



ژیمناستیک



بروشور شماره ۲
واحد تربیت بدنی
مجتمع آموزشی سوده

- سرعت
- انعطاف
- اندازه بدن

هدف کلاس‌های ژیمناستیک مجتمع سوده



هدف از برگزاری کلاس‌های ژیمناستیک مجتمع سوده که در مقاطع پیش دبستانی و دبستان برگزار می‌گردد، علاوه بر کسب فوائد کلی ذکر شده، شامل موارد زیر می‌باشد:

- افزایش اعتماد به نفس و خودباوری در کودکان
- افزایش تمرکز در کودکان
- بهبود مهارت‌های ارتباطی با همسالان خود
- ایجاد تناسب اندام در بچه‌ها
- کاهش وزن کودکان دارای اضافه وزن
- ایجاد محیطی شاد و فرحبخش به منظور افزایش لذت کودکان از ورزش
- قوی‌تر شدن عضلات بدن به وسیله تمرینات قدرتی
- افزایش انعطاف‌پذیری کودکان با استفاده از تمرینات کششی
- نمایش برنامه گروهی توسط بچه‌ها به منظور ارتقای توانایی هماهنگی با یکدیگر
- آموزش حرکات مقدماتی ژیمناستیک

زیادی برخوردار است موفق‌ترند و به عنوان مستعد ورزش ژیمناستیک بیشتر جذب این ورزش می‌شوند حال آن که افراد بلند قد برای سهولت در پرتاب‌ها و پرش، جذب ورزش‌های بسکتبال و والیبال می‌شوند. البته ناگفته نماند که فعالیت بدنی و ورزش کردن اگر تحت نظر مربیان آگاه و بر پایه علوم ورزشی و تخصصی نباشد و به طور سنتی و بی‌قاعده دنبال شود مطمئناً اثرات زیانبار زیادی را پیش روی ورزشکار خواهد گذاشت.

استعدادیابی در ژیمناستیک

قابل توجه والدین محترمی که دارای فرزندان با استعداد برای ژیمناستیک هستند ولی به دلیل عدم شناخت کافی این رشته به استعداد فرزند خود پی نبرده‌اند! یکی از مهم‌ترین نکات در خصوص بخش قهرمانی ژیمناستیک، استعدادیابی از بین افراد علاقه‌مند است. با توجه به شروع ورزش ژیمناستیک از سنین پایین، حساسیت انتخاب درست کودکان به عنوان افراد مستعد قهرمانی در ژیمناستیک اهمیت بالایی پیدا می‌کند. چند فاکتور مهم در انتخاب کودکان مستعد ژیمناستیک عبارتند از:

- هوش و ذکاوت
- قدرت
- هماهنگی عصبی عضلانی



مقدمه

ژیمناستیک ورزشی است که در آن حرکاتی نیازمند قدرت، انعطاف بدنی، چابکی، تعادل و هماهنگی اعضای بدن به نمایش گذاشته می شود. معروف ترین بخش این رشته ورزشی ژیمناستیک هنری است که در مسابقات آن ورزشکاران زن در رشته های حرکات زمینی، پرش از خرک، پارالل ناهم سطح و چوب موازنه و ژیمناست های مرد در رشته های حرکات زمینی، بارفیکس، پرش خرک، دار حلقه، پارالل، و خرک حلقه به رقابت با یکدیگر می پردازند. ژیمناستیک موزون، ایروبیک، آکروباتیک و ترامپولین بخش های دیگر این رشته ورزشی را تشکیل می دهند. ژیمناستیک ورزشی

است که حرکات بدن را هماهنگ و موزون می کند. در حقیقت ژیمناستیک را می توان به عنوان یک هنر در نظر گرفت. در ژیمناستیک



میزان توانایی، قدرت، هماهنگی و انعطاف بدنی افراد ارزیابی می شود. در تاریخچه ژیمناستیک ورزشکاران متعددی وجود دارند که دنیا را با حرکات و اجرای فوق العاده شان تحت تاثیر قرار داده اند.

فواید ژیمناستیک برای کودکان

ژیمناستیک به بچه ها کمک می کند که فعال و تندرست باشند. امروزه بسیاری از تفریحات و سرگرمی های کودکان بر روی تلویزیون و کامپیوتر تمرکز دارد اما بسیار مهم است که فرزندانمان را روی فرم و سالم نگه داریم. ژیمناستیک در عین حال که باعث اجتماعی شدن بیشتر کودکان می شود، می تواند آمادگی جسمانی بسیار مطلوب و قابل قبولی خصوصاً در فاکتورهای انعطاف پذیری، قدرت عضلانی، سرعت

عکس العمل و از همه مهم تر هماهنگی عصبی عضلانی که یکی از ویژگی های خاص ژیمناستیک است برای کودکان به ارمغان آورد. ژیمناستیک را می توان از سن پایین و کودکی که



بهترین آن ۵ سالگی است آغاز کرد که هم فرصت برای کسب سلامتی و آمادگی جسمانی و عادت کودک به ورزش کردن است و هم فرصتی برای محک زدن و استعداد یابی کسانی که مستعد این ورزش هستند و می توانند این ورزش را به صورت قهرمانی کار کنند. کسانی که ژیمناستیک کار می کنند از روحیه اجتماعی بسیار بالا، شادابی فراوان و هوش سرشار برخوردار خواهند شد. نظم، زیبایی و نظافتی که ورزش ژیمناستیک به آن نیاز دارد کودکان را منضبط و مطیع قوانین بار می آورد و این ها خصوصیتی است که بعد از کسب آن کودک می تواند در رشته های ورزشی دیگر چند قدم جلوتر از همسالان خود که ژیمناستیک را تجربه نکرده اند، بلشد.

البته در بخش همگانی افراد می توانند در سنین بالا هم این ورزش را تجربه کنند و حتی مقداری از حرکات زیبای این ورزش را یاد بگیرند اما به دلیل سخت بودن قوانین مسابقات ژیمناستیک و حساسیت اجرای زیبا برای داوران و تماشاگران همه ی افرادی که حرکات را اجرا می کنند مستعد شرکت در مسابقات نیستند. اعتماد به نفس بالا در انجام حرکات سخت در ژیمناست ها بدست می آید که می تواند در زندگی عادی این افراد نیز بسیار مؤثر باشد.

بدن با قدرت بالا، راه رفتن و نشستن درست در طول زندگی نیز از مزیت های اکتسابی این ورزش تماشایی و پر طرفدار است.



آیا ژیمناستیک باعث کوتاهی قد می شود؟

از تصورات غلطی که درباره ی این ورزش وجود دارد این است که این ورزش مانع رشد انسان و باعث کوتاهی قد به خاطر فشار زیاد به استخوان ها می شود در حالی که واقعیت این نیست و ژیمناستیک نه تنها از رشد انسان جلوگیری نمی کند بلکه به لحاظ بهره بردن از وسایلی مانند بارفیکس و حرکات کششی و جهشی و همچنین فعالیت فیزیکی زیاد در افزایش رشد بدن مؤثر است. اما این که چرا قهرمانان ژیمناستیک افراد کوتاه قامتی نسبت به ورزش هایی مانند والیبال و بسکتبال هستند به این دلیل است که افراد کوتاه در این ورزش که از سرعت و چابکی بسیار