

طناب زنی

در رابطه با پیدایش طناب بازی بین محققین اختلاف نظر می باشد بعضی از محققین معتقدند که طناب بازی در یونان باستان آغاز شده و بعضی بر این باورند که ابتدا در چین و مصر شروع شده و سپس به سایر نقاط گسترش یافته است .

در حال حاضر میلیونها نفر زن و مرد ، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب بازی مشغولند و از آن لذت می برند . طناب بازی فعالیتی است که به شکل ساده اش برای کودکان ۴ تا ۵ سال و بصورت پیشرفته اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است . در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین المللی طناب بازی و انجمن طناب بازی کانادا تأسیس شد و در سال ۱۹۹۱ میلادی فدراسیون جهانی طناب بازی تشکیل گردید .

فواید و مزایا

طناب بازی یک فعالیت بدنی کامل و مناسب است ، روی قلب و عروق و دستگاه تنفس اثر مثبت گذاشته ، باعث ازدیاد هماهنگی بین عصب و عضله ، سرعت ، استقامت ، چابکی و ریتم بدن می شود . طناب بازی ضمن کمک به کنترل وزن بدن به بهبود وضعیت عمومی آن نیز مساعدت می کند . به بدن فرم داده به ویژه موجب تقویت عضلات پشت ساق پاها می شود .

از بروز ضعف های موجود در پاها به خصوص از صاف شدن کف پاها جلوگیری می کند . و از همه مهمتر فشارهای عصبی ، دلوپسی و افسردگی را کم کرده و در نتیجه اعتماد به نفس را افزایش می دهد .

ضمناً به دانش آموزان امکان می دهد تا حداکثر فعالیت بدنی را در حداقل زمان و مکان و تقریباً بدون داشتن هیچگونه وسیله گران قیمتی انجام دهند .

وسایل مورد نیاز

الف) یک جفت کفش ورزشی چند منظوره که کاملاً اندازه پاها باشد .

ب) پیراهن و شلوار ورزشی که مانع حرکت آزادانه بدن و تبخیر عرق نشود .

ج) طناب بازی که جنس آن از پلاستیک شیشه ای با دسته های کائوچویی تهیه شده باشد .

د) برای تمرین طناب بازی فضایی به ابعاد ۳*۳*۳ متر مناسب است . بهتر است کف محلی که در آن طناب بازی می شود ضربه گیر باشد تا به پاها صدمه ای وارد نشود . معمولاً اماکنی که کف آنها را پارکت یا تارتان است برای طناب بازی مناسب تر است .

اندازه طناب مناسب جهت تعیین مناسب اندازه طناب ، هر شرکت کننده با در دست گرفتن دسته های طناب روی آن می ایستد . سپس دسته های طناب را بطور افقی تا زیر بغل بالا می آورد . در این حالت طناب کاملاً کشیده است . اگر دو سر طناب پایین تر از خط کمر یا بالاتر از آن باشد طناب برای این فرد مناسب نیست بنابراین این اندازه طناب باید تنظیم شود .

در صورتی که طناب برای شرکت کننده بلند باشد برای کوتاه کردن آن می توان یک یا دوسر طناب را از زیر دسته ها گره زد و بالاخره نحوه گذاشتن دسته های طناب به گونه ای است که منتهی الیه دسته طناب متصل است در دست گرفته شود و انگشتان شست به سمت بالا قرار گیرد تا گردش طناب به آسانی انجام شود .

راهنمایی های آموزشی

۱- بهتر است برای جلوگیری از بروز حوادث ناگوار از دانش آموزان خواسته شود که قبل از شروع حرکات ، طناب های خودشان را چهارلا نموده و در دست چپ نگهدارنده و پس از استقرار در محل های مناسب با فرمان معلم شروع به طناب بازی نمایند .

۲- لازم است قبل از شروع طناب بازی چند دقیقه برای گرم کردن عمومی بدن اختصاص یابد .

۳- دانش آموزان می یابد در حین طناب بازی بدنشان را راست نگه داشته و به جلو نگاه کنند .

۴- در هنگام فرود ، روی سینه پا بوده و کمی زانوهایشان را خم کنند

۵- دانش آموزان می باید حرکات را به آهستگی شروع کنند و پس از مدتی عضلات بدنشان را منبسط کرده و از انجام دادن طناب بازی لذت ببرند .

ارتباط و اثرات طناب زنی با ورزشهای دیگر

۱- ورزشهای راکتی

یک برنامه طناب زنی برای تقویت عضلات چشم ، دست و هماهنگی پاها ، چالاکی دستها و پاها ، برای سرویس زدن ، دریافت کردن و رسیدن به موقع به توپ در رشته هایی مانند تنیس ، بدمینتون ، تنیس روی میز و اصولاً ورزشهای راکتی مؤثر بوده و برای استقامت عضلات کمر و دستها و همچنین قدرت گرفتن راکت مفید میباشد .

۲- ورزشهای توپی

شامل بسکتبال ، فوتبال ، فوتبال آمریکایی ، بیسبال ، سافتبال و غیره می باشد . برای پیشرفت و تقویت در موارد زیر برنامه طناب زنی می تواند کمک نماید و سطح ورزشکار را بالا ببرد .

۱- ریتم و زمانبندی ورزشکار را تقویت نماید .

۲- شتاب و مقدار جهش در پریدنها را افزایش می دهد .

۳- سرعت و چابکی را در منطقه های کوچک بالا می برد .

- ۴- موجب افزایش قدرت در عضلات بزرگ ران ، زانو و مچ پاها می شود .
- ۵- هماهنگی بهترین عضلات دست و پا و چشم را بوجود می آورد .
- ۶- موجب افزایش استقامت و ثبات برای انداختن و پرتاب کردن و بلوکه کردن ، شوت نمودن و نگه داشتن و حتی حمل توپ و ضربه به توپ می شود .
- ۷- به طور جالبی موجب افزایش قدرت دریل ، نگهداری توپ ، دریافت و پرتاب کردن آن می شود .
- ۸- برای اینکه توپ روی پاها باقی بماند و به اصطلاح توپ بچسبد ، مفید میباشد .
- ۹- برای اینکه ورزشکار در سطح عالی و بین المللی رقابت نماید و در آن میادین بتواند به موقع دستورات مختلف حرکتی را به عضلات خود بفرستد نیاز به اجرای برنامه طناب زنی دارد .

۳- ورزشهای تشکی

شامل کشتی ، جودو ، ژیمناستیک ، ورزشهای رزمی و غیره شده که برای تقویت در موارد زیر برنامه طناب زنی مفید و مؤثر است .

- ۱- برای تقویت مهارتهای دست در دست و پا در پا
- ۲- موجب افزایش چابکی در دستها و پاها می شود .
- ۳- موجب تقویت عضلات کف پائی می شود .
- ۴- سرعت عمل و عکس العمل را افزایش داده و حرکات و ضربات پرخروش و انفجاری را تقویت می نماید .
- ۵- برای تقویت قفل نمودن دستها دور کمر و حالت برعکس یعنی گرفتن توسط حریف مفید می باشد .
- ۶- مچ پاها و عضلات پاها را برای فرود از ارتفاع زیاد تقویت می نماید .
- ۷- هماهنگی و تعادل را افزایش می دهد .
- ۸- موجب بالا بردن سیستم انرژی هوازی و غیر هوازی می شود .
- ۹- برای کنترل وزن و سوزاندن کالری در مدت کوتاه مفید می باشد .

۴- بوکس

۱- طناب زنی با بوکس مترادف است و ورزشکاران بزرگ و برجسته این رشته مانند محمد علی کلی ، سوگار ، ری لونارد ، روبرت دوران ، اوسکاردل هويا ، مايک تسيون و قهرمانان ديگر از برنامه طناب زنی به عنوان برنامه اصلي و تمريني خود استفاده می کرده اند .

۲- برنامه طناب زنی در ورزش بوکس باید به گونه ای باشد که انرژی مورد نیاز ورزشکار را در مسابقه تأمین نماید به عبارتی شبیه سازی انجام بگیرد ، یعنی انرژی مورد نیاز در هر راند و حاصل آن ضربدر راندی که ورزشکار در آن قرار دارد توسعه برنامه طناب زنی تقویت گردد .

۳- بوکسورها نیاز به تمرکز ، سریع دویدن ، با قدرت طناب زدن ، دوبار طناب را رد کردن و یک پا در میان حرکت را انجام دادن ، دارند .

۴- طناب زدن سریع و طناب زنی با طناب سنگین ، یا افزایش حوله یا کیسه ای به دور طناب می تواند برای تقویت آمادگی قلبی ، عروقی و انجام حرکتهای انفجاری مفید باشد .

۵- یک قهرمان بوکس نیاز به حرکتهای پا دارد و خیلی برایش مهم است ، طناب زنی به پیشرفت و تقویت آن کمک می کند . اجرای برنامه طناب زنی موجب تقویت و پیشرفت حرکات پا در ورزش بوکس می شود .

۶- موجب تقویت عضلات کف پائی می شود که معمولاً بوکسورها برای بالا بردن تعادل خود به آن نیاز دارند .

۷- موجب تقویت تغییر وضعیت یا به اصطلاح جا خالی بوکسور می گردد

۸- موجب تقویت سرعت عکس العمل ، هماهنگی ، تعادل ، ریتم و قدرت دستها و پاها و کمر و ساعدها می شود.

۵- رزشهای چوبی مانند هاکی و غیره

۱- برنامه طناب زنی موجب افزایش قدرت چوب دستی شده و عضلات مچ و دستها را تقویت می نماید .

۲- برای زدن ضربات کنترلی در بازیها مفید است .

۳- مچ پا و زانوها را برای چرخشهای سریع آماده می نماید .

۶- دو و میدانی

۱- طناب زنی در موقعیکه ورزشکار شروع به چرخش محیطی بصورت انفجاری می نماید ، تعادل آن را پیشرفت می دهد مانند پرتاب دیسک و چکش

۲- در موقع استارت سریع ، ورزشکار شتاب عمودی به خود می گیرد .

۳- تمرکز روی پیروزی را افزایش می دهد .

۴- موجب افزایش قدرت زانوها ، پاها و مچ پاها می شود .

۷- دوچرخه سواری

شامل موارد دوچرخه سرعت ، جاده ای ، کوهستان و غیره

۱- موجب افزایش قدرت گرفتن فرمان دوچرخه می شود .

۲- قدرت و استقامت شانه ها ، زانوها و آرنج و چالاکی پاها را افزایش می دهد .

۸- سوارکاری

۱- طناب زنی به قدرت پاها ی ورزشکار کمک می کند .

۲- موجب تقویت عضلات برگشت معده که برای سوارکاری روی اسب مورد نیاز است ، می گردد.

۳- موجب تقویت کنترل و تعادل بدن در هنگام سوار کاری پرش با اسب می شود.

۴- موجب تقویت استقامت ، توان و قدرت ورزشکار می شود .

۵- قدرت مچ دست را برای گرفتن و مهار کردن در اسب سواری افزایش می دهد .

۹- ورزشهای آبی

مانند شنا ، واترپلو ، غواصی ، چهار شنا و غیره

۱- ورزشهای آبی نیاز به حجم زیاد و ظرفیت بالای ششها دارد و اجرای برنامه طناب زنی برای تقویت آن بسیار مفید است .

۲- برای حرکات انفجاری ، چرخش بهتر ، استارت و برگشت بهتر مفید است .

۳- برنامه طناب زنی ریتم ، زمانبندی و تمرکز را بهبود می بخشد .

۱۰- ورزشهای روی یخ

مانند اسکیت ، پاتیناژ ، اسکیت سرعتی ، هاکی و غیره

۱- قبل از قرار گرفتن روی یخ طناب زنی بطور عالی برای گرم کردن بدن بسیار مفید است .

۲- قدرت زانو و آرنج را افزایش می دهد .

۳- تعادل ، هماهنگی ، قدرت انفجاری و زمان بندی برای پریدن و یا چرخیدن و حرکتهای سریع پا را نیز توسعه می دهد .

۴- فعالیت بسیار مفیدی است برای خارج از پیست

۵- برای اجرای حرکتهای ظریف و دقیق ، باید در همه اندامها قدرت و هماهنگی مناسبی بوجود آمده باشد که برنامه طناب زنی میتواند بسیار مفید واقع شود .

۱۱- ورزشهای روی برف اسکی ، سورتمه و غیره

۱- اجرای طناب زنی موجب تقویت ، تعادل ، هماهنگی (پاها و زانو ها) ، و همچنین قدرت برای تیک اف و فرود های ناگهانی میشود .

۲- قدرتهای انفجاری را برای پریدن آنها توسعه می دهد .

۱۲- ورزشهای دیگر

مانند : بولینگ ، گلف ، تیراندازی با تیر و کمان ، تیراندازی و غیره

۱- برای تیراندازی ریلکس نمودن عضلات مهم است که طناب زنی موجب تقویت آن می شود .

۲- موجب تقویت ریتم و زمان بندی و حرکتهای تاب خوردن می شود .

۳- حرکتهای انفجاری برای پریدن ، چرخیدن و تابیدن را تقویت می کند .

۴- موجب تقویت استقامت در عضلات دست و مچ دست برای نگهداشتن وسیله به سمت هدف می شود .

۵- هماهنگی دست و چشم و زمان عکس العمل را افزایش میدهد