرای ورزش‌های خاص و دیگر فعالیت‌های حرکتی مربوط می‌شوند [Corbin, Pangrazi, & Franko, ۲۰۰۰].

### کاهش آمادگی حرکتی در کودکان

آمادگی حرکتی، پایه‌ای برای همهٔ فعالیت‌های جسمانی است. آمادگی حرکتی شامل تعادل، هماهنگی، چابکی و قدرت می‌باشد. مهارت‌های آمادگی حرکتی پایه شامل موارد زیر است:

۱. مهارت‌های جابه‌جایی (حرکت بدن از یک مکان به مکان دیگر)، مانند دویدن، جهیدن، لی‌لی کردن، و پریدن.
۲. مهارت‌های غیرجابه‌جایی، مانند چرخیدن، وارو زدن، تاب‌خوردن و بالانس زدن.
۳. آگاهی حرکتی، یا توانایی‌هایی که نیاز به تجسم‌سازی ذهنی دارند و پاسخی مؤثر به اطلاعات حسی برای انجام فعالیت حرکتی خاص ایجاد می‌کنند.

اگر افراد فهرست کاملی از مهارت‌های آمادگی حرکتی را برای استفاده داشته باشند، فراگیری مهارت‌های ورزشی برایشان آسان‌تر خواهد بود، از آسیب‌ها جلوگیری می‌شود و سبک زندگی فعال حفظ می‌شود. کودکانی که از سنین اولیهٔ زندگی از نظر بدنی فعالند و تجربیات حرکتی مثبت، مفرح و موفقی در مراحل اولیه زندگی دارند، معمولاً به این روند ادامه می‌دهند. فعالیت را بر پایه و اساس منظم دنبال می‌کنند. کودکانی که مهارت‌های آمادگی حرکتی غیرکافی دارند، اغلب خودشان کنار می‌روند، یا توسط کودکان دیگر از تجارب بازی‌های سازماندهی و آزاد کنار گذاشته می‌شوند، و متعاقباً به زندگی بی‌تحرشان ارجاع داده می‌شوند [مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها [CDC], ۱۹۹۶]. فعالیت‌بدنی هم‌چنین به جلوگیری

از چاقی مفرط و دیگر مشکلات سلامتی مثل، دیابت و فشار خون بالا کمک می‌کند.

### علل و عوامل افت حرکتی در کودکان

در این جا دلایل مختلفی برای کاهش آمادگی حرکتی بین کودکان وجود دارد. جاذبهٔ تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدئویی و جست‌وجوی اینترنتی، باعث شده که تعداد زیادی از کودکان بی‌تحرك شوند [CDC, ۲۰۰۰]. اکثر کودکان، فعالیت‌بدنی و تجربهٔ کافی ندارند. حتی کودکانی که در برخی از فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، ممکن است مهارت‌های پایه را در همهٔ حوزه‌های حرکتی، توسعه ندهند. بسیاری از کودکان تمایل دارند که در یک فعالیت یا ورزش مورد علاقه متبحر شوند. این امر، اغلب باعث می‌شود از پیشرفت در دیگر فعالیت‌ها و ورزش‌ها غافل شوند. با این حال، مشارکت فعال در دامنهٔ وسیعی از فعالیت‌های حرکتی، برای پیشرفت مضاعف کودکان ضروری است. اگر تربیت‌بدنی و تجارب ورزشی مناسب فراهم شود، کودکان می‌توانند مهارت‌های آمادگی حرکتی پایه را یاد بگیرند.

اگرچه اکثر کودکان در بعضی

مواقع تربیت‌بدنی را دریافت

می‌کنند، اما تعداد کمی، از آن در

برنامهٔ روزانه خود استفاده می‌کنند.

احتمال شرکت دانش‌آموزان مدارس ابتدایی

و راهنمایی در برنامهٔ تربیت‌بدنی منظم، خیلی بیشتر از دانش‌آموزان دبیرستانی است؛ هرچند که تربیت‌بدنی روزانه در پایه‌های پایین‌تر نادر است. کودکانی که تربیت‌بدنی را فرامی‌گیرند، برای نمونه یک تا سه روز در هفته درگیر این آموزش‌ها هستند [Morrow, Jackson, & Payne, ۱۹۹۹].

این‌گونه بیان شده است که دو عامل اساسی، نیازمندی‌های تربیت‌بدنی را کاهش داده است. اول، زمان کم برای کلاس‌های دانشگاهی دلیل رایج برای کاهش زمان تربیت‌بدنی است، دوم، هنگامی که بحران‌های مالی وجود دارد، تربیت‌بدنی اغلب یکی دیگر از اولین مواردی است که کاهش داده یا کنار گذاشته می‌شود [CDC, ۱۹۹۶].

علاوه بر این کاهش آمادگی حرکتی، با به‌کار نبردن آموزش ژیمناستیک پایه در اکثر برنامه‌های تربیت‌بدنی شدت یافته است. فاصله‌گرفتن از ژیمناستیک را می‌توان به اوایل دههٔ ۱۹۲۰ نسبت داد. زمانی که رهبران تربیت‌بدنی تأکید بر ورزش‌ها و بازی‌ها را به هزینهٔ نبود ژیمناستیک افزایش دادند [Thomas, ۲۰۰۳]. ورزش‌ها و بازی‌ها اجزای جدایی‌ناپذیر تربیت‌بدنی مدارس هستند، اما نبود حرکات آکروباتیک پایه، ژیمناستیک و مهارت‌های حرکتی، کودکان را برای اکثر الگوهای

ارائه مهارت‌های حرکتی پایه و آموزش ژیمناستیک به دانش‌آموزان، آن‌ها را برای ورزش‌های آینده، فعالیت‌های بدنی، خدمت سربازی و به‌طور کلی برای زندگی بهتر آماده خواهد کرد

حرکتی پیچیده نآماده رها می‌کند و از مزایای آمادگی اساسی محروم می‌سازد. پایه قوی از آمادگی حرکتی می‌تواند با شرکت در فعالیت‌های پایه ژیمناستیک به دست آید.

### چرایی ژیمناستیک در برنامه تربیت بدنی

دانش‌آموزان و معلمان اغلب از ژیمناستیک استقبال نمی‌کنند، چون برای عرضه یک برنامه با کیفیت ژیمناستیک در مدارس، موانعی وجود دارد که باید بر آن غلبه کنند. موانع ابتدایی، کمبود تعلیم و تربیت معلم، نبود صلاحیت‌های حرفه‌ای در مدیریت خطر، فقدان آمادگی بدنی کلی دانش‌آموزان که عمدتاً آمادگی عضلانی است (استقامت و قدرت عضلانی).

### تربیت معلم حرفه‌ای

بسیاری از معلمان فاقد سابقه و تخصص مناسب در اداره یک برنامه با کیفیت هستند، زیرا آن‌ها در حین تعلیم و آموزش خود، نمایش محدودی از این فعالیت‌ها را دریافت کرده‌اند. این موضوع ممکن است معلمان را نسبت به ارائه ژیمناستیک بی‌میل سازد [Werner, 1994]. معلمان می‌توانند مهارت‌هایشان را با شرکت در کارگاه‌ها و کنفرانس‌ها، مراجعه به بسیاری از کتب در دسترس و با کپی برداری از برنامه‌های موفق بهبود بخشند. مشاهده و تجزیه و تحلیل مهارت‌های ژیمناستیک، ارتقاء آگاهی از پیشرفت صحیح و مطمئن و بهبود در چگونگی کمک به اجرای مهارت‌ها می‌تواند اعتماد به نفس معلمان را در آموزش ژیمناستیک افزایش دهد.

### مدیریت خطر

نگرانی‌های مسئولیتی نیز معلمان را از ارائه برنامه‌های ژیمناستیک بازمی‌دارد؛ به همین منظور، باید به مدیریت خطر اشاره کرد. معلمان باید دانش کافی درباره ژیمناستیک و توانایی کمک به اجرای حرکات، هدایت کردن فعالیت‌ها، پیشرفت‌های مهارت و تکنیک‌های مدیریت کلاس برای اداره یک برنامه مطمئن را داشته باشند. با استفاده از پیشرفت‌های مناسب و فراهم کردن امکانات سالم و آموزش کمک‌ها، خطرات آسیب‌دیدن می‌تواند به مقدار زیادی کاهش یابد. برای افزایش ایمنی، مربیان می‌توانند راهکارهای زیر را اجرا کنند:

- آگاه باشید و به‌درستی آموزش دهید.
- فضای کافی برای اجرای دانش‌آموزان فراهم کنید.
- به دانش‌آموزان فقط اجازه اجرای مهارت‌هایی را بدهید که قبلاً آموزش دیده‌اند.
- اصرار داشته باشید که دانش‌آموزان به‌درستی رفتار کنند و خودشان را مطابق قوانین کلاس تنظیم کنند.
- بالش‌تک‌ها و تشک‌های تاتامی کافی به‌عنوان تجهیزات فراهم کنید.
- مطمئن شوید که تجهیزات محکم هستند و به‌درستی نصب، جای گذاری و نگه داشته شده‌اند.

- اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان، طریق مناسب کمک به اجرای حرکات و تکنیک‌های کمکی در اجرای حرکات خودشان را می‌دانند و درک می‌کنند که شامل روش‌هایی برای واگذاری مهارت‌ها به‌صورت مطمئن با حرکات غلت‌خوردن و فرود آمدن می‌باشد که از بروز صدمات جلوگیری می‌کند.

- پیشرفت‌ها و مهارت‌هایی را آموزش دهید که مطابق با توانایی‌های هر دانش‌آموز باشد.

### آمادگی عضلانی

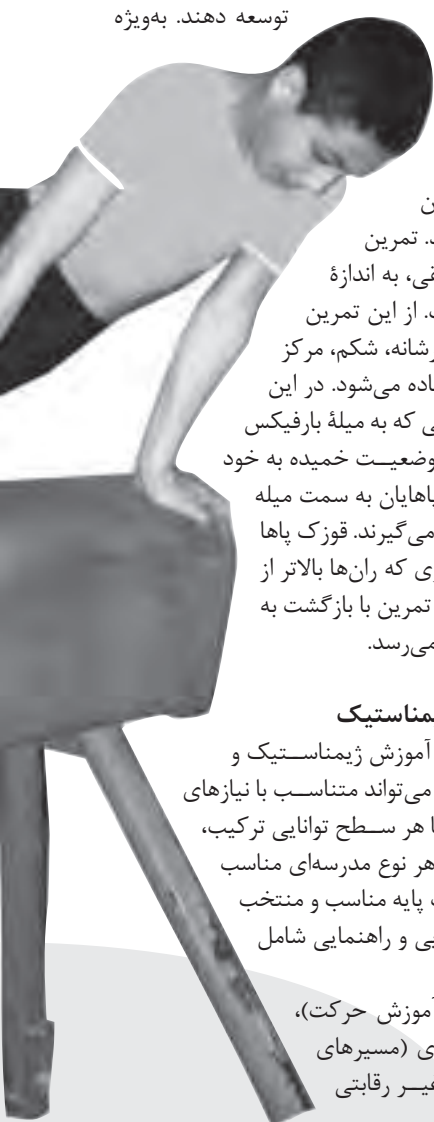
در اشاره به کمبود قدرت عضلانی دانش‌آموزان، معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان تمرینات آمادگی عضلانی پایه مانند بالا کشیدن بدن (مثل بارفیکس)، پایین آوردن بدن (مثل تمرین روی پارالل) و رساندن قوزک پا به میله افقی را آموزش دهند. اگر این تمرینات در مدرسه آغاز و به‌طور منظم اجرا شود، به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند تا آمادگی عضلات بالاتنه و مرکزی خود را که لازمه رسیدن به سطوح بالای موفقیت در فعالیت‌های مرتبط با ژیمناستیک می‌باشد،

اگر واحد ژیمناستیک از دیرباز در مدرسه تدریس شده باشد. بالا کشیدن و پایین آوردن بدن تمرینات رایجی است که همه معلمان باید قادر به تدریس آن باشند. تمرین رساندن قوزک پاها به میله افقی، به اندازه دو تمرین دیگر رایج نیست. از این تمرین برای توسعه قدرت عضلات سرشانه، شکم، مرکز ثقل و تاکننده‌های ران استفاده می‌شود. در این تمرین، دانش‌آموزان از وضعیتی که به میله بارفیکس (میله افقی) آویزان هستند، وضعیت خمیده به خود می‌گیرند و با کشیدن قوزک پاها به سمت میله در وضعیت خمیده وارونه قرار می‌گیرند. قوزک پاها میله را لمس می‌کند، به‌طوری که ران‌ها بالاتر از سطح شانه‌ها کشیده می‌شود. تمرین با بازگشت به وضعیت آویزان اولیه به پایان می‌رسد.

### رویکردهای آموزشی در ژیمناستیک

روش‌های زیادی برای آموزش ژیمناستیک و حرکات پایه وجود دارد که می‌تواند متناسب با نیازهای دانش‌آموزان در هر سن و با هر سطح توانایی ترکیب، تعدیل و توسعه یابد و برای هر نوع مدرسه‌ای مناسب باشد. برنامه آموزشی حرکات پایه مناسب و منتخب برای دانش‌آموزان سنین ابتدایی و راهنمایی شامل موارد زیر است:

- ژیمناستیک آموزشی (آموزش حرکت)،
- تمرینات ایستگاهی و دایره‌ای (مسیرهای مانع) و دیگر فعالیت‌های غیر رقابتی



آمادگی حرکتی، پایه‌ای برای همه فعالیت‌های جسمانی است. آمادگی حرکتی شامل تعادل، هماهنگی، چابکی و قدرت می‌باشد

جاذبه تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی و جست‌وجوی اینترنتی، باعث شده که تعداد زیادی از کودکان بی‌تحرک شوند

بنیادی آموزش ژیمناستیک است. حالت‌های بدنی، باید پایه معرفی اولیه ژیمناستیک و آموزش حرکات را تشکیل دهد. وضعیت‌های بدنی پایه شامل جمع شدن، خم شدن، پاز، کشیدن بدن و راست کردن بازو و پا، قوس زدن و موج زدن با انحنای زیاد و... است. کودکان می‌توانند این حالت‌ها را روی زمین در وضعیت‌های نشسته، درازکش و تاق‌باز (بر پشت خوابیدن) یاد بگیرند و تمرین کنند. سپس این وضعیت‌ها می‌تواند با پرش‌ها و با استفاده از اسباب و وسایل ژیمناستیک انجام داده شود.

### تعادل

تعادل جزء مهمی از آمادگی حرکتی است که رابطه مستقیمی با ارتقای سلامتی و آمادگی به‌خصوص با سن افراد، دارد. تعادل خوب می‌تواند به کاهش افتادن که عامل مهم آسیب در افراد مسن است، کمک کند. تعادل مؤثر می‌تواند توانایی کودکان را برای شرکت در ورزش‌ها توسعه دهد و به افزایش شناخت نسبت به بدن کمک کند [Claxton, Troy, & Dupree, 2006]. دانش‌آموزان می‌توانند توانایی‌های تعادلی خودشان را در کوشش‌های تعادلی در وضعیت‌های بدنی مختلف، امتحان کنند. مثلاً تعادل بر روی یک پا، روی دست‌ها، دست‌ها و پاها، بر روی تشک، میله موازنه و یا دیگر وسایل. مهارت‌ها باید تعدیل و با نیازهای دانش‌آموزان سازگار شود. یکی از مهارت‌های رایج ژیمناستیک، تعادل بر روی دو دست است که امکان دارد برای بسیاری از دانش‌آموزان سخت باشد. مهارت‌های پیش‌نیازی مانند سه پایه و بالانس سر بایستی در ابتدا معرفی شود. سپس دانش‌آموزان می‌توانند حرکت بالانس تعدیل شده روی دو دست را امتحان کنند، به این صورت که پاهایشان را بالا به تشک تا شده تکیه دهند و وزنشان را روی دست‌هایشان بیندازند (حالت چرخ‌دستی). یک بالانس بر روی دو دست سه‌چهارم (حرکت پا رو به بالا برای یک بالانس بر روی دو دست) نیز پیشرفت مؤثری برای رسیدن به تعادل و حمایت لازم برای یک بالانس بر روی دو دست کامل می‌باشد. همزمان با پیشرفت دانش‌آموزان، آن‌ها می‌توانند هنگام اجرای این مهارت برای حمایت از خود، پاهایشان را به دیوار تکیه دهند.

### غلت‌زدن

مهارت‌های غلت‌زدن برای کودکان در هر سنی مناسب است. کودکان کم‌سن و سال‌تر به دلایل ایمنی نباید غلت‌های نمایشی در ارتفاع یا فاصله انجام دهند. غلت اولیه روی زمین (به جلو، به عقب و به طرفین) به کودکان این فرصت را می‌دهد که موقعیت‌های بدنی پایه خود را که شامل جمع شدن، خم شدن، پاز و کشیدن بدن می‌باشد، کشف کنند. عمل غلت‌زدن می‌تواند روی زمین، تشک‌های تاتامی، میله موازنه، تشک‌های گوه‌ای، میله افقی کم‌ارتفاع، میله پارالل، دارحلقه و دیگر وسایل انجام شود. غلت‌زدن هنگام فرود نیز از مهم‌ترین تکنیک‌های آموزش ایمنی هنگام فرود می‌باشد.

که از لحاظ پیشرفت مناسب هستند. برنامه‌ها می‌توانند پیرامون موضوع مهارتی گسترده‌ای چون غلت‌زدن، بالانس‌زدن، پرش کردن، جابه‌جایی، آویزان شدن، بالا رفتن، فرود آمدن و خزیدن توسعه داده شوند. دانش‌آموزان می‌توانند تنوعی از مهارت‌های حرکتی پایه را از هریک از موضوعات مهارتی کشف کنند. علاوه بر این، محیطی را که یک مهارت انجام می‌شود، می‌توان به گونه‌ای اداره کرد که دانش‌آموزان به چالش کشیده شوند و تجربیات حرکتی آنان گسترش یابد. برای مثال: یادگیری یک غلت جلوی ساده بر روی زمین توسط دانش‌آموزان ممکن است به یادگیری غلت بالا و غلت از سرازیری با استفاده از یک تشک تاتامی بینجامد. یا غلت بر روی وسایل، زیر ریسمان‌ها، از میان حلقه هولاهوپ، به سرعت یا به آرامی و... را یاد بگیرند. تغییر و دستکاری محیط تمرین، دانش‌آموزان را در معرض دامنه وسیعی از مهارت‌های غلت‌زدن قرار می‌دهد.

برنامه‌های ژیمناستیک باید یادگیری را در زمینه روانی- حرکتی، عاطفی و حوزه شناختی ارتقا دهد و باید بر توسعه بی‌نقص مهارت‌های حرکتی پایه تمرکز کند [Werner, 1994]. منابع و کتاب‌های بسیاری برای کمک به مربیان در توسعه صحیح ژیمناستیک و برنامه حرکتی برای دانش‌آموزان در همه سنین در دسترس می‌باشد. آموزش پایه مهم در مهارت‌های حرکتی برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و راهنمایی می‌تواند پیرامون هفت موضوع یا حوزه کلی سازماندهی شود:

۱. موضع‌گیری‌های بدن

۲. تعادل

۳. غلت‌زدن

۴. آویزان شدن، تاب

خوردن و تحمل

وزن

۵. بالا رفتن از طناب

۶. پرش کردن و فرود آمدن

۷. میدان موانع یا حرکات زنجیره‌ای.

این فعالیت‌ها بر پایه بسیاری از

مهارت‌های مورد نیاز واحد ژیمناستیک-

حرکت آکادمی ایالت متحده آمریکا است

[Coelho, 2008]. معرفی جزئیات برنامه آموزشی و

آموزش تکنیک‌ها خارج از حوزه این مقاله است، اما

دنباله این بخش ملاحظات کلی برای هر موضوع را

بحث خواهد کرد.

### موضع‌گیری بدن

درک و اجرای موقعیت‌های بدنی پایه و یادگیری چگونگی مدیریت بدن، از اصول



## آویزان شدن، تاب خوردن، تحمل وزن

آویزان شدن، تاب خوردن از میله‌ها، دارحلقه، نردبان‌ها و دیگر وسایل و همچنین تحمل کردن وزن می‌تواند مکملی برای یادگیری مهارت‌ها باشد. این فعالیت‌ها به‌طور طبیعی در کودکان وجود دارد و می‌تواند در حالت‌های مختلف بدنی انجام شود. کودکان می‌توانند آویزان شدن در یک حالت جمع، خم و کشیده را با دستان خمیده، صاف و موقعیت وارونه جست‌وجو کنند. تمرینات آمادگی عضلانی پایه نیز می‌تواند انجام داده شود. آویزان شدن از یک میله و بالا کشیدن بدن تا جایی که چانه به بالای میله برسد، آویزان شدن از میله و با کمک دست‌ها بدن را به بالا کشیدن، بالا آوردن پاها به سمت میله، خم کردن بازوها در حالی که بدن آویزان است و پایین آوردن، بدن از جمله تمریناتی است که می‌تواند در موقعیت‌های آویزان و تحمل وزن انجام شود. اسباب و وسایل مربوط به آویزان شدن و تحمل وزن باید در ارتفاع کمی نسبت به زمین قرار گیرد و برای ایمنی، بایستی تشک‌های مناسبی در زیرشان چیده شود.

## بالا رفتن از طناب

بالا رفتن از طناب به‌صورت عمودی و افقی می‌تواند برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه پیشنهاد شود، به‌شرطی که تشک‌های مخصوص و احتیاط‌های ایمنی به‌کار برده شود. دانش‌آموزان از طناب عمودی نباید بیش‌تر از ۶ فوت (حدود ۱۸۰ سانتی‌متر) بالا بروند؛ طناب‌ها می‌توانند علامت‌گذاری شوند یا با یک وسیله بازدارنده ایمن، مانع از بالا رفتن دانش‌آموزان به ارتفاعات بالاتر شوند. بایستی تشک‌های مناسب در زیر طناب‌ها قرار داده شوند. تشک‌هایی به قطر حداقل ۴ اینچ (حدود ۱۰ سانتی‌متر) باید استفاده شود، اما تشک‌های ضخیم بهتر است، البته اگر در دسترس باشد.

طناب‌های افقی می‌تواند سه تا پنج فوت (۹۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر) از زمین با تشک‌های زیرین ارتفاع داشته باشد تا تجربه بالا رفتن مؤثر و ایمنی را برای بچه‌ها فراهم آورد. کودکان می‌توانند روش‌های مختلفی از آویزان شدن و جابه‌جایی در طول طناب را جست‌وجو کنند. فعالیت‌های بالا رفتن از یک طناب افقی شامل: جابه‌جایی زیر طناب با استفاده از پاها و دست‌ها به‌طوری که اول پا یا سر در امتداد طناب قرار گیرد، جابه‌جایی رو به جلو یا از طرفین با استفاده از دست‌ها و حتی سینه‌خیز رفتن روی طناب است. برای کلیه فعالیت‌های بالا رفتن، باید روی پیشرفت مؤثر تکنیک، توانایی تحمل وزن بدن و اطمینان هنگام کشف راه‌های متفاوت بالا رفتن از طناب، تمرکز کرد. برای جلوگیری از آسیب، باید به دانش‌آموزان طرز صحیح پایین آمدن و پیاده شدن از طناب آموزش داده شود.

## پرش کردن و فرود آمدن

پرش یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه برای دانش‌آموزان در همه سنین است. مهارت‌های پایه پرش، قبل از اجرا بر روی یک مانع کمکی، تشک چند لا و یا در صورت امکان خرک پرش، می‌تواند بر روی زمین یاد گرفته شود. مجموعه‌ای از اسباب و وسایل پرش می‌تواند طوری تنظیم شود که به دانش‌آموزان

امکان انجام پرش از ارتفاعات مختلف با دورخیز از فاصله کم و زیاد را بدهد. پرش می‌تواند با استفاده یا بدون استفاده از یک تخته پرش انجام شود. برای دانش‌آموزان کم‌سن و سال‌تر، پرش از سکوئی کم‌ارتفاع توصیه شده است.

فرود ایمن یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای دامنه وسیعی از فعالیت‌هاست. دانش‌آموزان باید چگونگی جذب شوک و ضربه و تعادل و حفظ کنترل را هنگام فرودها یاد بگیرند. پرش به جلو و فرود روی دو پا، به‌دنبال آن یک غلت جلو یا غلت شانه، یکی از بهترین راه‌های توسعه ایمنی تکنیک‌های پریدن می‌باشد. تعدیل این تمرین شامل: پرش وارو (چرخشی)، پرش جمع و غلت‌زدن به عقب و طرفین به‌صورت تخصصی، دامنه مهارت فرود ایمن را در دانش‌آموزان افزایش خواهد داد.

## میدان موانع و حرکات زنجیره‌ای

میدان موانع می‌تواند برای بهبود آمادگی حرکتی، آمادگی مرتبط با سلامتی و حل مشکلات و فعالیت بدنی کلی استفاده شود [Docheff & Davis, ۱۹۹۹]. میدان موانع می‌تواند پیرامون یک روش آموزش حرکتی از طریق دادن فرصت به دانش‌آموزان برای حل مشکلات و کشف روش‌های مختلف برطرف کردن موانع، سازماندهی شود. انتخاب موانع و چالش‌ها نامحدود است. به‌هرحال، رهنمودهای ایمن برای اطمینان از این‌که دانش‌آموزان روش‌های پرخطر برطرف کردن موانع را به‌کار نبرند، ضروری است. دانش‌آموزان نباید در میدان موانع رقابت کنند یا مسابقه دهند. هماهنگی، کار گروهی و توسعه روش‌های خلاقیت برای حل مشکلات حرکتی و برطرف کردن موانع باید مورد تأکید قرار گیرد.

## نتیجه‌گیری

نظر به این‌که ژیمناستیک برای جوانان امروز، یک عنوان گمشده و فراموش شده وسیع در تربیت بدنی است [Tomas, ۲۰۰۳]. ارائه مهارت‌های حرکتی پایه و آموزش ژیمناستیک به دانش‌آموزان، آن‌ها را برای ورزش‌های آینده، فعالیت‌های بدنی، خدمت سربازی و به‌طور کلی برای زندگی بهتر آماده خواهد کرد. گیلام Gillam (۱۹۸۵) بیان کرده است که «فرد باید از اصول بنیادی حرکت برخوردار باشد، آن‌ها را حفظ کند و توسعه بخشد تا عضوی سودمند برای جامعه باشد و باقی بماند» [p. ۱۲۹].

سیستم ژیمناستیک اروپایی و سیستم ژیمناستیک اولیه آمریکا، از گذشته و از هم‌دیگر اقتباس شده‌اند. امروزه مربیان تربیت بدنی می‌توانند برای توسعه برنامه‌های ژیمناستیک خود به انواع نمونه‌های برنامه تحصیلی گذشته و حال، دسترسی پیدا کنند [Tomas, ۲۰۰۳]. مربیان تربیت بدنی برای ارائه یک ژیمناستیک کامل و مناسب روبه پیشرفت و برنامه حرکتی برای دانش‌آموزان در همه سنین، باید مایل به استفاده و جست‌وجو از منابع مختلف، راهبرهای آموزش و تکنیک‌های ارزشیابی باشند. بیایید ژیمناستیک را در باشگاه‌هایمان حفظ کنیم.