



ژیمناستیک: جابه جایی، تعادل، چرخش

شش حرکت سه حلقه جابه جایی، تعادل و چرخش می تواند معلم مدارس ابتدایی کشور را در جهت آموزش زیربنایی ورزش و حرکت های بنیادی ژیمناستیک کمک کند.

آنچه قدرتمند است ژیمناستیک را همین می کند پرداختن به اصول حرکتی در حلقه هاست که می توان این درس را با سایر درس ها در ارتباط تنگاتنگ با مفاهیم علمی و حرکتی قرار داد.

حلقه جابه جایی: در این حلقه همه حرکت هایی مد نظر است که در آن بدن انسان (با هر قسمت از بدن) موفق می شود از نقطه ای به نقطه دیگر (نه چندان دور) چه در سطح هموار، چه از بالا به پایین یا بالعکس حرکت کند. این جابه جایی ها باید در ارتفاع های سطح های مختلف باریک و پهن اجرا شود.

حلقه های اصلی حرکتی در ژیمناستیک

مانند پاها، دست ها، پشت، شکم، زانو، نشیمن، بازو، گردن و... قرار دارد. این تعادل ها باید روی سطح های مختلف پهن و باریک، ارتفاع های مختلف کوتاه و بلند اجرا شود که در برخی از آنها قدرت نقش اصلی را دارد.

حلقه چرخش: این حلقه شامل حرکت هایی است که در آن بدن، حول یکی از محورهای بدن بتواند بچرخد. این چرخیدن ها نیز باید در سطح های کوتاه و بلند یا وسایل گوناگون اجرا شود. ترکیب اجزای سه حلقه برای ایجاد مهارت حرکتی در ژیمناستیک؛ شاید اکنون بتوان حرکتی مانند چرخ و فلک را با توجه به تعریف های سه حلقه فوق تشریح کرد. چرخ و فلک جز یک تعادل، جابه جایی و چرخش (دوباره به حالت تعادل) نیست. یا توجه به آنچه گذشت، در می یابیم

شش ها و فرود اجزای مهم درون این حلقه محسوب می شود. حرکت هایی که در آن بدن مسافتی را طی می کند و تنها وزن انتقال می یابد نیز در زیر مجده همه این حلقه قابل بررسی است؛ مانند خم و راست شدن به پهلوها.

حلقه تعادل: این حلقه با حرکت های بنیادی ژیمناستیک نیز ارتباط تنگاتنگ دارد. مستطور حرکت هایی است که در آن سکون و توازن روی قسمت های مختلف بدن

موارد زیر تدریس ژیمناستیک را در مدرسه با اهمیت می سازد و ایجاد می کند جزء درس های اصلی مدارس ابتدائی شود: توجه به همه جانبه بودن این ورزش، مهارت های اساسی، ترکیب آن ها و مهم تر از همه تقویت قوای ذهنی کودک برای شناخت قوانین طبیعی است، این امر کودک را به زیباشناسی و درک خویش هدایت می کند و اساس تعلیم و تربیت امروزی نیز به شمار می رود.

به این ترتیب، معلم هایی که کلاس های اول، دوم و سوم ابتدائی را تدریس می کنند، می توانند همان معلم خوب ورزش تربیت بدنی باشند که آموزش آن ها در این زمینه راه حل اساسی برای رفع کمبود معلم تربیت بدنی مدارس است، با چنین اصولی

ژیمناستیک در سنین خاصی برای کودکان اهمیت فوق العاده ای دارد و از نظر بعضی برای تحریک رشد نمی توان آن را با هیچ ورزش دیگری مقایسه کرد فقط با این استثناء که تمرین های استقامتی در آن موضوع اصلی نیست. در سال ۱۹۸۱، تحقیق های کورت کتریش بر کودکان سنین ۷ تا ۱۲ سال (پسران) در باون کوئبرگ آلمان به این نتیجه رسید که عضله های کودکان در این سنین بسیار تمرین پذیر و طبیعی است که در زندگی روزمره این تمرین پذیری به طور کامل ارضاء نخواهد شد.

شاید ذکر است، تمرین پذیری عضله ها از طریق هورمون رشد نیز افزایش پیدا می کند. به همین جهت، می توان به این نکته دست یافت که

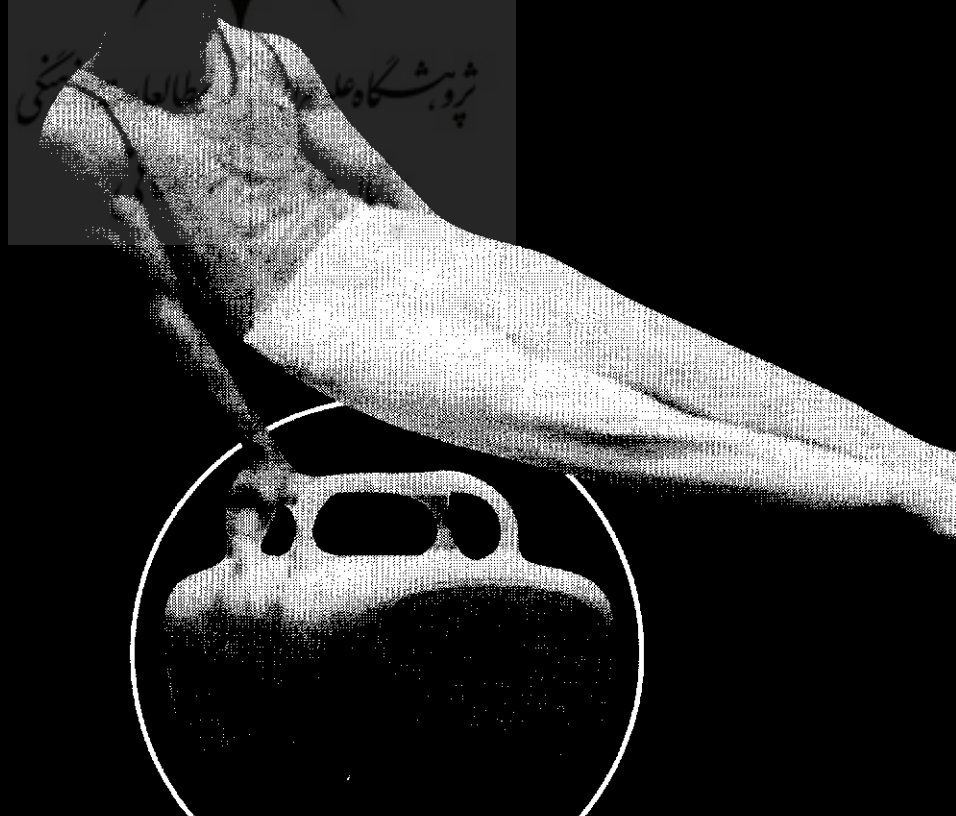
کودکان قبل از بلوغ نسبت به بعد از بلوغ به تمرین های قدرتی بیشتر تری نیاز مندند.

مفاهیم اجتماعی در ورزش ژیمناستیک

رفتار های حرکتی در ژیمناستیک در دو موضوع بسیار مهم قابل شناسایی و بررسی است.

- (۱) کمک کردن متقابل (که یک مشارکت است)
- (۲) رعایت و احتیاط به قوانین اجتماعی

۱- کمک کردن متقابل یا مشارکت باید همان با آغاز درس ژیمناستیک و حرکت های ساده آغاز شود. مثلاً وقتی یک نوسوزن تاب اسکلتیک را تجربه می کند نوسوزن دیگر باید او را در حفظ



تعادل باید در رفتن به تالاس طرفی نکته دارد که او بر یک رد همپوشن از نخ هایش خم یک دد با همکام فرود از طناب یا حلقه ها باید همکلامی آماده باشد تا تدرین کننده را طوری فرافیت کند تا با سینه یا پشت به زمین نخورد. این نوع رفتارها در ژیمناستیک کودک می‌گردد، تا کودکان آمیخت یکدیگر را فراموش کنند. البته در سطح بین‌های بسیار ساده، این وضعیت قابل مشاهده نیست.

باید یادآور شویم که این رفتار در ژیمناستیک خیلی زود آغاز می‌گردد و همچنین کودک تا آنکه به یکدیگر سبب می‌شود کمبود تمرین کننده در انعطاف، قدرت یا هر مورد داشته‌اند دیگر شناخته و کودک کننده در موفقیتهای می‌سپیم شود.

البته نوامید برای صحت ایستاده باید محیط صحیح کودک را در حرکت‌های کودکان بشناسیم و چنانچه تمرین کننده از اجزای حرکتی فراموش دارد یا تکنیک‌های صحیح او بتواند بر زمین خود غلبه کند و کمالاتی داشته باشد اطمینان آبرای دوستش ایجاد کند. مزیت دیگر کودک مقابل، مظهر کدن اشکال‌های نوامیزان از یکدیگر است که غالباً همان اشکال‌های شما هستند. بزرگ‌تر در آینده و در مسابقه‌ها باعث امیدواری می‌شود.

۲- حمایت و احترام به قوانین و بسیاری از نکته‌ها به کودکان می‌آموزد که آن‌ها باید قوانین ایجاد شده را حفظ و رعایت کنند. این نکته در ژیمناستیک فرهنگی پیش از ژیمناستیک قهرمانی (در نوع قهرمانی مسابقه شرط اصلی است) مورد نیاز است. به عنوان مثال، شرکت در حرکت‌های سخت جمعی چند نفره‌های ژیمناستیک، مانند تیر و حلقه‌ها، و مسابقه‌ها در حلقه‌ها در مسابقه‌ها در

تدرین هاست.

البته رعایت همین نکته اجتماعی مربوط به فرد است، باعث موفقیتهای فرود افرازی می‌شود. مثلاً برای اجرای برنامه‌های نمایشی، نیاز به اجرای موفق در حرکت‌هاست که تکنیک انعطاف‌پذیری و هماهنگی با هم اجزای مسیح حرکت‌ها را تجربه می‌کنند. مثلاً اجرای موفق چرخ و فلک و اسکالینگ و بالا رفتن و پایین رفتن از طناب.

تجربه موفقیتهای

مرکز تعلیم و تربیت در ژیمناستیک فرهنگی تجربه موفقیتهای است که اجرای حرکت‌های مبتدیان را ممکن می‌سازد. ژیمناستیک ناموفق جذاب خواهد بود که با حس توانستن و موفقیتهای بسیار است. عدم موفقیتهای نوامیزان را به این ورزش از بین می‌برد و این تجربه موفقیتهای است که اعتماد به نفس، تمسیر ناخودآگاه و آمیخت شخصی را تقویت می‌کند و باعث شدن گیری شخصیت مثبت دانش‌آموزان و نوامیزان می‌شود.

نکته‌های اساسی در اجرای حرکت‌های ژیمناستیک

۱- در ژیمناستیک اجرای حرکت‌ها از قانون همه یا هیچ پیروی می‌کنند. به این معنی که خود را تمرین کننده یک از جانب (دور) برای حرکت‌های چرخ است. مثلاً در اجرای حرکت چرخ شکم به عقب روی سینه، به حالت استقرار بر روی کتد با بر روی کتد؟

۲- تمرین در ژیمناستیک با انتخاب‌هایی که تعیین می‌شود. اجرای این حرکت با توجه تعیین می‌شود که قابل اجرای حرکت‌های مشکل و تدریب آن‌ها خواهد بود. گاهی فقط مشکل

بودن حرکت‌ها مهم نیست، بلکه نوع تربیتی (گشتالت) برای ارزیابی ژیمناست و کسب و کرد موضوع مهم است (مدل برنامه‌های اجرایی)

۳- در ژیمناستیک حرکت‌های مشکل و ریزها در دوپ هم یوناناساچی شرمی گذارد. در کونور ورزشی از مشکلی و زیبایی صحبت و برای آن ارزش قابل می‌شود. در بیشتر ورزش‌ها هم، ثانیه، نوب و کل عامل پیروزی و معیار ارزش‌ها و امتیازها خواهد بود. اما در ژیمناستیک اثری را به ژیمناست از خود باقی می‌گذارد ارزیابی و مشکل بودن حرکت‌ها) مهم ارزیابی است.

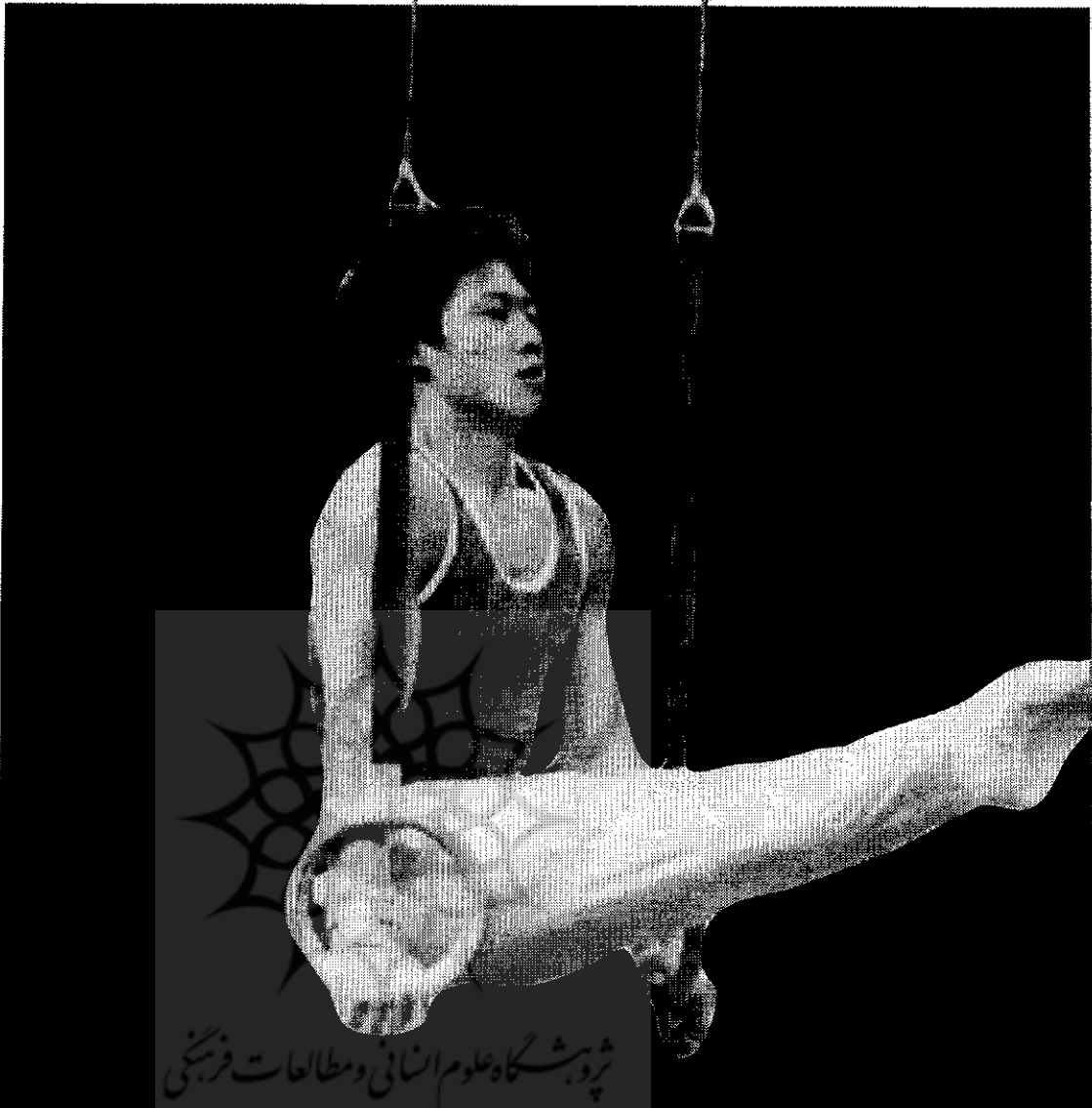
۴- از نظر یادگیری جسم‌کنی مشخصی، ژیمناستی که دچار کمبود در انعطاف پذیری است زمانی این کمبود را درک خواهد کرد که در هنگام اجرای حرکت‌هایش تأثیر مستقیم بگذارد و باعث نقص در برنامه‌ها می‌شود.

پیشنهادها

۱- نوامیزان ژیمناستیک فرهنگی با کمک آموزش و پرورش در مهدکودک‌ها یا آموزش‌ها می‌توانند مهارت‌های خود را در مدرسه ژیمناستیک در مدارس ابتدایی (کلاس‌های اول، دوم و سوم) به طرز رسمی در آموزش و پرورش و با بیت معلمان این کلاس‌ها.

۳- تجهیز کردن کلاس‌هایی در مهدکودک‌ها و مدارس ابتدایی به منظور تربیت ژیمناستیک و این فضاها طوری است که بسیار بزرگ باشد. یک فضای ۳۰۰ متر در مدارس یا به اندازه یک سالن در زمین بدون میز و سادگی کافی است.

۴- تجهیز کردن فضاهای پارک‌های مردمی با وسایل ساده به منظور تقویت



شروبه‌شگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مهارت‌های بنیادی.

(۵) مجهز کردن قسه‌مستی از باشگاه‌های ورزشی سازمان تربیت بدنی با وسایل ساده.

(۶) همکاري كمیته‌های السپیک به منظور تقویت این تفکر.

(۷) برپایی محل‌های مناسب برای سائق در محله‌های شهری و با همکاري شهرداری هر منطقه، بر اساس پیش بینی دقیق و در مساحت‌های حساب شده مسکونی یا توجه به جدیعت مسکونی محل مورد نظر.

(۸) تشکیل شورایی متشکل از متخصصان تعلیم و تربیت؛ تربیت بدنی؛

موسیقی؛ تولیدکنندگان ورزشی؛ کمیته ملی السپیک؛ سازمان ورزشی کشور؛ دانشکده‌های تربیت بدنی؛ پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ وزارت علوم تحقیقات و فناوری؛ آموزش و پرورش؛ بهزیستی؛ به منظور برنامه‌ریزی آموزشی و ایجاد انگیزه‌های صحیح این تفکر.

(۹) تهیه جزوه‌های مناسب برای رده‌های سنی و سطح‌های مختلف با در نظر گرفتن توانایی آن‌ها.

(۱۰) برنامه‌ریزی کردن در یک مدل پیش بینی شده علمی همه‌جانبه برای این منظور و برای کوتاه مدت و بلندمدت.

منابع

1. Fundamental des Gerätturnens. Eml Knirsch 1991
2. Gerätturnen mit Kindern. Karl Knirsch 1981
3. Teaching Children Gymnastic. Peter w. mer 1994

(۷) دانش علمی ریشه‌شناسی ورزشگاه
سره رده‌های (۱) دانشکده تربیت بدنی
تهران، ۱۳۷۷.

زیرنویس

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی،
مدرسه عالی ورزش، تهران، پژوهشگاه علوم
و تحقیقات تربیت بدنی

