

طناب و طناب‌ورز

ورزش طناب‌زنی از ۷ سال تا ۷۰ سال

نویسندگان:

رضا اسماعیلی زین‌آباد

دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی، مدرس دانشگاه و مسئول انجمن طناب‌زنی خراسان رضوی

مسعود کوثری

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی، مربی طناب‌زنی و مدرس دانشگاه

سرشناسه:	اسماعیلی زین آباد، رضا، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور:	طناب و طناب‌ورز: ورزش طناب‌زنی از ۷ سال تا ۷۰ سال / نویسندگان رضا اسماعیلی زین آباد، مسعود کوثری.
مشخصات نشر:	مشهد: نگاران سبز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۲۸ ص.: مصور، جدول.
شابک:	978-600-9727-38-4
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
موضوع:	طناب بازی
موضوع:	Rope skipping
موضوع:	آمادگی جسمانی
موضوع:	Physical fitness
موضوع:	تمرین‌های ورزشی
موضوع:	Exercise
شناسه افر ده:	کوثری، مسعود، ۱۳۶۱-
رده بندی کنگره:	G7۲۸
رده بندی دیویی:	۷۹۰/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۷۰۴۹۴

انتشارات نگاران سبز. مشهد، بلوار دانشجو، دانشجو ۶، شماره ۱، واحد ۴ تلفن: ۳۸۹۴۰۱۲۰



Email: negaransabz@yahoo.com

نام کتاب:	طناب و طناب‌ورز (ورزش طناب‌زنی از ۷ سال تا ۷۰ سال)
پدیدآوران:	رضا اسماعیلی زین آباد، مسعود کوثری
تاریخ انتشار:	پاییز ۱۳۹۸
نوبت چاپ:	نخست
تعداد صفحات:	۱۲۸ صفحه
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	زیرجذ
بهاء:	۲۰۰،۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۷۳-۸-۴

فهرست مطالب

۱۳	پیش‌گفتار.....
۱۵	فصل نخست: تاریخچه طناب‌زنی.....
۱۵	تاریخچه طناب‌زنی در جهان.....
۱۶	طبق روایت انستیتو طناب‌زنی.....
۱۷	تاریخچه بازی و بازی طناب‌زنی در ایران.....
۱۸	بزرگان ورزش ایران و طناب‌زنی.....
۲۱	فصل دوم: آرایدهای خاص رشته طناب‌زنی.....
۲۱	فوائد طناب‌زدن برای سلامتی.....
۲۶	مضرات طناب‌زدن برای زنان.....
۲۷	تحقیقات علمی در رابطه با طناب‌زنی.....
۲۷	تحقیقات دامپزشکی.....
۳۱	تحقیقات خارجی.....
۳۴	اثرات کلی طناب‌زنی بر سیستم‌های مختلف بدن.....
۳۵	تأثیر تمرین‌های طناب‌زنی بر تعادل.....
۳۷	تأثیر تمرینات طناب‌زنی بر هماهنگی.....
۳۷	نظریه‌های ادراکی - حرکتی.....
۳۹	فواید و اثرات طناب‌زنی.....
۴۰	فواید طناب‌زنی.....
۴۰	انجمن قلب آمریکا و طناب‌زنی.....
۴۳	فصل سوم: ارتباط طناب‌زنی و رشته‌های مختلف ورزشی.....
۴۴	ورزش‌های راکتی.....
۴۴	ورزش‌های توپی.....
۴۴	ورزش‌های تشکیکی.....
۴۵	بوکس.....
۴۶	ورزش‌های چوبی مانند هاکی.....
۴۶	دو و میدانی.....
۴۶	دوچرخه سواری.....
۴۶	سوارکاری.....
۴۶	ورزش‌های آبی.....
۴۷	ورزش‌های روی یخ.....

۴۷	ورزش‌های روی برف
۴۷	سایر رشته‌های ورزشی
۴۹	فصل چهارم: کودکان و طناب‌زنی
۵۰	تمرینات با طناب برای کودکان
۵۱	عوامل موثر بر رشد حرکتی
۵۳	ویژگی‌های کلی رشد جسمانی، شناختی و روانی کودکان ۷ تا ۱۱ سال
۵۴	ویژگی‌های شناختی
۵۵	ویژگی‌های اجتماعی
۵۷	ویژگی‌های هیجانی - عاطفی کودک
۶۳	عوامل مؤثر بر همادگی حرکتی
۶۳	سن
۶۳	توجه و وقت
۶۴	تمرین
۶۴	جنسیت
۶۴	طناب‌زنی در مدارس آموزش و پرورش
۶۷	مراحل تدریس و آموزش مهارت‌های طناب‌زنی در مدارس
۶۹	فصل پنجم: طناب‌زنی
۶۹	طناب‌زنی میانسالان و کهنسالان
۷۱	سکته قلبی و علل بروز آن
۷۲	عوامل خطرزا کدام‌اند؟
۷۳	آیا عوامل خطرزا همیشه موجب سکته قلبی می‌شوند؟
۷۴	تأثیر ورزش بر هریک از عوامل خطرزا
۷۴	فقر حرکتی
۷۵	فشار خون زیاد
۷۵	اضافه وزن
۷۶	فقر حرکتی
۷۶	فشارهای عصبی
۷۶	انزوا و گوشه‌گیری
۷۷	زیاد بودن چربی خون
۷۸	مصرف دخانیات
۸۲	نیازهای فراغتی سالمندان
۸۳	وظایف در قبال سالمندان

۸۳	ورزش طناب‌زنی و سالمندان
۸۴	فواید ورزش طناب‌زنی برای سالمندان
۸۵	ورزش‌های مناسب برای سالمندان
۸۶	کدام ورزش‌ها مفیدند؟
۸۸	چگونه طناب‌زنی را آغاز کنیم؟
۸۹	خانم‌ها و طناب زنی
۹۹	فصل ششم: انواع طناب
۹۹	جنس طناب
۱۰۰	انواع طناب
۱۰۰	طناب بتا روپ
۱۰۱	طناب روکش‌دار
۱۰۱	طناب روکش PVC
۱۰۱	طناب شمارد انداز
۱۰۲	طناب دوکاره (شماره ساز مناسب کالری)
۱۰۲	طناب سیم بکسلی
۱۰۲	مراحل طناب‌زنی
۱۰۲	مقدمات اولیه طناب‌زنی
۱۰۳	مرحله نخست آموزش طناب‌زدن
۱۰۵	مرحله دوم آموزش تصویری طناب زدن
۱۰۶	کارهای مقدماتی در انجام مهارت‌های متفاوت طناب‌زدن
۱۰۶	مهارت پاضربدیری با جابه‌جایی بدن
۱۰۶	مهارت پا ضربدیری (Straddle Cross)
۱۰۷	مهارت پا قیچی (Forward Straddle)
۱۰۸	مهارت پا باز به طرفین (پرش پروانه side straddel)
۱۰۸	مهارت جفت جلو و عقب (bell)
۱۰۹	مهارت جفت به طرفین (skier)
۱۰۹	آنالیز کردن حرکات و مهارت‌ها
۱۱۰	حرکاتی برای گرم کردن با طناب
۱۱۰	ساید زیر پا
۱۱۰	ساید تعویض از پشت
۱۱۱	حرکت ورم یا همان کرم (worm)
۱۱۱	حرکت سی (c)

۱۱۱	حرکت گام طلاایی (gold step)
۱۱۲	تمرین چرخش و پرش
۱۱۴	خط و پرش
۱۱۴	تمرینات با طناب بلند
۱۱۷	فصل هفتم: قوانین و مقررات طناب‌زنی در مسابقات مدارس و آموزشگاه‌ها، دانشگاه‌ها و آزاد ..
۱۱۷	مقررات فنی مسابقات
۱۱۸	محدودیت مدال در مسابقات انفرادی
۱۲۰	انواع مواد مسابقات در دوره تحصیلی اول متوسطه مرحله کشوری
۱۲۰	ماده آزاد نمایشی یک نفره و دو نفره
۱۲۱	ماده آزاد نمایشی - بخش دشواری
۱۲۲	ماده دابل - چ نمایشی ۳ نفره
۱۲۳	ماده سرعت ۳۰ ثانیه (Challenge speed)
۱۲۳	ماده سرعت چالنجینگ اهلای ۴×۳۰
۱۲۳	ماده دابل داچ امپاس ۴۵
۱۲۷	فهرست منابع و مواخذ

پیش گفتار

سپاس خدای بزرگی که انسان را به سلاح معرفت و توان پیشبرد مسلح ساخت، تا بتواند با بصیرت به کشف رازهای هستی بپردازد.

نیاز به ورزش در جهان امروز بر هیچ کس پوشیده نیست. بدون تردید ورزش به بهبود و توسعه آمادگی جسمانی در جوامع امروز رو به افزایش است. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرینات منظم و مداوم در افزایش طول عمر و البته کاهش بروز حملات قلبی و عروقی و بهبود تندرستی فرد تاثیر فراوانی دارد. از آن جا که مشکل کمبود وسایل ورزشی همواره نگرانی‌هایی را در پرداختن به این امر مهم به وجود آورده است، لزوم دستیابی به وسایل ارزان قیمت و کارآمد همواره احساس شده است. کتاب طناب و طناب‌ورز گامی یاری‌دهنده و پاسخی به نیاز همه افراد بوده و با مطالعه آن، این نگرانی را حل خواهد نمود. انشا... .

رشته ورزشی طناب‌زنی، فعالیتی است که بیشتر کارشناسان ورزش و تربیت‌بدنی، آن را یک فعالیت بدنی کامل می‌دانند. سال‌ها است در حیطه تربیت‌بدنی تلاش کردیم تا ورزش و نرمش را اصولی،

علمی و بر مبنای قواعد خاص تربیت‌بدنی پیگیری کنیم و چه بسا در این راه ناموفق بوده‌ایم. حرکت امری غریزی است و برای رشد هر انسانی، نقش محوری دارد. تحقیقات علمی فراوانی در زمینه ورزش و تربیت‌بدنی صورت گرفته است و این حقیقت بر همگان روشن است که وقتی جسم سالم باشد، شخص در اثر سلامت و نشاط از مواهب زندگی بیشتر استفاده کرده و عمرش طولانی‌تر می‌شود. در این راه همه افراد، تجربه طناب‌زنی داشته‌اند. رشته طناب‌زنی اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی را دارا بوده و موجب بهبود استقامت عضلانی، قدرت انعطاف‌پذیری، هماهنگی حرکتی، چابکی، تعادل و افزایش اعتماد به نفس می‌گردد.

در این رشته ورزشی بالغ بر ۸۰۰ تکنیک و روش هیجان‌انگیز به ثبت رسیده است. تاثیر فوق‌العاده رشته طناب‌زنی بر دیگر ورزش‌ها باعث گرایش قهرمانان بزرگ دنیا به سمت و سوی طناب‌زنی و استفاده از طناب شده است.

حضور در تالاس‌ها، کاه‌ها و مسابقات قهرمانی کشور در سطح مدارس و دانشگاه‌های کشور به‌عنوان مربی و داور در رشته طناب‌زنی تجارب مفیدی را در کارنامه ورزشی ما ثبت و ضبط کرده و در این راه باعث شده پژوهش‌های علمی در رابطه با طناب‌زنی نیز انجام دهیم که خوشبختانه نتایج مثبت و سودمندی را به‌دست داد.

در این کتاب سعی شده است رشته طناب‌زنی به‌صورت علمی معرفی شده باشد که گامی موثر در جهت سلامت شهروندان، کودکان، بانان و پیش‌کسوتان جامعه برداشته و با قلمی و قدمی ادای دین نموده، چرا که معتقدیم، همیشه مدبرانه‌تر از آنست که اشتباه کرده و هستیم.

۱۰ مرداد ۱۳۹۸

دکتر کاظم اسماعیلی - مسعود کوثری