



# طناب‌زنی

## طرحی پایه و کم‌هزینه در مدارس

**اسکندر حسین پور، دبیر درس تربیت‌بدنی شهر باغ ملک حسین بیات، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی شهر زنجان**  
**عبدالرضا براتی، آموزگار شهر باغ ملک**

### مقدمه

آموزش طناب‌زنی به‌عنوان یک ورزش پایه، ساده، بومی و کم‌هزینه یکی از برنامه‌های محوری و مهم برای اشاعه فرهنگ ورزش و ارتقای سلامتی و نشاط آینده‌سازان میهن اسلامی ایران محسوب می‌شود. طرح آموزش مهارت‌های پایه طناب‌زنی به‌عنوان ورزش پایه و مفید، کاربردی، مدرن، علمی و قابل اجرا در جهت دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کشورهایی موفق در حوزه ورزش مدارس از جمله، کانادا و آمریکا و مالزی با درک تأثیرات بسیار مفید ورزش طناب‌زنی در سلامت جسمی، روحی و اجتماعی دانش‌آموزان این ورزش را در برنامه ورزشی مدارس خود لحاظ کرده‌اند. اشاعه و تعمیم این ورزش سهل‌آموز و فراگیر، زمینه‌گرایش و علاقه دانش‌آموزان را به ورزش فراهم و مبانی مهارتی و آمادگی آنان را در کلیه رشته‌های ورزشی تقویت می‌کند.

### کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، مدارس، طناب‌زنی

با توجه به نیاز حرکتی و کمبود سرانه ورزشی و زمان ناکافی برای فعالیت‌های ورزشی، پرداختن به ورزش‌های مفرح و شاد و در عین حال آسان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ورزش طناب‌زنی در گروه ورزش‌های در دسترس، کم‌هزینه ساده و بدون نیاز به وسیله و مکان خاص و همچنین قابل اجرا در هر شرایط قرار دارد. براساس تعریف فدراسیون ورزش‌های همگانی، طناب‌زنی عبارت است از یک فعالیت بدنی کامل و مفرح که به‌صورت انفرادی، دو نفره و گروهی با استفاده از طناب‌های کوتاه و بلند به‌صورت یک، دو و چندطنابی انجام می‌گیرد. این ورزش از گذشته‌های دور به‌عنوان یک بازی و تفریح بین افراد در سنین مختلف رواج داشته و ورزشکاران رشته‌های دیگر نیز برای چابکی و استقامت و هماهنگی عصب و عضله و تعادل و در نهایت آمادگی جسمانی از این رشته استفاده می‌کرده‌اند. طناب‌زنی باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می‌شود و سرعت تناسب اندام را نسبت به گذشته ۳۰ برابر می‌کند. در تحقیقاتی که در مرکز تناسب اندام در دانشگاه ایلینوی صورت گرفت از شرکت‌کنندگان خواسته شد در طول یک هفته به مدت پنج روز و طی ۶۰ دقیقه در پنج مرحله به هر میزان که

**طناب زدن باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می‌شود و سرعت تناسب اندام را ۳۰ برابر می‌کند**

می‌توانند طناب بزنند. نتیجه این تحقیق بسیار شگفت‌انگیز بود و تغییرات زیر در افراد حاصل شد.  
• افزایش نیروی زانو و پا  
• افزایش اندازه ماهیچه ساق پا  
• توانایی پرش بهتر (برخی‌ها می‌توانستند ۱۱/۵ سانتی‌متر بیشتر بپرند).  
• افزایش سرعت در دویدن.

ضمناً بدن آن‌ها بسیار چابک‌تر و انعطاف‌پذیرتر و قفسه سینه‌شان نیز بازتر شده بود و قلب آن‌ها قدرت بیشتری پیدا کرده بود. دکتر لی بر که از دانشگاه لوما لیندای کالیفرنیا می‌گوید: «طناب‌زدن مثل استفاده از آسپرین است.» به این دلیل که ورزش باعث ایجاد آرامش طبیعی در بدن انسان می‌شود که آن را بتاندورفین می‌نامند و این امر در اثر فعالیت‌های سخت و توان فرسا ایجاد می‌شود. ماده بتاندورفین باعث ترشح هورمونی از طریق مغز می‌شود و غدد مخاطی نیز تحمل درد و احساس خوب بودن را افزایش می‌دهند. تناسب جسمانی باعث تولید سریع‌تر و بیشتر بتاندورفین می‌شود. در حالی که در افراد فاقد تناسب جسمانی این‌گونه نیست. در طناب‌زدن، دستگاه گردش خون و تنفس از راه فعالیت هوازی تقویت می‌شود و آمادگی لازم برای فعالیت‌های روزانه به‌دست می‌آید. کسی که فعالیت خود را بر طناب‌زدن متمرکز کند، عضلات بزرگ و مهم بدنش درگیر می‌شوند و این عملی اساسی در جهت تقویت عضلات بدن است. دکتر بورتز در مجله انجمن پزشکی آمریکا در ۱۹۸۲ گفته بود: «در حال حاضر دارویی وجود ندارد که بتواند مانند تمرین‌های ورزشی ضامن سلامتی انسان و طول عمر او باشد.» از بورتز سؤال می‌کنند که چه نوع تمرین ایروبیکی را که مناسب و کم‌هزینه نیز باشد برای مقابله با سال‌خوردگی پیشنهاد می‌کند و او در پاسخ می‌گوید: «طناب‌زدن.» زیرا نه تنها یک ورزش خوب و قدیمی است بلکه ایروبیکی نیز هست.

اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می‌سوزانید و این میزان دو برابر سوخت‌کالی در ورزش‌هایی نظیر تنیس و والیبال است. به گفته دکتر لئونارد شوآرتز<sup>۱</sup> اگر به‌جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه‌تان بتوانید طناب بزنید، ۹۰ درصد از آنچه از دست می‌دهید چربی‌های اضافه خواهد بود. همچنین اگر بتوانید روزانه معادل ۱۵۰۰ کالری از طریق ورزش بسوزانید (که این میزان پنج برابر مقداری است که انجمن قلب آمریکا برای تناسب اندام تجویز می‌کند) وزن‌تان با سرعت بسیار زیادی کاهش پیدا خواهد کرد. حتی اگر هدف سوخت‌کالی نباشد، از طناب‌زدن مشکلی برای شما ایجاد نخواهد شد.

دکتر کوپ<sup>۲</sup>، مؤسس انجمن ایروبیکی در دالاس تگزاس و همچنین ابداع‌کننده سیستم امتیاز تأثیر ورزش‌های متفاوت می‌گوید: «امتیاز طناب‌زدن از هیچ ورزش دیگری کمتر نیست.» هنگام طناب‌زدن، ضربان قلب افزایش می‌یابد؛

۸. افزایش سرعت، چابکی و تعادل، و هماهنگی
۹. کمک به کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام
۱۰. ایمن، کم خطر و قابل اجرا در تمامی فصل‌ها
۱۱. ریتم‌پذیری و قابل هماهنگی با موزیک

## رعایت نکات زیر جهت ایمنی هنگام طناب‌زدن الزامی است:

- \* دسته‌های انتهایی طناب را به آرامی اما محکم در دست بگیرید.
- \* آرنج‌هایتان را نزدیک بدن نگه دارید و شانه‌هایتان را شل کنید.
- \* زانوهایتان را اندکی خم کنید و از مچ‌هایتان برای تاب دادن طناب در قوسی ملایم در بالای سرتان استفاده کنید.
- \* سر و پشت خود را هنگام پریدن مستقیم نگه دارید. پشت را به جلو خم نکنید.
- \* طناب را با حرکت مچ‌های خود بچرخانید نه با حرکت دادن بازوهایتان.
- \* سر و گردن خود را مستقیم و رو به جلو نگه دارید و سعی کنید چشم‌هایتان به یک نقطه در مقابلتان متمرکز شود.
- \* با بینی نفس بکشید نه با دهان.
- \* بیش از اندازه بالا نپرید؛ چرا که ممکن است روی زانو‌ها و قوزک‌های پاهایتان فشار بیاید.

**۱۰ دقیقه  
طناب زدن  
به همان  
اندازه در  
بهبودی  
آمادگی  
جسمانی  
مؤثر است  
که ۳۰ دقیقه  
دویدن آرام**

به‌گونه‌ای که می‌توان ضربان را به ۱۶۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه رساند. میزان اکسیژن مصرفی نیز ۶۰ تا ۸۰ درصد، حداکثر اکسیژن مصرفی یا بیشتر مشاهده شده است. ۱۰ دقیقه طناب‌زدن به همان اندازه در بهبودی آمادگی جسمانی مؤثر است که ۳۰ دقیقه دویدن آرام (جاگینگ). میزان پیشرفت آمادگی جسمانی مربوط به تمرین، رابطه مستقیمی با شدت تمرین دارد. کسی که فعالیت خود را بر طناب زدن متمرکز کند، عضلات بزرگ و مهم بدنش را درگیر می‌کند و این خود عملی اساسی در جهت تقویت عضلات بدن است. علاوه بر مزایای یاد شده، طناب‌زنی [طرح طناب‌وزن] در مدارس می‌تواند محاسن زیر را نیز داشته باشد.

۱. تقویت بعد آموزشی و بهره‌وری زنگ تربیت‌بدنی
۲. بهبود وضعیت بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی و تحرک بدنی دانش‌آموزان
۳. ترویج ورزش‌های سهل‌الوصول و کم‌هزینه در مدارس
۴. فراگیری حداقل یک ورزش انفرادی
۵. کمک به غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان
۶. رفع نیازهای حرکتی دانش‌آموزان و پیشگیری از عوارض ناشی از فقر حرکتی مانند چاقی و ناهنجاری‌های قامتی
۷. بهبود آمادگی حرکتی و بدنی

**طول طناب:** برای اینکه بفهمید طول طناب مناسب شما چقدر است، یک پای خود را وسط طناب بگذارید. سپس دسته‌های طناب را بالا بیاورید. اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید و در صورت بلندتر بودن یا کوتاه‌تر بودن، هنگام طناب زدن با مشکل مواجه خواهید شد.



**استفاده از وسایل استاندارد و ایمن هنگام طناب‌زنی**

**کفش مناسب:** باید یک جفت کفش ورزشی مناسب داشته باشید که کفی مناسبی به‌خصوص در قسمت پنجه‌های پا داشته باشد. کفش‌های بسکتبال و تنیس برای طناب زدن خوب‌اند ولی کفش‌های مخصوص دویدن ممکن است به پاهای شما فشار بیاورند.

**محل طناب‌زنی:** روی سنگ و موزاییک طناب نزنید؛ چون به پاها و مفاصل شما فشار زیادی وارد می‌شود. تشک ورزشی، زمین چوبی و حتی فرش، سطوح مناسبی برای طناب‌زدن هستند. همچنین یادگیری تکنیک فرود آمدن روی نوک انگشتان پا می‌تواند صدمات احتمالی ناشی از این ورزش را به حداقل ممکن برساند.

### پی‌نوشت‌ها

1. Leonard showartz
2. cooper

### منابع

۱. قلیچ‌پور، بنیامین [۱۳۹۲]. «تأثیر طرح طناب‌وزن بر هماهنگی چشم و دست دانش‌آموزان کلاس چهارم ابتدایی»، نشریه یادگیری حرکتی، دوره ۵ شماره ۴ دانشگاه تهران.
۲. خدادادی، حسن (۱۳۹۰). جزوه طرح طناب‌وزن، آموزش و پرورش
3. I.R. Iran sport for all federation. <http://www.isfaf.com>. Viewed on 22 March 2012.