



سردار محمدی
عضو هیات علمی
دانشگاه آزاد سنندج

طناب بازی یک فعالیت بدنی کامل و مناسب است. تمرین طناب بازی باعث افزایش هماهنگی بین عصب و عضله، سرعت، استقامت، چابکی و ریتم در بدن می شود. این فعالیت ضمن کمک به کنترل وزن بدن، به بهبود وضعیت عمومی آن نیز مساعدت می کند. به بدن فرم می دهد و به ویژه موجب تقویت عضلات پشت پا (دوقلو) می شود. از همه مهم تر، طناب بازی از بروز ضعف های موجود در پاها، به خصوص از صاف شدن کف پاها جلوگیری می کند. ضمناً این امکان را فراهم می سازد که دانش آموزان مدرسه ها فعالیت بدنی را در حداقل زمان و مکان و تقریباً بدون داشتن هیچ گونه وسیله ی گران قیمتی انجام دهند. در این رشته از فعالیت های بدنی، دانش آموزان ضمن آشنا شدن با مهارت های گوناگون طناب بازی، آن ها را به تدریج فرامی گیرند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

طناب بازی



طناب زدن و فاکتورهای سلامتی و آمادگی جسمانی

طناب زدن یا پرش از روی طناب، فعالیت فیزیکی جذابی است که افراد ۶ تا ۶۰ ساله می‌توانند آن را انجام دهند. این فعالیت در بالا بردن مطلوب هماهنگی و آمادگی در مسابقات کاربرد دارد. جست و خیز کردن فعالیت است که موجبات هماهنگی حرکات همزمان دست‌ها و پاها را فراهم می‌آورد. همچنین، حفظ تعادل و هماهنگی در جلسات منظم تمرین فعالیت‌های جست و خیز، پیشرفت لازم را به همراه خواهد آورد.

با انجام فعالیت‌هایی از نوع جست و خیز، موجبات درگیر شدن گروه زیادی از عضلات پائین تنه فراهم می‌آید و از این روست که آن را می‌توان فعالیتی هوازی به حساب آورد. به هر حال، این فعالیت برای پیشرفت و توسعه‌ی آمادگی‌های قلبی، ریوی و گردش خون مفید و مؤثر است. برای اجرای تمرینات، فرمول 'FITT' توصیه می‌شود که مشخصات آن از قرار زیر است:

تکرار: ۳ تا ۵ جلسه در هفته.

شدت: شدت باید تا جایی اعمال شود که عرق کنید و به نفس نفس بیفتید، بدون این که هیچ عارضه‌ی بالینی مانند: سرگیجه، دردهای سینه، کم‌نفسی و یا آسیب‌هایی از این قبیل پیش بیاید.

نوع فعالیت: تمرین جست و خیز (پرش متوالی روی پاها) را با تمرینات سوئدی (نرمش‌های بدون وسیله) ترکیب کنید.

مدت زمان اجرا: ۱۵ تا ۶۰ دقیقه جست و خیز در هر جلسه.

باید توجه داشته باشید، تمرینات را به صورت سلسله‌ای انجام دهید و تا زمانی که طناب زدن را به خوبی اجرا نمی‌کنید، وارد مرحله‌ی بعدی نشوید. همیشه فعالیت را آهسته شروع کنید و به تدریج بر شدت آن بیفزایید. اجرای نرمش‌های سوئدی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه قبل از گرم کردن و بعد از پایان فعالیت توصیه می‌شود. توجه داشته باشید، بلافاصله بعد از اتمام فعالیت نباید بنشینید یا بایستید؛ بلکه باید طناب زدن را به طور آهسته ادامه دهید تا خونی که در پاهای شما تجمع یافته، گردش یابد و به نقاط دیگر بدن برود. شیوه‌ی تمرین نامطلوب در این گونه فعالیت‌ها عوارضی مانند سرگیجه و ضعف به دنبال دارد.

بعد از طناب زدن شدید، باید مکث کنید و آن‌گاه به پشت روی سطح صافی دراز بکشید و پاها را ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از سر قرار دهید تا خون جاری در پاها به مغز برگردد. به علاوه، در حین اجرای طناب زدن باید به موارد زیر توجه داشته باشید:

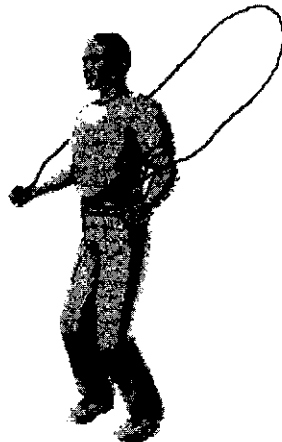
- زاویه‌ی شانه‌ها ۴۵ درجه به طرف خارج و دست‌ها، ۳۰ سانتی‌متر از بدن فاصله داشته باشد.
- پاها را نزدیک هم و زانوها را به طور مستقیم و کمی خمیده نگه دارید.
- میج دست را شل نگه دارید.
- پرش باید ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر بالاتر از سطح زمین انجام گیرد.
- تنفس طبیعی از راه دهان و بینی، و یا هر دو صورت گیرد.
- سر و دیگر اندام‌های بدن را راست نگه دارید.
- بازو و آرنج را به بدن بچسبانید.
- طناب و یادسته‌ی طناب را بین انگشتان سبابه و کف دست بگیرید.

طناب زدن فعالیت کم‌خرجی است که فقط به فضایی کوچک و لوازم کمی نیاز دارد. طناب زدن با کفش‌های ورزشی سبک و انعطاف‌پذیر، با کف مناسب روی سطح نرمی مانند چمن و فرش، باعث خستگی کم‌تر و کاهش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود.

مهارت‌های طناب‌بازی

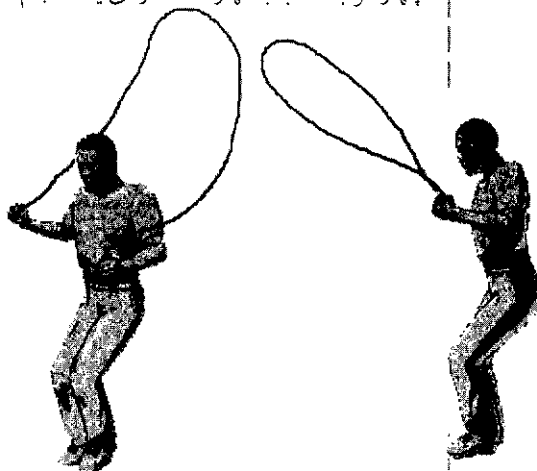
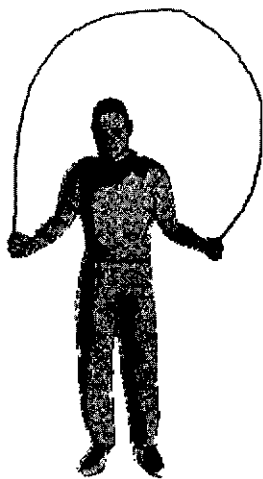
۱- پریدن جفتی از جلو

می‌توان یک‌بار پریدن و رد کردن طناب را چهار مرتبه روی پای چپ، چهار مرتبه روی پای راست و چهار مرتبه با هر دو پا انجام داد.



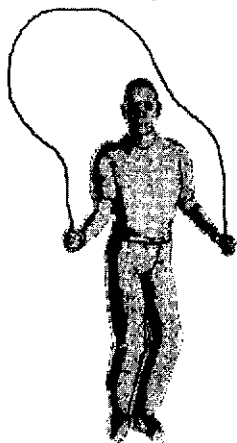
۲. پریدن جفتی از عقب

می توان یک بار پریدن و رد کردن طناب از عقب را، چهار مرتبه مشابه با مهارت شماره ی یک انجام داد.



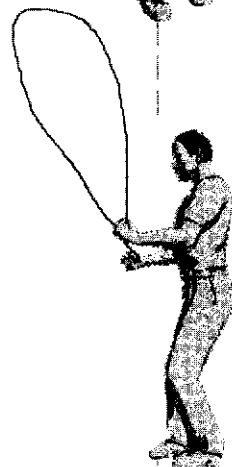
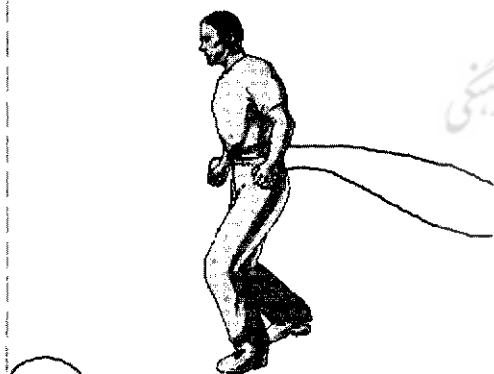
۳. دوبار پریدن و یک بار رد کردن طناب از جلو

می توان دو بار پریدن و رد کردن طناب از جلو را، چهار مرتبه روی پای چپ، چهار مرتبه روی پای راست و چهار مرتبه با هر دو پا انجام داد.



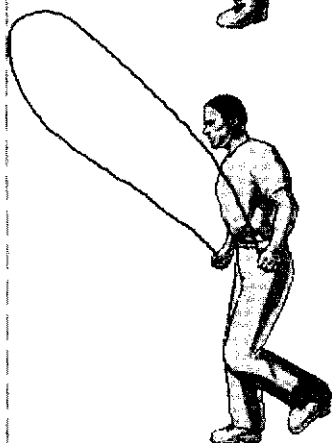
۵. در جا دویدن از جلو

در جا دویدن از جلو را می توان ضمن راه رفتن فراگرفت و سپس آن را در حال دو انجام داد.



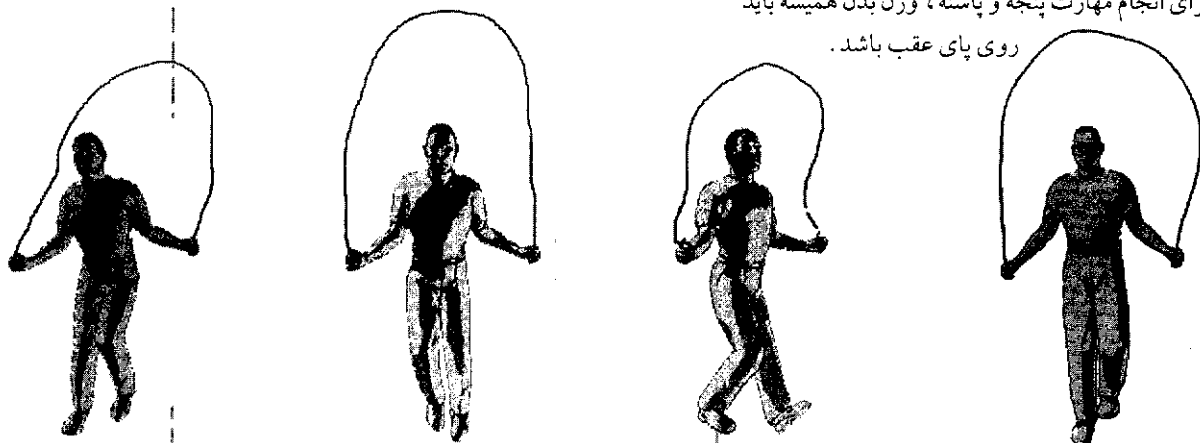
۴. دوبار پریدن و یک بار رد کردن طناب از عقب

می توان دوبار پریدن و یک بار رد کردن طناب از عقب را، چهار مرتبه مشابه با مهارت شماره ی سه انجام داد.



۶. پنجه و پاشنه

برای انجام مهارت پنجه و پاشنه، وزن بدن همیشه باید روی پای عقب باشد.

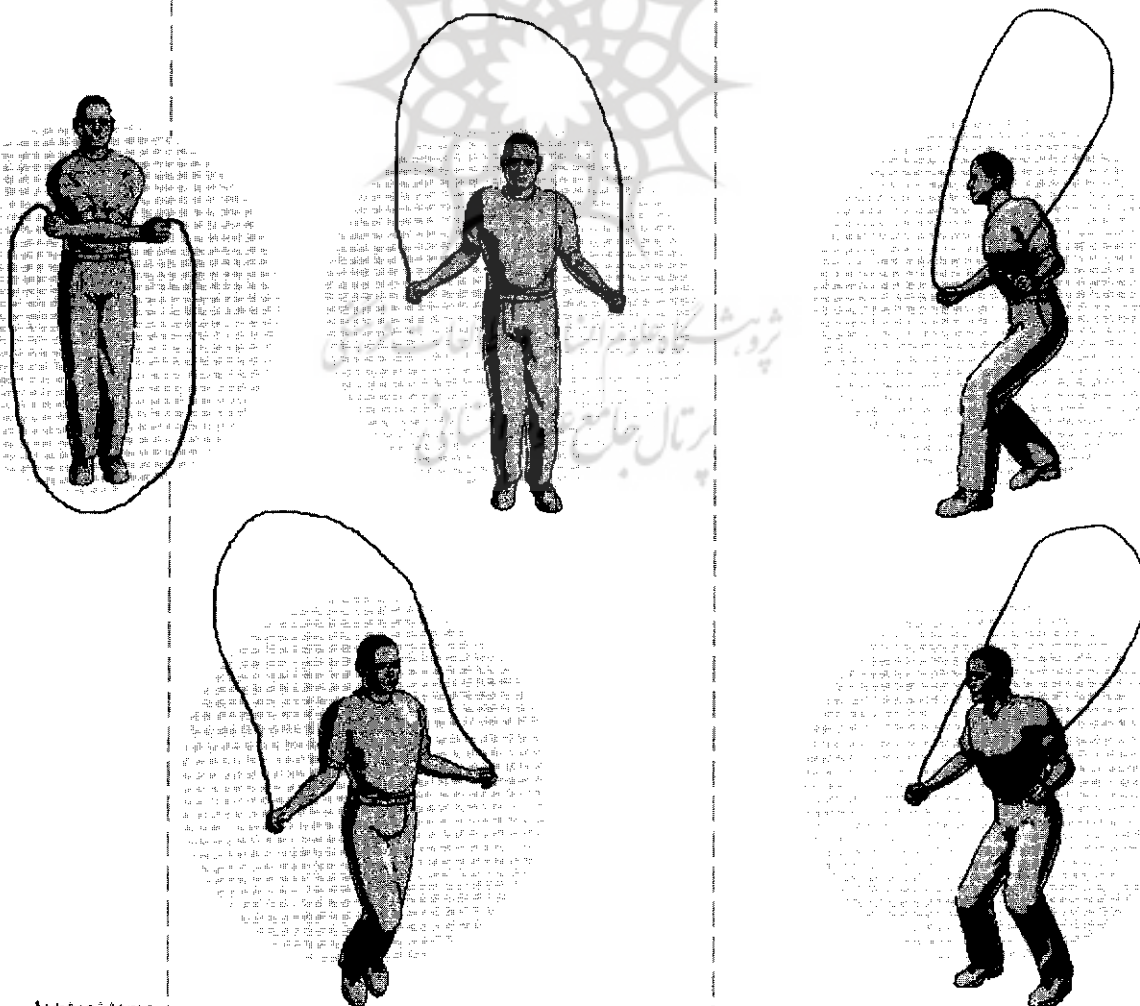


۷. گبواره

این تمرین را می‌توان با گذاشتن پنجه‌ی پای چپ در جلوی بدن، چند بار انجام داد و سپس همین کار را با پای سمت راست در جلو، انجام داد.

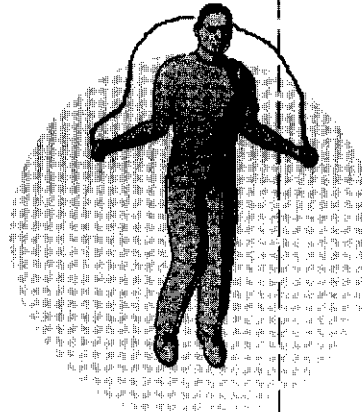
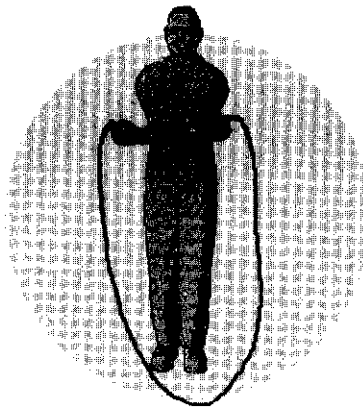
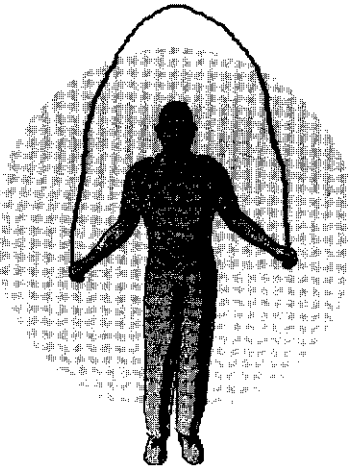
۸. ضربدر جلو

در ضربدر جلو، آرنج‌ها باید کاملاً روی هم قرار گیرند.



۹. ضربدر عقب

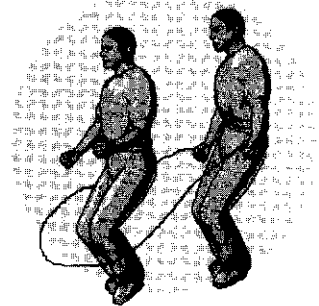
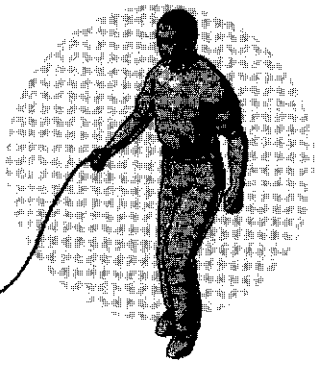
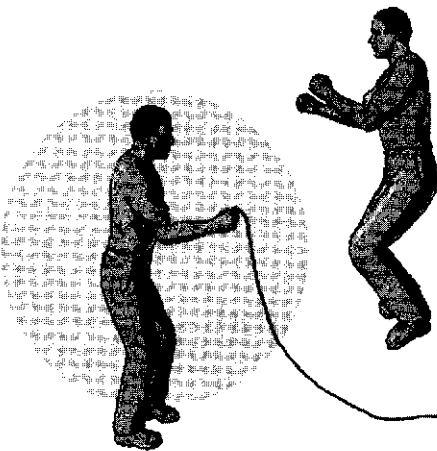
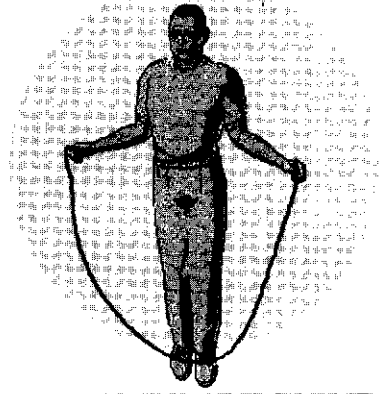
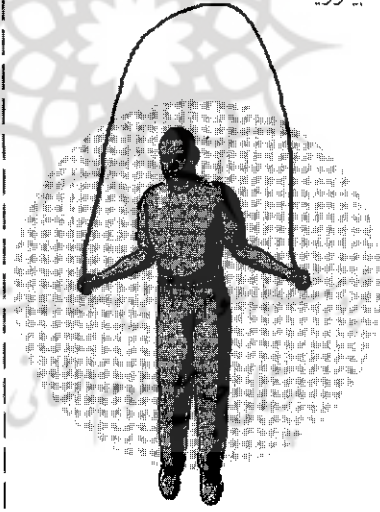
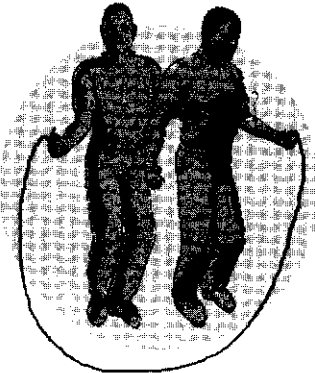
برای فراگرفتن ضربدر عقب بهتر است، ابتدا بدون پریدن به هوا، دست‌ها را ضربدر کرد و سپس با پریدن به هوا، ضربدر را انجام داد.



پس از مدتی تمرین، دانش‌آموزان می‌توانند بنا به میل خود برنامه‌ای اختیاری تنظیم و آن را با آهنگ اجرا کنند. ضمناً ناگفته نماند که برای تنوع بیشتر، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های طناب‌بازی را به صورت‌های دوفره و سه‌فره و یا به‌طور برنامه‌ای انجام دهند.

۱۰. جفتی از جلو یک‌بار پریدن و دوبار رد کردن طناب

به هنگام دو بار رد کردن طناب، زانو‌ها را باید حتماً خم کنید و نزدیک سینه بیاورید.



نکات قابل توجه در طناب بازی

۱. بهتر است برای جلوگیری از بروز حوادث ناگوار در کلاس، معلم از دانش آموزان بخواهد، قبل از شروع عملیات، طناب های خودشان را چهارلا کنند و در دست چپ نگه دارند.

۲. دانش آموزان پشت خطی که قبلاً تعیین شده است، به صف قرار گیرند و سپس با شنیدن فرمان معلم شروع کنند. معلم به ترتیب از یک تا چهار می شمارد و چهار نفر بعد مجدداً از یک شروع می کنند و به همین ترتیب تا آخر.

۳. با فرمان معلم، نفرات یک دو قدم، نفرات دو چهار قدم، نفرات سه شش قدم و نفرات چهار هشت قدم به جلو بر می دارند و در این حالت مستقر می شوند. در این آرایش، مقصود این است که اولاً بین دانش آموزان فاصله ی کافی برای طناب بازی به وجود آید، و ثانیاً معلم بتواند، همه دانش آموزان را زیر نظر داشته باشد.

۴. اندازه ی هر طناب برای هر دانش آموز به این صورت تعیین می شود: اگر دانش آموز با در دست گرفتن دسته های طناب روی آن بایستد و دسته های طناب، به طور افقی باین تر از خط کمر و یا بالاتر از آن باشد، آن طناب برای دانش آموز کوتاه و یا بلند است و اندازه ی طناب باید تنظیم شود.

تذکر: برای تقسیم و جمع آوری طناب ها در شروع و پایان برنامه ی طناب بازی، به یکی از روش های زیر عمل کنید:

الف) هر دانش آموز طناب خود را از محلی که طناب ها آویزان شده است، بردارد و در پایان هم همان جا آویزان کند.

ب) یکی از دانش آموزان طناب ها را به کلاس درس بیاورد و در حالی که آرنج یکی از دست هایش را خم کرده و کف دستش به سمت بالاست، در محل بایستد.

سپس با فرمان معلم، دانش آموزان یکی یکی به طرف او بروند و هر کدام یک طناب از روی دستش بردارند و در جاهای تعیین شده مستقر شوند. پس از پایان تمرینات نیز، مجدداً همان دانش آموز با آرنج خم در محل تعیین شده بایستد و دانش آموزان، در حالی که وسط طناب خودشان را بین انگشتان دستشان نگه داشته اند، یکی یکی به طرف او بروند و طناب خود را روی دست او که به ترتیب قبل بالا نگه داشته است، بگذارند.

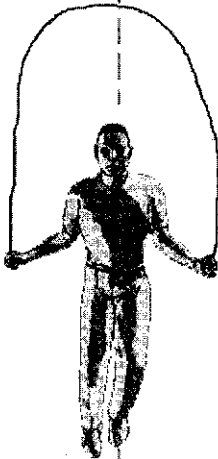
بهر است قبل از شروع طناب بازی، چند دقیقه ای را به گرم کردن عمومی بدن اختصاص دهید.

نمونه ی یک برنامه ی اختیاری حرکات طناب بازی

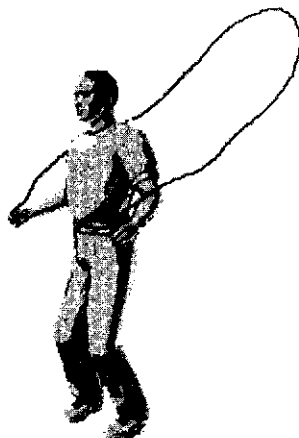
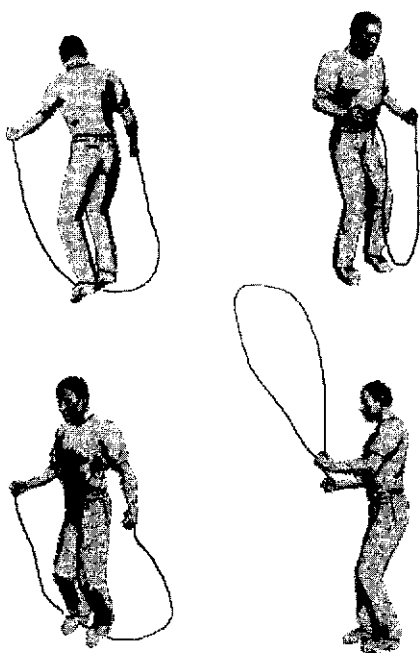
۱. یک بار پریدن و رد کردن طناب از زیر پاها از جلو (چهار بار با پاهای جفت، چهار بار روی پای چپ، چهار بار روی پای راست و چهار بار با پاهای جفت).



۲. پنجه و پاشنه (چهار جفت چپ و راست، هشت شماره).

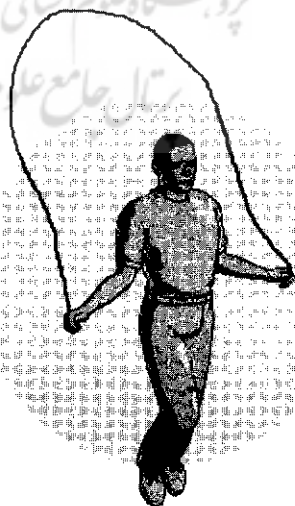
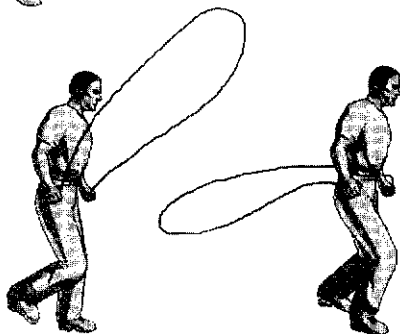
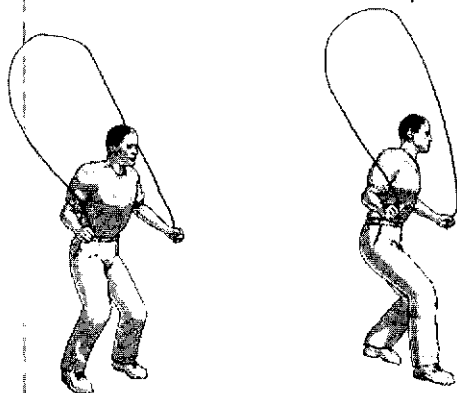
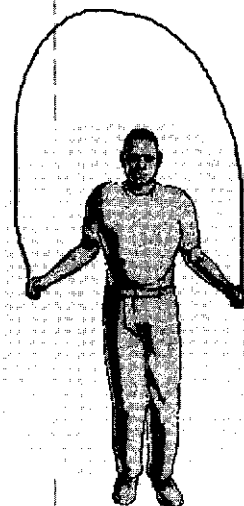
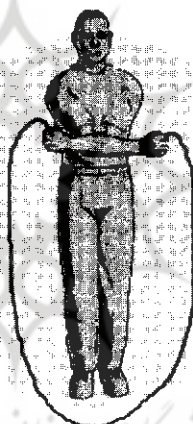


۳. جفتی ساده از جلو.



۴. ضربدر جلو (چهار بار).

۶. گهواره (چهار بار روی پای چپ، تعویض پاها و چهار بار روی پای راست).



۵. دو بار پریدن و یک بار رد کردن طناب از زیر پاها از جلو (چهار بار با پاهای جفت، چهار بار روی پای راست و چهار بار با پاهای جفت).

زیر نویس

1. Frequency, Intensity, Training and Time

منابع

1. K. M. Solis (1992) U.S.A. **Ropics leisure press** pp 3. 17. 27.
2. K. H.Cooper (1997) U.S.A. **The aerobics way**. M. Evans & Company inc. P. 214.
3. www.neshat.org.