

بنام خدا

کتاب زنی

سید هاشم خلیلی

ناصر جعفری

حسن محمود آبادی برجلوی

" تقدیم به شهدای ورزشکار جمهوری اسلامی ایران "

انتشارات همای دانش

خلیق، سید هاشم، ۱۳۴۴-

طناب زنی / سید هاشم خلیق، ناصر جعفری، حسن محمود آبادی برجلوی؛ ویراستاران طاهره
میر جعفری، بی بی آمنه گوهری موسی آباد- تهران: همای دانش، ۱۳۹۵.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۳۵-۹۶-۴

۸۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. طناب بازی. ۲. تمرین های ورزشی. ۳. Exercise. ۴. Rope skipping. الف. محمود آبادی

برجلوی، حسن، ۱۳۴۵- . ب. جعفری، ناصر، ۱۳۶۴- . ج. میر جعفری، طاهره، ۱۳۵۳- .

ویراستار. ب. گوهری موسی آباد، بی بی آمنه، ۱۳۴۹- ، ویراستار. ج. عنوان.

۱۱۲۴۰۹ / PIR ۴۹۸ / خ ۷۹۶/۲ ۹۵-۴۲۹۴۱۰۳ م

طناب زنی

سید هاشم خلیق، ناصر جعفری، حسن محمود آبادی برجلوی

ناشر: انتشارات همای دانش

تهران: صندوق پستی ۱۱۱-۱۴۱۱

شابک: ۹۶-۴-۸۰۳۵-۹۶-۴ ۹۰۱۸-

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

مراکز پخش: قوچان: ۰۹۱۵۸۸۱۲۴۰۹ / ۰۹۱۲۴۸۰۵۵۴۰ / ۰۹۱۲۴۹۷۱۸۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

یکی از با صرفه ترین و کم هزینه ترین ورزش ها برای بهبود عملکرد سیستم قلبی و عروقی، طناب زدن است که می توان آن را در یک فضای کوچک اجرا کرد. طناب زدن یک راه سریع و ساده برای بهبود توده استخوانی و یک راه سریع و ساده برای بهبود و یک تمرین بسیار عالی برای چربی سوزی و کاهش وزن است. نکته آخر این که اگر زمان کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی ندارید، می توانید از طناب زدن برای سالم بودن و وزن کم کردن استفاده کنید.

من از نویسندگان این کتاب تشکر و قدرانی می کنم که زمینه سریعترین و ساده ترین راه را برای تندرستی فراهم کردند .

با شایسته ترین درودها

مسعود علیزاده

دانشجوی دکترا ژئومورفولوژی - هیپرولوژی

مربی فوتبال و کوهنوردی

من یکی از افرادی هستم که به طناب زنی اعتقاد زیادی دارم که در تمام ورزشها می توان از آن استفاده کرد طناب زنی علاوه بر بالا بردن سرعت چربی بسوزی و آمادگی جسمانی تنها رشته ای است که باعث هماهنگی زیاد بین اعصاب و عضله می باشد. مخصوصاً در ورزشکاران رده پایین هم نشاط و سرزندگی را به همراه دارد و هم عضلات بازیکن را شکل می دهد.

من از گردآوران این اثر تشکر می نمایم که این کتاب خوب را برای آموزش پایه طناب زنی فراهم کردند.

با تشکر

مصطفی صادقیان

مربی بسکتبال استان تهران و باشگاه مهرام

یکی از ورزشهای ساده ولی حرفه ای که می شود از آن در تمامی ورزشها استفاده کرد که باعث بالا رفتن آمادگی ورزشکار و حتی افراد معمولی می شود، ورزش طناب زنی است. این ورزش در عین سادگی، یک ورزش حرفه ای است که همه افراد جامعه می توانند با طناب زدن قدرت قلبی عروقی خود را بالا ببرند. رشته طناب زنی رشته ای است که می توان آن را با هزینه کم و در مکان کوچک انجام داد.

من از کسانی که برای شناساندن این رشته سعی کردند و این کتاب ساده؛ ولی پرمحتوا را فراهم کردند، تشکر می نمایم و امیدوارم جامعه سالم و پر نشاطی داشته باشیم.

علی اکبر نژاد

قهرمان آسیا و جهان، مربی تیم ملی کشتی

مدرس و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

با افزایش جمعیت، کمبود جا و پیشرفت جامعه و تکنولوژی، افراد از ورزش دور می شوند و به طرف چاقی می روند؛ ولی با ورزشهای کم هزینه و کم جا می توان تمامی این مشکلات را حل کرد. ورزش طناب زنی یکی از این ورزشهاست که می تواند به تمامی افراد جامعه کمک کند.
من به عنوان یک قهرمان ملی از نویسندگان این کتاب کمال تشکر را دارم.

افشین بیابانگرد

قهرمان کشتی فرنگی ملی و جهان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۱۵	 فواید فعالیت بدنی
۱۵	 فعالیت بدنی منظم
۱۷	 تاریخچه طناب زنی
۱۷	 تعریف طناب زنی
۱۷	 انواع طناب
۱۸	 اندازه طناب
۱۸	 ویژگیها و تاثیر (فواید) طناب زدن
۱۸	 تأثیرات قابلیت های حرکتی طناب زنی
۱۹	 وسایل و موارد مورد نیاز برای طناب زنی
۱۹	 هنگام طناب زدن این نکات را حتماً رعایت کن
۲۰	 طناب زدن
۲۰	 روش های طناب زدن
۲۱	 برنامه تحریکی
۲۱	 فواید طناب زدن برای سلامتی انسان
۲۳	 ارتباط و اثرات طناب زنی با ورزشهای دیگر
۲۳	 ورزش های راکتی
۲۳	 ورزش های توپی
۲۳	 ورزش های تشکی
۲۴	 بوکس
۲۴	 ورزشهای چوبی
۲۴	 دو و میدانی
۲۵	 سوارکاری

۲۵	ورزش های آبی
۲۵	ورزش های روی یخ
۲۵	ورزش های روی برف
۲۵	ورزش های دیگر مانند بولینگ، گلف، تیراندازی با تیر و کمان و ...
۲۶	قوانین و مقررات فنی مسابقات طناب بازی
۲۷	راهتمای آموزشی
۲۷	آیا طناب زدن در بانوان موجب افتادگی رحم می شود؟
۲۷	پرو لاپس
۲۸	انواع پرو لاپس
۲۸	علائم پرو لاپس
۲۸	اقدامات درمانی
۲۹	آموزش طناب زنی
۳۰	توصیه های لازم قبل از طناب زدن
۳۱	جفت ساده
۳۲	سکسکه
۳۳	جفت جلو، عقب
۳۳	جفت چپ و راست (پهلوی)
۳۴	پروانه
۳۵	قیچی زدن
۳۶	پنجه، پنجه
۳۷	ضربدر پاها یا سوئیچ
۳۸	پروانه ضربدر
۳۹	پاشنه پاشنه
۴۰	پاشنه، پنجه
۴۱	چرخش کمر (۴۵ درجه)، مسگری
۴۲	لی لی زدن
۴۳	جاکینگ
۴۴	زانو بلند با یک پا از جلو

- زانو بلند با هر دو پا از جلو (جاکینگ زانو بلند) ۴۵
- زانو بلند از پشت ۴۷
- زانو بلند با یک پا از داخل ۴۷
- زانو بلند با دو پا از داخل ۴۸
- ضربدر دست ها ۴۹
- کروس، کروس ۵۰
- زانو بلند (جاکینگ) ضربدر دست ها ۵۰
- ساید (چرخش سمت راست و چپ) یا شمشیری ۵۱
- ساید سوئینگ کراس (کروس) ۵۲
- ساید سوئینگ بل آندر ۵۳
- گهواره از جلو ۵۴
- گهواره از پهلو ۵۵
- اشاره به پهلو ۵۶
- سه نقطه ۵۷
- کیک زدن ۵۸
- بک کیک ۵۹
- کیک، بک کیک ۶۰
- کن کن ۶۱
- فلینگ یا پرتاب پا ۶۲
- زانو بلند ترکیبی ۶۳
- بادی یونس ۶۴
- دوبل ۶۵
- تریپل ۶۵
- طناب دو نفره ساده از جلو ۶۶
- طناب دو نفره ساده از پهلو ۶۶
- طناب ساده دو نفره (یکی من و یکی تو) ۶۷
- طناب ساده سه نفره ۶۸
- تغذیه مناسب ۶۹

۶۹	تغذیه ورزشی و کربو هیدرات
۶۹	فعالیت‌های هوازی تامین سوخت از کربوهیدرات و چربی
۶۹	توصیه برای ورزشکاران سرعتی
۶۹	کربو هیدرات و ورزش
۷۰	دستکاری کربوهیدرات
۷۰	شاخص قندی GI یا گلاسمیک ایندکس
۷۱	نوشابه ورزشی
۷۱	پروتئین ها و نقش آنها در بدن و فعالیت های ورزشی
۷۲	مقدار توصیه شده پروتئین بر حسب گرم به ازای کیلو گرم وزن بدن
۷۲	ملاحظات در خصوص مصرف پروتئین
۷۲	چربی
۷۲	چربی ها و نقش آنها در بدن، ارتباط چربی ها با فعالیت های ورزشی
۷۳	ویتامین چیست؟
۷۳	چه کسانی به مکمل های ویتامینی نیاز دارند؟
۷۴	مکمل های ویتامینی برای افراد زیر توصیه می شود
۷۴	منابع غذایی اسید فولیک
۷۴	مواد معدنی، نقش آنها در بدن و فعالیت های ورزشی
۷۵	تغذیه قبل از ورزش
۷۵	غذاهایی که باید در زمان قبل از ورزش از خوردن آنها اجتناب کرد
۷۶	تغذیه در حین ورزش
۷۶	تغذیه پس از ورزش
۷۷	تغذیه پس از مسابقه
۷۷	BMI(شاخص حجم بدن) چیست؟
۷۷	روش محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه
۷۸	نتیجه گیری
۷۹	تقدیر و تشکر
۸۰	منابع
۸۱	تصاویر شهدای ورزشکار قوچان و فاروج

زندگی ماشینی و آپارتمان نشینی خصوصا در شهرهای بزرگ باعث شده ما از یک سری فعالیت های بدنی دور و دچار کم تحرکی شویم. وقتی به افراد نگاه می کنیم می بینیم که اکثر آنها تناسب اندام خوبی ندارند. به دلیل عدم فعالیت بدنی نوجوانان و بزرگسالان دچار چاقی هستند. بیش از ۴۰٪ مرگ در جهان را می توان به فعالیت بدنی ناکافی نسبت داد. یافته ها نشان می دهند احتمال مرگ و پیشرفت بیماری های قلبی عروقی در افراد کم تحرک نسبت به افراد فعال دو برابر است. بنیاد تحقیقات بریتانیا ۲۷٪ مرگهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی به کاهش فعالیت بدنی نسبت می دهد.

پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید. همانا من ناراحتم که در دین شما بی نشاطی و خمودگی باشد.

دانش آموزان این آینده سازان فردا که به خاطر فعالیت کم به یکسری ناهنجاری های بدنی دچار شده اند. مانند افرادی که زندگی کم تحرک را برادر خود انتخاب نموده اند و اکثر اوقات پشت میز کار یا مثل دانش آموزان پای کامپیوتر یا گوشی موبایل و غیره هستند و فعالیت بدنی دور می باشند، بالطبع مواد زائدی در بدن آنها به صورت چربی ذخیره می شود که نشانه بارز آن برکت شکم و عریض شدن پهلوها است.

پیشگیری از چاقی، بهتر از درمان آن است.

• فواید فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار مفید است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی یا ۱۰ دقیقه طناب زدن برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است. اگر چه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می یابد.

• فعالیت بدنی منظم

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می دهد. خطر مرگ و میر برای بیماران قلبی یا سکنه مغزی را که علت یک سوم مرگ ها می باشند را کاهش می دهد.

خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطان روده را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش می دهد.

احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده را کاهش می دهد.

به پیشگیری یا کاهش استنوپروتز کمک می کند، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می دهد.

خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می دهد.

باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می شود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد.

کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

کمک می کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش می دهد.

کمک می کند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم.

می تواند به درمان حالت های دردناک مثل کمر درد و زانو درد کمک کند.

همه ما می دانیم که فعالیت بدنی مثل پیاده روی، طناب زنی، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث می شود ما احساس خوبی داشته باشیم ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد. این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را نیز دارد. فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک می کند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد، تولید افزایش یابد، مدارس بهتر شوند، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد.

در بسیاری از کشورها، هزینه بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

از طرفی هزینه های بهداشتی باشگاه های ورزشی باعث می شود که خانواده ها رغبتی به فرستادن فرزندان خود به باشگاه های ورزشی نداشته باشند تا خوشان از رفتن به این مکان ها خودداری نمایند. حال والدین می توانند با خرید یک عدد طناب ارزان قیمت از این رسا بسیار استفاده را ببرند.

می توان با روزی ۱۰ دقیقه ورزش طناب زدن بدن سالم و روحیه ای شاد بود.

از غالب بیماری ها که بر اثر کم تحرکی گریبان می رسد مانند چاقی و فشار خون و غیره جلوگیری می کند.

البته بعضی ها معتقدند که چرا به بدن سختی بدهیم تا لاغر شویم جهت لاغر شدن و خوش ترکیب شدن به سونا می رویم. باید به این دسته از عزیزان یاد آور شد سونا موجب لاغری نمی شود زیرا ماهیاری املاح معدنی از بدن خارج می شود باید به همان مقدار یا بیشتر به بدن مایعات رسانده شود که غیر از این موجب بیماری های بعدی خواهد شد.

فقط کسانی که برای مسابقات، وزن کشی دارند به طور موقت تا زمان وزن کشی به هم خوردن و سونا موفق می شوند وزن کم کنند. در فعالیت های ورزشی (تعریق) بر اثر سوختن چربی هاست و در نتیجه بر اثر کاهش حجم آب بدن ایجاد می شود. قبل و بعد از هر سونا آب بنوشید تا از غلیظ شدن خون و آسیب به کلیه ها و دیگر اندام ها جلوگیری شود.

طناب زدن از معدود رشته هایی است که در آن می توان فکر و ورزش را توأم انجام داد.

طناب زدن بهترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی است لذا به تمامی ورزشکاران رشته های ورزشی توصیه می شود از این وسیله بسیار ارزان چشم پوشی نکنند و به راحتی از کنار آن نگذرند.

وقتی اساتید این رشته بیان می دارند ۱۰ دقیقه طناب زدن برابر است با ۳۰ دقیقه دویدن متوسط پس از آن بهره ببریم.

ضمناً افرادی که ناراحتی های قلبی-ریوی و یا ناراحتی در ستون فقرات یا درد زانو دارند با نظر پزشک اقدام به این ورزش نمایند.

افرادی که دارای کف پای صاف هستند باید از ضربه زدن و پرش های مکرر خصوصا بر روی سطوح سخت و خشن خود داری کرده و در هنگام طناب زدن یا در جا پریدن حتما بایستی فرود به نرمی و روی سینه پا و با خم کردن مفاصل صورت گیرد. این افراد جهت اصلاح کف پای صاف می توانند با پرش جفت به پهلوی چپ و راست با ارتفاع ۳۰ سانتی متر و همچنین از تکنیک طناب ۳ نفره استفاده نمایند.

هدف از ورزش کسب سلامتی است نه آسیب رساندن به بدن

تاریخچه طناب زنی

در رابطه با پیدایش طناب بازی بین محققین اختلاف نظر می باشد بعضی معتقدند که طناب بازی از یونان باستان آغاز شده و بعضی بر این باورند که ابتداء در چین و مصر شروع شده و سپس به سایر نقاط گسترش یافته است. در کتاب قانون ابوعلی سینا از طناب زنی نام برده شده است.

در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین المللی طناب بازی و انجمن طناب بازی کاتادا تاسیس و در سال ۱۹۹۱ میلادی فدراسیون جهانی طناب بازی تشکیل شد. طناب بازی در ایران از سال ۱۳۸۶ زیر نظر فدراسیون ورزش های همگانی شروع به کار کرد و انجمن طناب زنی در مرداد ماه سال ۱۳۹۰ مستقل شد.

در حال حاضر میلیون ها 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 برای بان و آقایان ۴ تا ۵ سال و به صورت پیشرفته اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است.

تعریف طناب زنی (Rope skipping) ویا (Jump Rope)

فعالیتی است که به صورت انفرادی، دو نفره، و یا گروهی با استفاده از طناب های بلند و کوتاه به صورت یک یا چند طناب انجام می پذیرد.

انواع طناب

- ۱- طناب های بافته شده از جنس کنف، نایلون و کتان.
- ۲- طنابهای مهره مهره یا قطعه قطعه.
- ۳- طناب های چرمی.
- ۴- طناب های سرعتی.
- ۵- طناب های وزنه دار یا سنگین.
- ۶- طناب شماره انداز (روی دسته طناب یک شماره مکانیکی، تعداد دفعات چرخش طناب را نشان می دهد).
- ۷- طناب سیمی