

آموزش طبقه بندی شده بالانس در استیک

آموزش



مقدمه

از آن جا که «بالانس» در ورزش قهرمانی ژیمناستیک جایگاه بسیار مهمی دارد، نویسنده قصد دارد، در این مقاله به راهکارهای موجود آموزشی برای بهبود کیفیت این حرکت، به منظور توسعه سطح تکنیکی ورزش ژیمناستیک در کشور بپردازد. اگر اغراق نباشد، در اهمیت بالانس

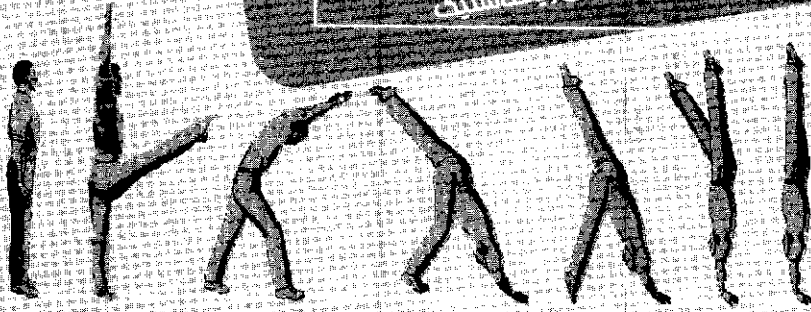
تعریف بالانس

بالانس در لغت، به معنای تعادل و در فرهنگ ژیمناستیک ایران، استقرار روی دست‌ها به طور «معکوس» است. در این مهارت، کیپ نگه داشتن بدن، شناخت قوانین تعادل و جهت‌یابی اهمیت کلیدی دارند.

می‌توان گفت: «بالانس روح ژیمناستیک است.» به نظر می‌رسد، آن‌طور که باید، هنوز مریبان در این زمینه به تربیت ژیمناست‌های خود نمی‌پردازند و بی‌کفایتی جسمانی و بیومکانیکی در این حرکت، به سایر مهارت‌های ژیمناست خدشه شدید وارد می‌کند و مانع پیشرفت او می‌شود.

آموزش طبقه بندی شده

آموزش بالانس از روی کارت آموز (نقشه بدن المان) مدرسه های آمفستاد



شکل های متفاوت شروع بالانس

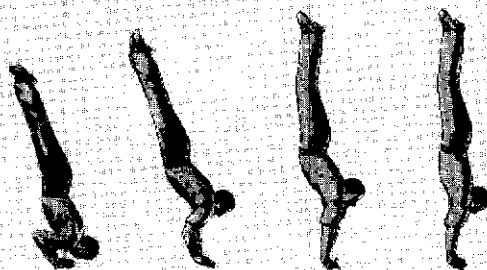


(الف) رفتن به بالانس با پرتاب یک پا

(ب) پریدن روی دست ها برای ایجاد بالانس



(ج) صاف کردن دست ها و کشیدن پاها به بالانس (با فشار)



شکل های گوناگون شروع

بالانس

- (الف) رفتن به بالانس با پرتاب یک پا
- (ب) پریدن روی دست ها برای اجرای بالانس باحقت
- (ج) صاف کردن دست ها و کشیدن پاها به بالانس (با فشار)
- (د) پرس بالانس؛ پاها را بدون پرتاب و تاب با قدرت به بالانس بردن

نکته های مهم پزشکی

از نظر پزشکی، قرار گرفتن صحیح ستون فقرات در خط عمود بسیار اهمیت دارد. این امر به آموزش های پایه، اطلاعات اختصاصی صحیح مربی و تشخیص های علمی او مربوط می شود و به پیروشن تک ورزشکار بنا آمادگی های ضروری به منظور جلوگیری از صدمات منجر خواهد شد.

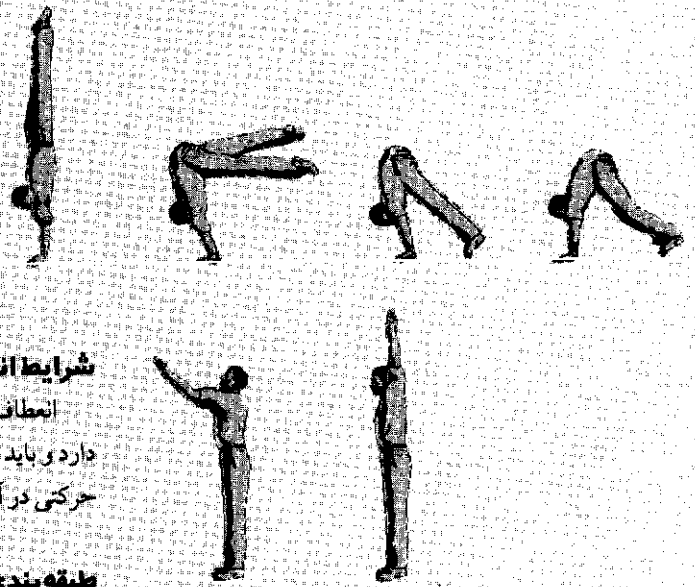
انواع بالانس

تنوع بالانس عبارتند از: بالانس روی یک دست، بالانس با تعویض دست ها، بالانس با موقعیت های متفاوت پاها در فضا و بالانس با چرخش حول محور طولی.

در اجرای این مهارت باید چنان استحکام و دقتی داشت که بتوان آن را روی وسایل حساسی مانند چوب موازنه به عرض ۱۰ سانتی متر، میله های بازیفیکس و پارالل با قطرهای نسبتاً کم انجام داد.

در این قسمت، به آشنایی تکنیکی و آموزش حرکت بالانس پرداخته می شود.

د) پرس بالانس - پاها را بدون پرتاب و تاب یا قدرت به بالانس بردن



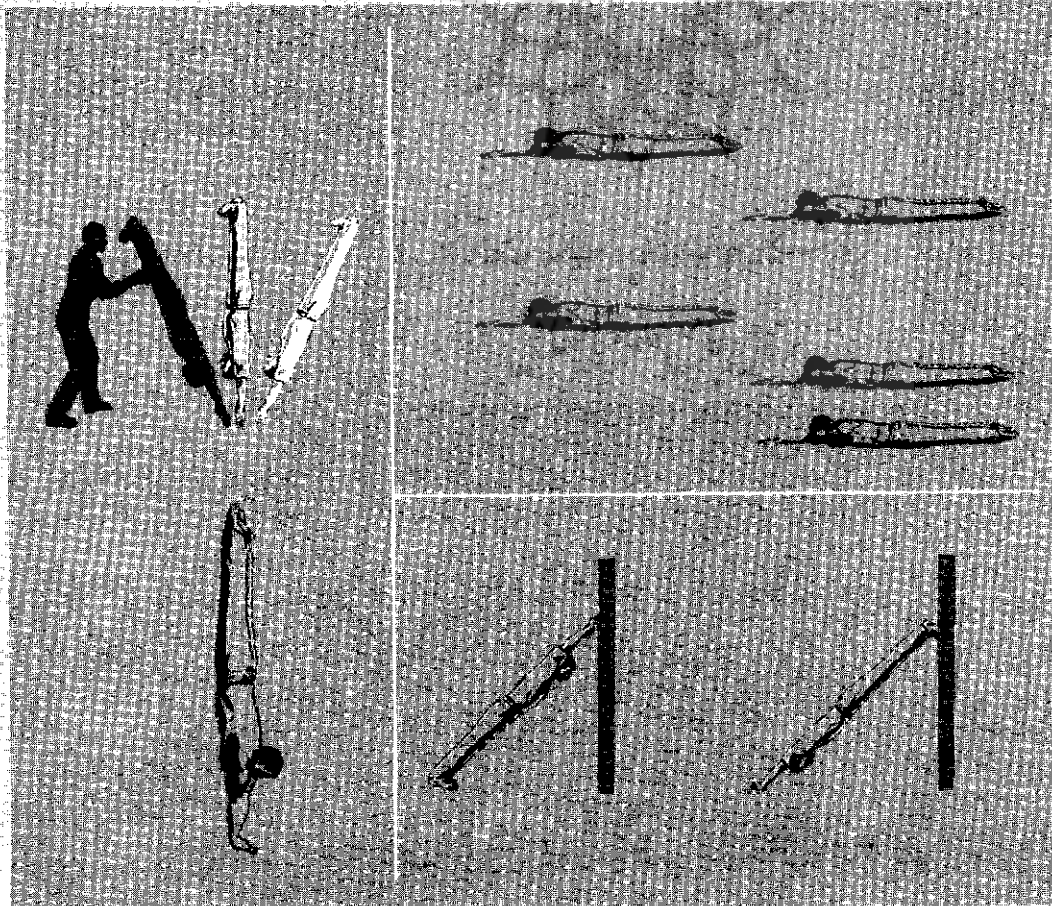
شرایط انعطافی مورد نیاز

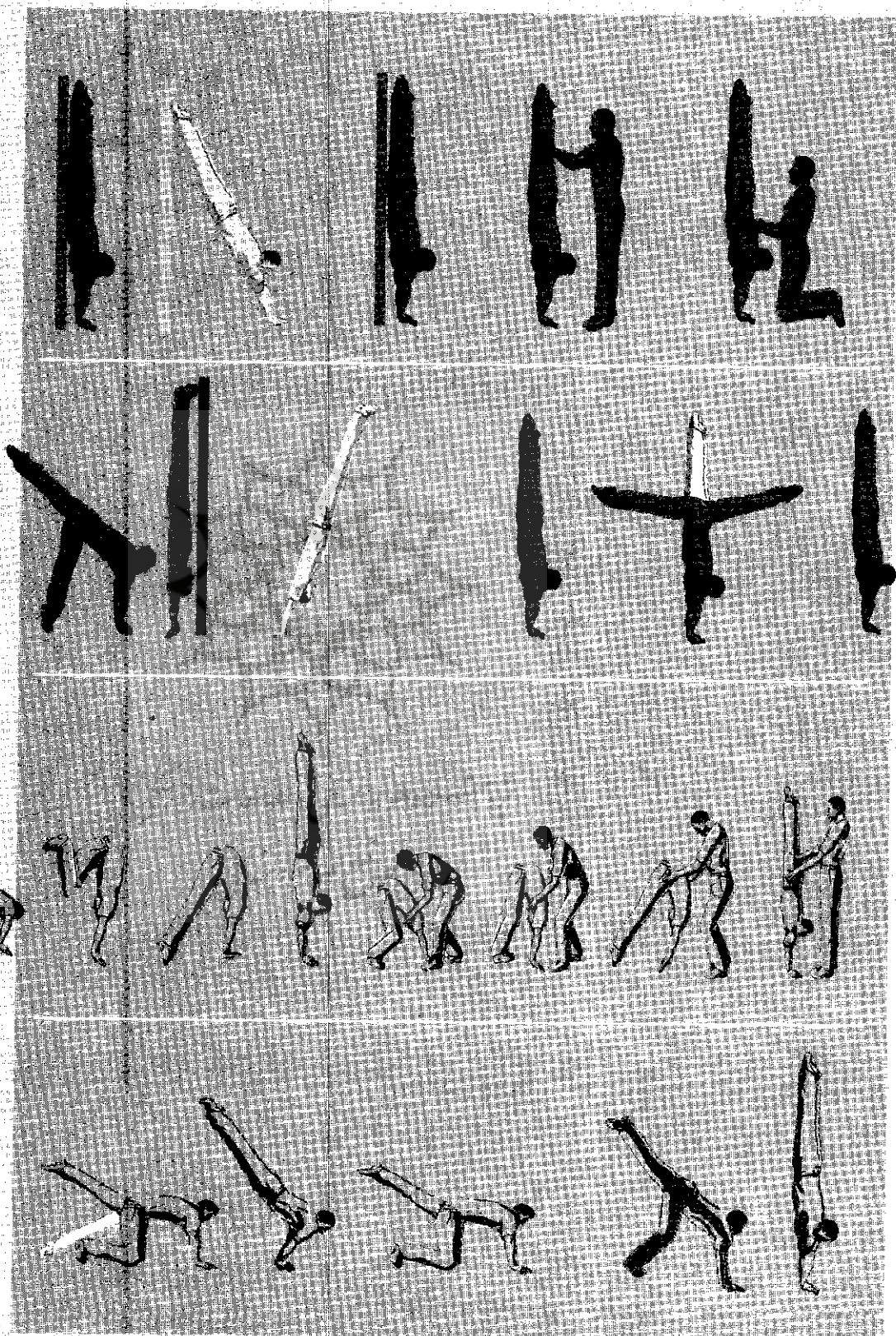
انعطاف پذیری بازوها و بالاتنه، نقش بسیار ارزنده‌ای در اجرای صحیح بالانس دارد و باید به آن توجه دقیق شود، به خصوص زاویه بازو و بالاتنه که باید دامنه حرکتی در آن حداقل 180° باشد.

طبقه‌بندی مرحله‌های آموزشی

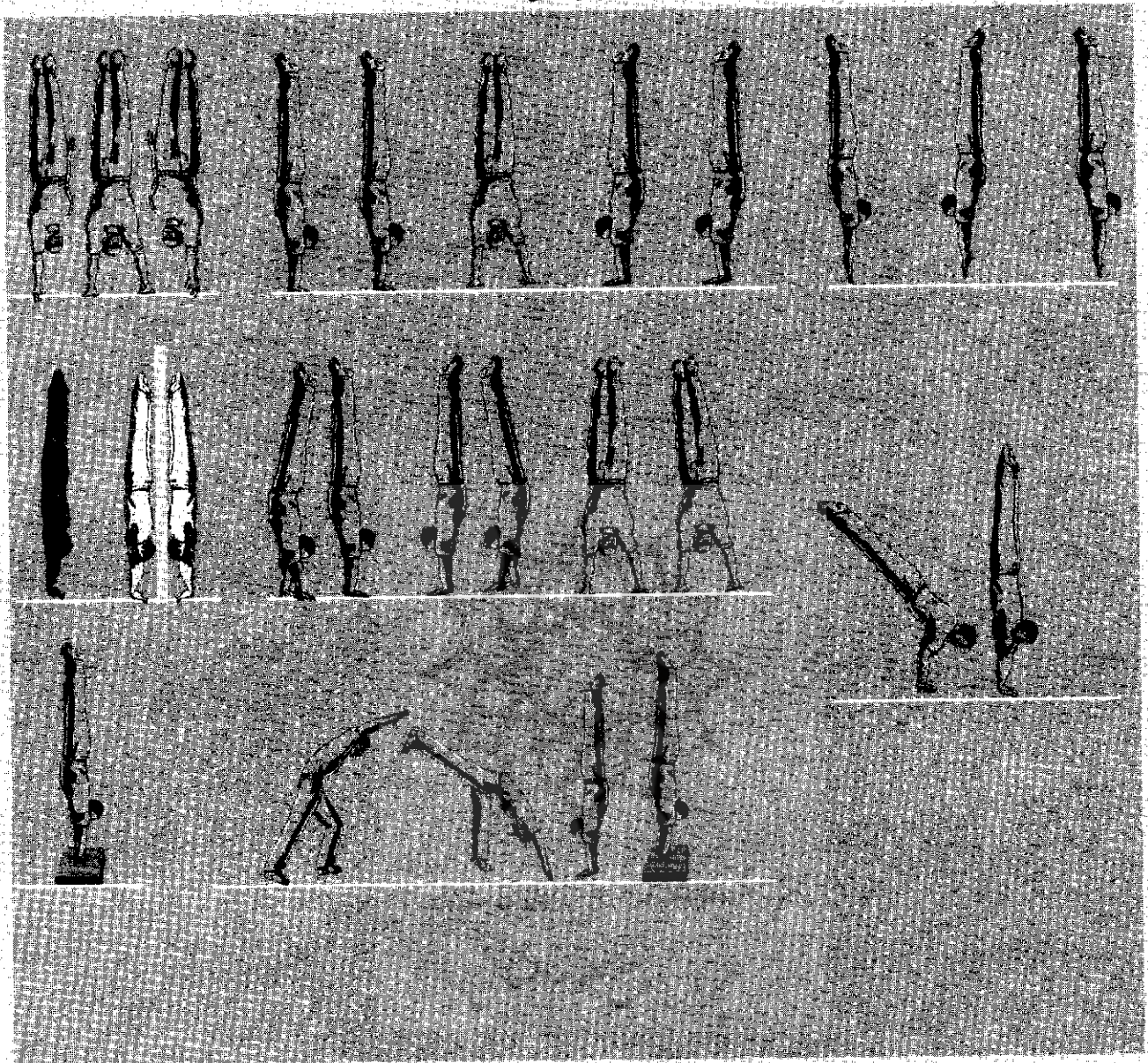
- الف) شرایط جسمانی (مورد نیاز)
- ب) مرحله‌های یادگیری
- ج) تثبیت مهارت
- د) شناخت اشتباهات و اصلاح آن‌ها

ایجاد شرایط فیزیکی مورد نیاز و کپک کردن



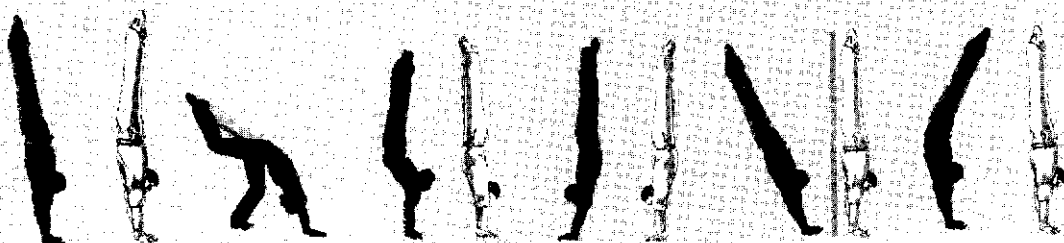


تمرینات مناسب در «مرحله های تثبیت حرکت بالانس»



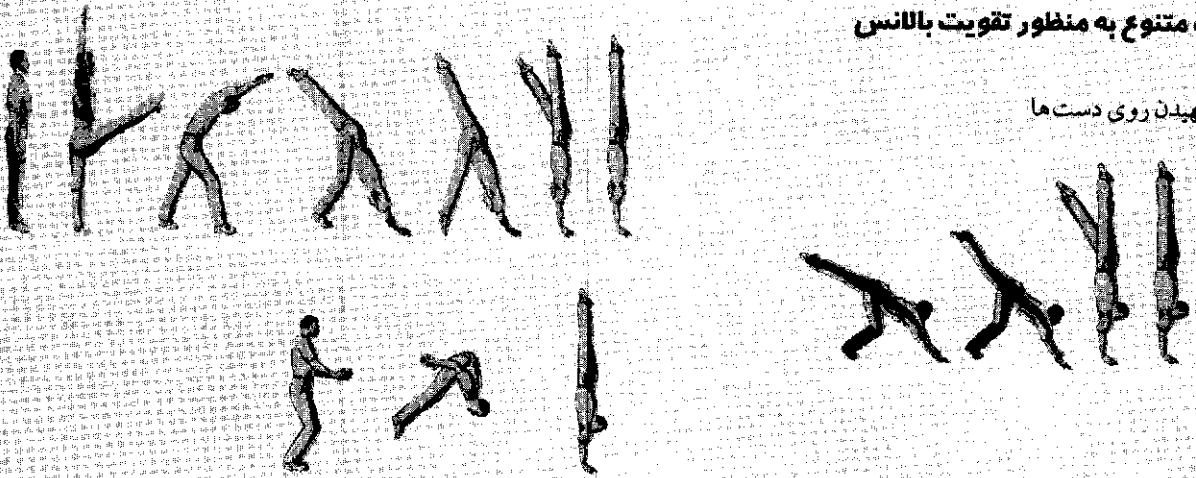
«صحیح و غلط»

(لباس های روشن هستند)

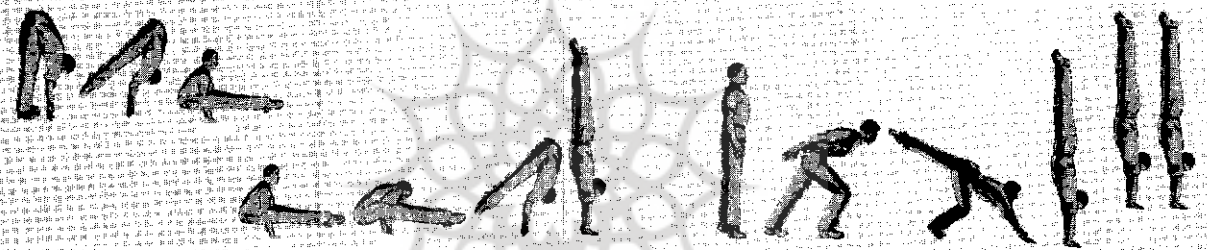


تمرینات متنوع به منظور تقویت بالانس

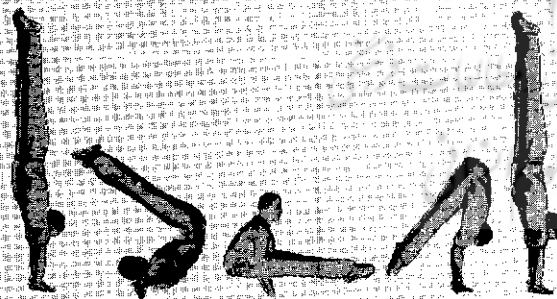
۱. جهیدن روی دست‌ها



۲. جهیدن روی ارتفاع با دست‌ها



۳. پرس بالانس در دو شکل متفاوت با استفاده از چوب تمرینی پارالل



۴. بالانس علت جلو، استرادل و پرس بالانس

- منابع
1. Weibliches Kunstturnen(1999). Rahmen trainings konzeption fur kinder und jugendliche im leistung sport, BD.1. ISBN 3-7853-1621-6.
 2. Geratturnen mit Madchen und Frauen K.Knrisch/M.Minnich 2.Auflage 1997 ISBN 3-927091-12-x.
 3. Geraturnen mit kindern kurt knrisch 4. Auflage 1981 ISBN 3-921432-15-4/3.
 5. Learning cards From FIG
 6. COOE of points, Woman's Artistic Gymnastic. 2001 Edition (FIG).

۷. رضوی، آمنه. ژیمناستیک دختران. ۱۳۷۵ و ۱۳۷۶.

۸. رضوی، آمنه. مبانی علمی ژیمناستیک. جزوه.

۹. رضوی، آمنه. ژیمناستیک دختران (۱). آموزش و پرورش. ۱۳۸۲.

۱۰. رضوی، آمنه. چارچوب ژیمناستیک فهرمانی دختران، کار مشترک فدراسیون ژیمناستیک دختران آلمان (در دست چاپ)، دانشگاه الزهراء (س).

