

اصول و آموزش طناب زنی

لله حمیدی
امیر مهری

میکان کتاب

بهار ۹۵

سرشناسه	: حمیدی، الهه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام‌پدیدآور	: اصول و آموزش طناب‌زنی / الهه حمیدی - امیر مهری.
مشخصات نشر	: زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۳۷۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیپا
موضوع	: طناب‌زنی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
شناسه‌ای زوده:	: امیر مهری، ۱۳۶۶-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف ۶ ح/۴۹۷ GV
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۲
شماره کتابشناسی	: ۴۲۲۰۳۴۷



اصول و آموزش طناب‌زنی / الهه حمیدی - امیر مهری

ویراستار: الهه حمیدی

امور فنی: انتشارات نیکان کتاب

طراحی جلد: مهدی همایونی

چاپ و صحافی: فانوس

چاپ اول: بهار ۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۳۷۸-۳

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴.

تلفکس: ۲-۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	معرفی ورزش طناب زنی
۸	تاریخچه طناب زنی
۱۱	فواید طناب زنی
۱۵	محدودیت های طناب زنی
۲۲	تأثیر طناب زنی در رشته های ورزشی دیگر
۲۸	عضلات درگیر در طناب زنی
۳۰	شرح لوازم و امکانات ورزشی خاص طناب زنی
۳۳	مراحل تمرین و آموزش
۳۳	بخش ۱: گرم کردن
۳۷	بخش ۲: نحوه طناب زدن صحیح
۳۹	بخش ۳: اصول اولیه طناب زنی
۴۱	بخش ۴: مهارت های تک نفره طناب کوتاه
۸۵	بخش ۵: مهارت های دو نفره و گروهی طناب کوتاه

- بخش ۶: مهارت‌های تک طناب بلند ۹۱
- بخش ۷: مهارت‌های دو طناب بلند (دبل داچ) ۹۷
- مواد مسابقات طناب‌زنی ۹۸
- پیوست ۱۰۷

www.ketab.ir

مقدمه

مهره با تغییر سبک زندگی انسان، ضرورت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی بیش از پیش آشکار شده است. به طوری که بر اساس تحقیقات متعدد علمی فعالیت‌های سال و منظم ورزشی به طور مستقیم و غیرمستقیم در درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند و از سوی دیگر فعالیت‌های بدنی بر کم هزینه‌ترین و مفیدترین ابزارهای کنترل و درمان استرس، افسردگی، خشم، هیپرتانسیون، از زندگی امروزی می‌باشد. در این راستا ورزش طناب‌زنی به عنوان یک رشته ورزشی زیبا، مدرن، کاربردی و با حرکاتی ریتمیک برای آماده‌سازی قلب، عروق مورد توجه قهرمانان، ورزشکاران حرفه‌ای و افرادی که این ورزش را برای درمان دژنراتیو می‌کنند، است. همچنین فعالیت آسان و کم هزینه است، برای اجرا نیاز به فضا و امکانات خاصی ندارد و در تمام فصول سال قابل اجرا است. از نظر ایمنی بی‌خطر است به عنوان یک رقابت و تفریح سالم مورد استفاده قرار می‌گیرد. به تنهایی و یا به صورت گروهی قابل اجرا است، کار گروهی و مهارت‌های ارتباطی را نیز بهبود می‌بخشد. بهترین ورزش برای دوران رشد، سنین کودکی و نوجوانی است و به همراه موسیقی ریتمیک بیشترین تأثیر تمرینی را دارد.

لذا امید است با مطالعه و بکارگیری مطالب این کتاب، در یادگیری این ورزش
پرطرفدار، برای شما عزیزان گامی هر چند کوچک برداریم. همچنین جا دارد از آقای
محسن نصیری دهبه نایب رئیس و مدرس انجمن طناب‌زنی فدراسیون ورزش‌های
همگانی کشور که همکاری لازم در تدوین این کتاب کردند، کمال تشکر و قدردانی
را داشته باشیم.

خواننده گرامی، هرگونه نظر و انتقاد و پیشنهاد خود را از طریق ایمیل
hamidi.elah@gmail.com با ما در میان بگذارید.

www.ketab.ir