

تاب و طناب و شاد

فواید طناب‌بازی

کیا رنجبر، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش
فرید ساعد پناه، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



آموزشی

کلید واژه: طناب، بازی، طناب‌بازی

در مورد تاریخ و چگونگی و منطقه پیدایش «طناب‌بازی» بین محققان اختلاف نظر وجود دارد. بعضی معتقدند که طناب‌بازی از یونان باستان آغاز شد و بعضی بر این باورند که ابتدا در چین و مصر شروع شده و سپس به سایر نقاط جهان گسترش یافته است.

در حال حاضر میلیون‌ها نفر زن

و مرد، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب‌بازی مشغول‌اند و از آن لذت می‌برند. طناب‌بازی فعالیتی است که به شکل ساده‌اش برای کودکان چهار تا پنج سال و به صورت پیشرفته‌اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است. در سال ۱۹۸۰ میلادی «سازمان بین‌المللی طناب‌بازی» و «انجمن طناب‌بازی کانادا» تأسیس شد و در سال ۱۹۹۱ «فدراسیون جهانی طناب‌بازی» شکل گرفت.

چرا طناب‌بازی یکی از مؤثرترین و لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود؟ طناب‌بازی یکی از کامل‌ترین و مفیدترین

طناب‌بازی یکی از کامل‌ترین و مفیدترین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود که فرد می‌تواند آن را به تنهایی انجام دهد



فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود که فرد می‌تواند آن را به تنهایی انجام دهد. این فعالیت در هر جا، به صورت انفرادی یا گروهی، و در هر دوره از زندگی فرد قابل اجراست. طناب‌بازی را می‌توان بهتر از هر ورزشی دانست، زیرا مفرح، سرگرم‌کننده، و لذت‌بخش است.

◀ فواید و مزایا

طناب‌بازی فعالیت بدنی کامل و مناسبی است. بر قلب و عروق و دستگاه تنفس اثر مثبت می‌گذارد و هماهنگی بین عصب و عضله، سرعت، استقامت، چابکی و ریتم بدن را افزایش می‌دهد. طناب‌بازی ضمن کمک به کنترل وزن بدن، در بهبود وضعیت عمومی آن نیز تأثیر بسزایی دارد. به بدن شکل می‌دهد و به ویژه موجب تقویت عضلات پشت ساق پاها می‌شود. به

علاوه، از بروز ضعف در پاها، به خصوص از صاف شدن کف پاها، جلوگیری می‌کند. از همه مهم‌تر، از فشارهای عصبی، دلواپسی و افسردگی می‌کاهد و در نتیجه اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ضمناً به دانش‌آموزان امکان می‌دهد 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) طنابی که جنس آن از پلاستیک شیشه‌ای با دسته‌های کائوچویی تهیه شده باشد.

د) برای تمرین طناب‌بازی، فضایی به ابعاد $3 \times 3 \times 3$ متر مناسب است. بهتر است کف محلی که در آن طناب‌بازی می‌شود، ضربه‌گیر باشد تا به پاها صدمه‌ای وارد نشود. معمولاً مکان‌هایی که کف آنها پارکت یا تارتان است، برای طناب‌بازی مناسب‌ترند.

اندازه طناب

برای تعیین اندازه طناب، هر شرکت‌کننده با در دست گرفتن دسته‌های طناب روی آن می‌ایستد. سپس دسته‌های طناب را به‌طور افقی تا زیر بغل بالا می‌آورد. در این حالت طناب کاملاً کشیده است. اگر دو سر طناب پایین‌تر از خط کمر یا بالاتر از آن باشند، طناب برای این فرد مناسب نیست. بنابراین اندازه آن باید تنظیم شود. در صورتی که طناب برای شرکت‌کننده بلند باشد، برای کوتاه کردن آن می‌توان یک یا دو سر طناب را از زیر دسته‌ها گره زد. شرکت‌کننده باید منتهی‌الیه دسته طناب را در دست بگیرد و انگشتان شست را به سمت بالا قرار دهد تا گردش طناب به آسانی انجام شود.

◀ راهنمایی‌های آموزشی

۱. برای جلوگیری از بروز حوادث ناگوار بهتر است، از دانش‌آموزان خواسته شود که قبل از شروع حرکات، طناب‌های خودشان را چهارلا کنند و در دست چپ نگاه‌دارند و پس از استقرار در محل‌های مناسب، با فرمان معلم شروع به طناب‌بازی کنند.

۲. لازم است قبل از شروع طناب‌بازی چند دقیقه به گرم کردن عمومی بدن اختصاص یابد.

۳. دانش‌آموزان باید در حین طناب‌بازی بدنشان را راست نگاه‌دارند و به جلو نگاه کنند.

۴. هنگام فرود، روی سینه پا فرود بیایند و زانوهایشان را کمی خم کنند.

۵. حرکات را به آهستگی شروع کنند؛ پس از مدتی عضلات بدنشان را منبسط کنند و از طناب‌بازی لذت ببرند.

◀ دلایل محبوبیت طناب‌بازی

مؤثر بودن

یک ساعت طناب‌بازی سبب سوختن ۱۰۰۰ کالری انرژی می‌شود. به همین دلیل از نظر هزینه انرژی فعالیت

طناب‌بازی فعالیتی بی‌نهایت لذت‌بخش است که به سادگی آمادگی بدنی را ارتقا می‌بخشد

برای تمرین طناب‌زنی، شما می‌توانید تمرین‌تان را در هر مکانی انجام دهید. ورزش طناب‌زنی حتی در مسافرت هم قابل اجراست.

◀ جذاب بودن برای کودکان

طناب‌بازی بسیار ساده است و کودکان عاشق آن هستند. در واقع، بچه‌ها خیلی سریع در این فعالیت ماهر می‌شوند و حتی زودتر از بزرگسالان طناب‌بازی را یاد می‌گیرند. بعضی از آنها، تنها چند ساعت پس از شروع آموزش طناب‌زنی، اکثر مهارت‌های این ورزش را می‌آموزند. طناب‌زنی به سرعت به بهبود آمادگی بدنی و تقویت عزت‌نفس، می‌انجامد و مهم‌تر از همه، ورزشی جذاب و لذت‌بخش است.



◀ نتیجه‌گیری

از آنجا که طناب‌بازی از یک طرف بر تمام عوامل آمادگی جسمانی - حرکتی انسان اثر مثبت می‌گذارد و از طرف دیگر، در دسترس عموم قرار دارد و ضمناً برای تمرین آن به محل مشخص و زمان معین نیازی نیست، در نظر است از این فعالیت مؤثر و مفید برای بالا بردن سطح آمادگی جسمانی - حرکتی دانش‌آموزان، همگانی کردن ورزش در مدارس، پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان، و بالاخره ایجاد فرصت برای شرکت دانش‌آموزان در مسابقات استفاده شود.

پی‌نوشت

1. Jump rope
2. Over training

منابع

۱. بادی‌لی؛ تمرینات طناب‌زدن. مترجمان: رضائیک بخش و شیوا باقری، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۸۹
۲. روحی دهکردی غفور، اعظم؛ حمیددآمرودی و محسن نصیری دهبند، آموزش طناب‌زنی انتشارات آهنگ، ۱۳۸۹
3. Lauren J. Lieberman Haley Schedline and Tristan pierce (2009). Teaching jump rope to children with visual impairment. Journal of Visual Impairment & Blindness.

مؤثری به حساب می‌آید. این فعالیت به درگیر شدن اکثر عضلات بدن در حین فعالیت می‌انجامد و باعث می‌شود: الف) کل توده عضلانی، اعم از عضلات بالا تنه و پایین تنه و توده خالص بدنی (LBM) افزایش یابد. ب) شاخص توده بدنی (BMI) به دامنه نرمال برسد. ج) استقامت قلبی، تنفسی - افزایش یابد. د) در هماهنگی، چابکی و استقامت عضلانی بهبود حاصل شود.

◀ آسان برای یادگیری

همه مردم با سطوح متفاوت آمادگی بدنی و قابلیت ورزشی می‌توانند طناب‌بازی را در مدت نسبتاً کوتاهی یاد بگیرند. روش‌های زیادی برای طناب‌بازی وجود دارند که بعضی از آنها آسان و بعضی هم دشوارند اما به‌طور کلی همه آنها می‌توانند برای افراد متفاوت مفرح باشند.

◀ لذت‌بخش بودن

طناب‌بازی فعالیتی بی‌نهایت لذت‌بخش است که به سادگی آمادگی بدنی را ارتقا می‌بخشد. حتی زمانی که شما رغبتی برای انجام هیچ‌گونه تمرین بدنی ندارید و به اصطلاح دچار «تمرین زدگی» هستید، ریتم جالب طناب‌زنی که نشئت گرفته از طبیعت این بازی است، می‌تواند شما را برای ساعات‌ها به ادامه فعالیت ورزشی ترغیب کند. این شیوه‌ای است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای مانند بوکسورها از آن استفاده می‌کنند.

◀ ارزان بودن

در مقایسه با تجهیزات ورزشی سایر رشته‌های ورزشی، تهیه طناب بسیار راحت‌تر و مقرون به صرفه‌تر است. این ویژگی باعث شده است هر کسی به راحتی بتواند در این فعالیت ورزشی شرکت کند.

◀ قابل اجرا در همه جا

به دلیل قابل حمل بودن طناب و نیاز به فضای اندک