

تمرین طناب زنی

سیستم کامل برای آمادگی جسمانی و اجرا

مؤلف:

بادی لی

پیرانه نارعلی:

دکتر سولماز بابائی بناب (استاد فیزیولوژی، ورزشی دانشگاه سراسری مراغه)

دکتر مهدی عباس زادگان (دکتر فیزیولوژی ورزشی)

مترجمین:

دکتر مهدی عباس زادگان (دکتر فیزیولوژی ورزشی)

مریم مزیدی (هیأت علمی دانشگاه هرمزگان، آسیب شناسی ورزشی)

بهاره نکونام (دانشجوی دکتری علوم ورزشی)

کیارش ملکی قراقلو (دانشجوی علم فیتنس دانشگاه Frankfurt ist)



انتشارات مبینی

عنوان و نام پدید آور: تمرین طناب زنی، سیستم کامل برای آمادگی جسمانی و اجرا؛ مترجمین: مهدی عباس زادگان، مریم مزیدی، بهاره نگونام، کیارش ملکی قزاقلو

مشخصات نشر: میندوآب، انتشارات مبینی
مشخصات ظاهری: ۳۳ ص، مصور، جدول،

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۹-۴-۵

وبسایت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: طناب زنی

رده بندی کنگ: ۸۱۳/۹ GV۴۹۸

رده بندی دیوب: ۱۰/۲

شماره کتابشناسی: ۵۶۱ ۱۵۸

تمرین طناب زنی:

سیستم کامل برای

آمادگی جسمانی و اجرا

تألیف: مهدی

ویراستار علمی: دکتر سولماز بابائی بناد

دکتر مهدی عباس زادگان

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰,۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبینی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۰۴۴) ۴۵۲۲۴۶۳۰

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir – www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبینی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

۱..... مقدمه

بخش اول: پیشرفت تمرین طناب زنی

فصل اول: معرفی سیستم بادی لی

۱۱..... چرا طناب زنی کارایی دارد

۱۴..... تعادل بدن

۱۵..... حرکات کارآمد

۱۶..... ظرفیت هوازی VO_{2max}

۱۷..... رسیدن به مرز رقابتی

۲۰..... تمرین هوازی و بی هوازی

۲۱..... تندی

۲۱..... سرعت

۲۲..... چابکی

۲۲..... نیروی انفجاری

۲۴..... سیستم تمرینی و برنامه آماده سازی ۳ مرحله ای

۲۶..... مرحله پایه

۲۶..... مرحله آماده سازی

۲۷..... مرحله تمرین ورزشی

۲۸..... مقایسه طناب زنی با فعالیت های ورزشی دیگر

فصل دوم: آمادگی برای پرش

- ۳۳ گرم کردن
- ۳۴ کشش های میچ پا
- ۳۴ کشش ساق پا
- ۳۵ کشش های خارجی ساق پا (نازک نی)
- ۳۵ آسیب های شایع در نتیجه تکنیک نادرست
- ۳۷ آسیب های مرتبط با طناب زنی
- ۴۰ آسیب های شایع و راه حل ها
- ۴۰ شین اسپلینت یا در ساو پا
- ۴۰ التهاب نیام کف پا
- ۴۱ درد ساعد
- ۴۱ سطح و منطقه تمرین
- ۴۳ کفش ها و لباس ها
- ۴۴ طناب ها
- ۵۱ اندازه های طناب
- ۵۳ اندازه شانه: فاصله ۱۲ اینچی (۳۰ سانتی متر)
- ۵۴ اندازه زیر بازو: فاصله ۱۰ اینچ (۲۵ سانتی متر)
- ۵۴ اندازه بالای سینه: فاصله ۶ اینچی (۱۵ سانتی متری)
- ۵۶ اندازه تازیر سینه: فاصله ۴ اینچی (۱۰ سانتی متر)

مراقبت از طناب ۵۷

فصل سوم: مرحله ۱: مرحله پایه - تبحر در تکنیک های پایه

بیومکانیک طناب زنی ۵۹

مرحله بارگیری ۶۰

مرحله پرواز ۶۱

مرحله فرود ۶۲

وضعیت بدن ۶۴

گرفتن صحیح دست طناب ۶۵

پرش سایه ۶۶

دو تکنیک پایه ۶۹

گام جهشی ۷۱

گام تناوبی پاها ۷۲

برنامه پایه ۱: توسعه مهارت طناب زنی ۷۴

برنامه پایه ۲: توسعه ظرفیت طناب زنی ۷۶

فصل چهارم: مرحله ۲: فاز آماده سازی - گسترش مهارت های پیش و استقامت

فواید فاز آماده سازی ۸۰

سه سطح فاز آماده سازی ۸۱

۸۲.....	سطح ۱ فاز آماده سازی: تکنیک های اولیه - کم فشار (تک پرش)
۸۵.....	گام بالا
۸۷.....	پرش از پهلوی
۸۹.....	پرش از جلو
۹۱.....	پرش اسکی
۹۳.....	پرش زنی به ای
۹۵.....	نیم چرخ
۹۷.....	چرخش کامل
۹۹.....	طناب زدن با پای خطی
۱۰۱.....	حرکت کردن روبه جلو
۱۰۳.....	حرکت به سمت عقب
۱۰۵.....	پاشنه - پنجه
۱۰۷.....	پرش به سمت عقب
۱۰۹.....	حرکت متقاطع (ضربداری) بازوها
۱۱۱.....	تاب کناری بازو
۱۱۳.....	تاب جانبی با پرش
۱۱۵.....	مرحله اصلاح ۲: تکنیک های پیشرفته (پرش قدرتمند)
۱۱۸.....	پرش قدرتی (پرش توانی)
۱۲۱.....	تغییر و جابه جایی قدرتی باها

۱۲۳.....	گام بلند قدرتی
۱۲۵.....	استرادل جانبی قدرتی
۱۲۷.....	استرادل روبه جلوی قدرتی
۱۲۹.....	پرش اسکی قدرتی
۱۳۱.....	پرش زنگوله ای قدرتی
۱۳۳.....	حرکت قدرتی ضربدری یا X پاها
۱۳۵.....	نیروی دست و صورت ضربدری
۱۳۷.....	پرش قدرتی پیش و پس
۱۳۹.....	مرحله تهویه (فعالیت هوازی) - ملخ ۳: تکنیک اختیاری پیشرفته (پرش ۳ گام یا ۳ گانه)
۱۴۰.....	پرش سه گام (۳ گانه)

فصل پنجم: مرحله ۳: مرحله تمرینات ورزشی افزایش شدت بی هوازی

۱۴۴.....	پرش برای بهبود آمادگی بی هوازی
۱۴۸.....	مرحله تمرینات ورزشی
۱۵۰.....	تمرین شدت
۱۵۲.....	تنظیم یک پایه برای اندازه گیری شدت طناب زنی
۱۵۳.....	پیش آزمونی برای تعیین یک پایه
۱۵۶.....	نواحی تمرین هدف
۱۵۶.....	پیدا کردن ضربان قلب هدف

نمودار وابسته به عملکرد (RPM و RPS) ۱۵۷

بخش دوم: برنامه‌های تمرین طناب زنی

فصل ششم: پایه ریزی استقامت

تمرین استقامتی	۱۶۵
برنامه‌های استقامتی	۱۶۹
برنامه ۱: استقامتی سطح ۱	۱۷۰
برنامه استقامتی سطح ۲	۱۷۱
برنامه استقامتی سطح ۳	۱۷۲
برنامه استقامتی سطح ۴	۱۷۳
برنامه استقامتی سطح ۵	۱۷۴
برنامه استقامتی سطح ۶	۱۷۵

فصل هفتم: ارتقاء سرعت و چابکی

آماده‌سازی برنامه‌های دو با حداکثر سرعت	۱۷۹
سه سیستم انرژی و ورزش	۱۸۱
برنامه‌های دو با حداکثر سرعت	۱۸۳
برنامه پایه آمادگی دو	۱۸۵
برنامه آمادگی میان مدت قبل از تمرینات سرعتی	۱۸۶

۱۸۷	 برنامه ابتدای دو
۱۸۸	 برنامه متوسط دو
۱۸۹	 برنامه پیشرفته دو (شماره ۱)
۱۹۰	 برنامه پیشرفته دو (شماره ۲)

فصل هشتم: کسب قدرت و نیرو

۱۹۵	 قدرت
۱۹۶	 نیروهای گرانش افزایش سیستم تراکم استخوان
۱۹۸	 قدرت
۲۰۲	 برنامه های قدرتی
۲۰۵	 پیش شرط برنامه ی قدرتی مقدماتی
۲۰۶	 پیش شرط برنامه ی قدرتی متوسط
۲۰۷	 برنامه قدرتی پایه
۲۰۸	 برنامه قدرتی متوسط
۲۰۹	 برنامه قدرتی پیشرفته ۱
۲۱۰	 برنامه قدرتی شماره ۲
۲۱۱	 پریدن طناب همراه با دیگر روش های آموزش قدرت
۲۱۱	 تمرین معلق
۲۱۳	 طناب زدن و تمرین دوره ای

جلیقه‌های وزن دار..... ۲۱۴

طناب‌های سنگین..... ۲۱۵

فصل نهم: بهبود چابکی، ریتم، تعادل و هماهنگی

چابکی..... ۲۲۰

ریتم..... ۲۲۱

تعادل..... ۲۲۳

هماهنگی..... ۲۲۴

دانش بیومکانیک..... ۲۲۵

برنامه تمرینی دوره‌ای اینتروال ۱: سرعت، قدرت و تناسب اندام..... ۲۲۹

برنامه تمرینی دوره‌ای اینتروال ۲: تعادل، هماهنگی، چابکی..... ۲۳۰

برنامه تمرینی دوره‌ای اینتروال ۳: تعادل، هماهنگی و چابکی..... ۲۳۲

فصل دهم: شرایط ورزش‌های خاص و اهداف تناسب اندام

طناب زنی در طول دوره‌های پیش فصل، حین فصل، پس از فصل..... ۲۴۰

پیش فصل..... ۲۴۱

طناب زنی پس از فصل..... ۲۴۳

پیش از فصل..... ۲۴۴

طناب زنی پیش از فصل..... ۲۴۵

۲۴۷	 فصل
۲۴۸	 طناب زنی در فصل
۲۴۹	 برنامه های خاص ورزشی

بخش سوم: مکمل مورد استفاده برای تمرینات طناب زنی

فصل ۱۰: گرم کردن، سرد کردن و استراحت فعال

۲۷۳	 گرم کردن با طناب
۲۷۷	 استراحت فعال با طناب
۲۸۰	 سرد کردن با طناب
۲۸۱	 کشش برای انعطاف پذیری
۲۸۶	 برنامه های گرم کردن طناب زدن
۲۸۷	 برنامه گرم کردن مقدماتی
۲۸۸	 برنامه گرم کردن متوسط
۲۸۹	 برنامه گرم کردن پیشرفته
۲۹۱	 پیشگیری از آسیب و توان بخشی
۲۹۱	 فصل دوازدهم
۲۹۲	 طناب زدن به عنوان یک استراتژی پیشگیری از آسیب
۲۹۴	 طناب زدن برای توان بخشی آسیب
۲۹۵	 برنامه های توان بخشی

۲۹۶	 برنامه توان بخشی مچ پا
۲۹۷	 برنامه توان بخشی دست و مچ دست
۲۹۸	 برنامه توان بخشی شانه
۲۹۹	 برنامه توان بخشی زانو

فصل یازدهم: کاهش وزن برای اهداف ورزشی

۳۰۳	 طناب زدن برای کاهش وزن
۳۰۴	 بیش از یک چیز را ریک زمان انجام دهید
۳۰۶	 هیدراته بمانید
۳۰۷	 مصرف سدیم را تحت نظر داشته باشید
۳۰۸	 تمرین
۳۰۹	 تمرین بی هوازی
۳۰۹	 برنامه های طناب زدن برای کاهش وزن
۳۱۱	 برنامه کاهش وزن سطح ۱
۳۱۲	 برنامه کاهش وزن سطح ۲
۳۱۳	 برنامه کاهش وزن سطح ۳
۳۱۴	 درباره ی نویسنده

مقدمه

در ابتدا بعد از تماشای همسایه بغلی خودم، هربرت راینی^[۱]، دارنده کمرسیاه دان ۴ در کاراته، که هر روز طناب زدن را بعنوان بخشی از تمرین هنرهای رزمی خودش انجام می داد، درباره طناب زدن خیلی کنجکاو شدم. وی از هدف من بعنوان بهترین کشتی گیر شدن دروب سینا آگاه بود و گفت طناب زدن نه تنها آمادگی جسمانی را افزایش می دهد بلکه سرعت من را هم افزایش می دهد. سرعتی؟ من قبلاً سریع بودم و ایده سرعت بیشتر مرا وسوسه کرد.

روزی، به وی نمایش کردم که طناب زدن را برای من آموزش دهد. وی تمرین خود را متوقف کرد و دو تکنیک پایه طناب زنی را برای من نشان داد. در ابتدا ساده بنظر رسید ولی حالا درک می کنم که، و مبتدی هر نوع برنامه تمرینی طناب زنی را برای من معرفی کرد. بعد از آموزش حرکات پایه طناب زنی خواستم تا حد امکان سریعاً در آن ها تبحر پیدا کنم طوری که بتوانم سریعاً تکنیک های در را یاد بگیرم. اولین جلسه طناب زنی من تا شب بطول انجامید. به محض اینکه تمرین را متوقف کردم، ۵ ساعت تمرین پرش پایه و گام برداری متناوب را سپری کرده بودم.

من طناب زنی را با برنامه تمرین کشتی خودم بعنوان دانش آموز نوجوی سال اول در مدرسه هایلند اسپرینگر^[۲] ترکیب کردم، این مدرسه بخاطر تیم های ورزشی ایالتی در بسکتبال و فوتبال مشهور بود. رودی وارد^[۳]، مربی کشتی، معلم، پدر و دوست من می من بود. وی نقش مهمی در زندگی من ایفا کرد و کلاً در کمک به من برای رسیدن به مقام قهرمان کشتی ایالتی مدرسه تاثیر زیادی داشت؛ بعداً، وی حتی برای تماشای کشتی من در بازی های المپیک ۱۹۹۲ به بارسلونا پرواز کرد. بعد از فارغ التحصیلی از مدرسه، دیگر کشتی گیران

1. Herbert Rainey

2. Highland Springs High School

3. Rudy Ward

اسپرینگر دنباله رو من شدند و من سه هایلند اسپرینگر بزودی بعنوان تیم نیرومند کشتی در ویرجینیا شناخته شد.

بطور آشکار من مبنای برنامه تعریف قدرتی و آماده سازی خودم را به یاد آوردم: اجرای شنا سوئدی (من از مجموعه کاملی از کارت ها بعنوان راهنما برای تصمیم گیری تعداد شنا سوئدی که می توانستم در یک روز انجام دهم، استفاده کردم). مجموعه کارت ها را به هم زدم و آن ها را رو به زمین روی یک پهن کردم. یک کارت را از مجموعه بیرون کشیدم، تعداد اجرای شنا سوئدی با تعداد کاردتی که برگرداندم، تعیین شد، جایی که صورت کارت ۱۰ تکرار و پشت آن ۱۱ تکرار و تمامی کارت های دیگر مقدار واقعی خودش را نشان می داد. در آغاز سال دوم من در مدرسه، تعداد شنا سوئدی که می توانستم در یک تمرین انجام دهم شامل یک تکرار بود، که بطور قابل توجهی قدرت بالاتنه من را افزایش داد. از آن زمان در کل من با یک شنا سوئدی در ۱۰۰ تکراری، اجرای دراز و نشست (بیش از ۶۰۰ تکرار در ۱۰۰ تکراری)، دین خیلی سریع بین دو دکل تلفن حیاط مدرسه و طاب زدن را انجام دادم. در حقیقت، طاب زدن به من می بود هر جنبه از توانایی کشتی من کمک کرد. آن مرا تا مرز برنده شدن برد.

در طول ۴ سال اول بعنوان یک تفنگدار دریایی آمریکا، در کشتی خیلی موفق شدم و همچنین از نمایش طناب زنی از اعراض بین المللی بهره بردم. نمایش طناب زنی اثر مثبتی روی افراد و در تمامی سنین ایجاد کرد و آن ها را به اجرای بیشتر درباره طناب زنی ترغیب کرد. من اثر طناب زنی بر روی افراد را بعد از اجرا دوست داشتم و خیلی مصمم شدم تا به هدف المپیک خودم در کشتی به منظور شهرت جهانی با طاب زنی نائل شوم. ماموریت من در کشتی المپیک آمریکا نهایتاً این بود که ورزشکاران را در همه ورزش ها آموزش داده و ترغیب کنم تا طناب زنی را با تمرین خودشان ادغام کرده تا یک مهارت رقابتی برای اجرای ورزشی عالی توسعه دهند. هنوز، روشی که کلاً اتفاق افتاده است مرا متعجب می کند. بعداً مشاور آمادگی سازی طناب زنی در تیم المپیک آمریکا و بانی هر دو شرکت تکنولوژی طناب زنی و موسسه طناب زنی شدم. ولی هنوز سال ۱۹۸۶ را بخاطر

می‌آورم که کمیته المپیک ایالات متحده (USOC) اولین مقاله من درباره سیستم تمرین طناب‌زنی و چگونگی تأثیر آن بر کشتی من را منتشر کرد. بویژه، جمله آخر مقاله را به یاد می‌آورم که رویای من از توسعه طناب‌زنی و طناب‌زنی بعنوان روش زندگی من را بیان کرد. در آن زمان عقیدم داشت که تمرین به مدت ۱۰ ساعت در روز به مدت یک دهه و - مهم دانستن طناب‌زنی در تمرینات خودم - علاقه بسیاری از ورزش‌های دیگر و برنامه‌های آمادگی جسمانی بر سراسر جهان را به خود معطوف خواهد ساخت. زندگی من و دنیای من بلافاصله تغییر آموزشی روش طناب‌زنی درست بعنوان یک روش زندگی به افراد بوده است.

تغییر مهم در نهضت طناب‌زنی من در مرکز تمرین المپیک ایالات متحده در اسپرینگز کلورادو^[۱]، جریال نمرینات تیم المپیک ۱۹۹۶ آغاز شد. در طول این زمان USOC بونی بلیر^[۲]، دارنده مدال طلای المپیک در اسکیت سرعت، و من را بعنوان سخنران قبل از رئیس جمهور بیل کلینتون^[۳]، معاون رئیس جمهور آل گور^[۴] و هزاران کودک در برنامه زنده قهرمانان انتخاب کرد. برنامه زنده قهرمانان در واشنگتن دی سی در مدرسه شرقی اجرا شد. آن یک برنامه توسعه جامعه است که توسط USOC توسعه یافته، جایی که قهرمانان المپیک با کودکان بخش ضعیف شهر ملاقات می‌کنند تا رویاهای خودشان را زنده کنند و نهضت المپیک را ارتقاء دهند. روز بعد، وقتی به مرکز تمرینی در اسپرینگز کلورادو برگشتم، بعنوان مربی آمادگی المپیک آمریکا با افتخار استقبال شدم. تیم بسکتبال زنان آمریکا از من خواستند تا تیم مدال آور المپیکیشان را در طناب‌زنی به منظور کمک به کسب سرعت پا و پرش سریع تمرین دهم. این ورزشکاران - شامی لیسلی^[۵]، شریل اسوویس، ربکا لوبو، و تریسلا واردز^[۶] - بعد از چند جلسه تمرین آشنایی با طناب‌زنی، طناب‌زنی را در هر جایی که می‌رفتند، شروع کردند. طناب‌زنی یک عامل کلیدی تمرینی آنها در راه طلای المپیک شد. این اقدام طناب‌زنی بصورت گسترده بخش شد و تیم‌های بسکتبال

1. Colorado Springs

2. Bonnie Blair

3. Bill Clinton

4. Al Gore

5. Lisa Leslie, Sheryl Swoopes, Rebecca Lobo, and Teresa Edwards

المپیک‌های زنان اکژمن و کره از من خواستند تا ورزشکاران آن‌ها را با برنامه‌های با شدت بالایی مشابه تمرین دهم. همه آن‌ها طناب زنی را یاد گرفتند و در توالی طناب زنی خیلی کارآمد بودند. در همان هفته، کریستی کرال^{۱)}، مدیر آموزش اسکیت نمایشی آمریکا، از من خواست تا با اسکیت بازان کار کنم. با این اعتقاد که طناب زنی باید پایه تمامی برنامه‌های تمرینی اسکیت بولان باشد، وی از من خواست تا با مربیان و اسکیت‌بازان تمامی تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان و بزرگسالان کار کنم. از آن زمان به بعد، طناب زدن یک روش آماده سازی روی زمین و روش کلیدی گرم کردن در دنیای اسکیت نمایشی شده است.

به از این تجربه، فهمیدم که درباره طناب زنی باید بیشتر مطالعه کنم و در این فعالیت تحقیق کنم. نتیجه، یاد گرفتم که آن چگونه کار می‌کند، چگونه مزیت‌هایی را فراهم می‌سازد. چگونه مطالعات تحقیقی مزیت‌های باور نکردنی آن را تایید می‌کند. یاد گرفتم که طناب زنی نه تنها ابزار عالی برای بهبود عملکرد ورزشی است بلکه به آسانی می‌تواند وسیله‌ای برای آمادگی جسمانی افراد در تمامی سنین و توانایی‌هایی در سراسر جهان باشد. از طریق تحقیقات و تمرینات طناب زنی بود که من یک المپیک خود ساخته شدم. یاد گرفتم که بدن چگونه کار می‌کند و بدن به منظور اجرا در سطح بهینه خودش به چه چیزی نیاز دارد. این دانش را در سالیان دراز در تمرین طناب زنی خودم، در توسعه برنامه‌های ویژه ورزشی برای تیم‌های المپیک، و در کمک به فهم دیگران (حداقل ۵ دقیقه) از چگونگی به حداکثر رساندن مزایای هر حرکت کاربردی از این داده‌ام. در این نقطه، سیستم تمرینی من در ورزش‌های زیر به ورزشکاران کمک کرده است:

ورزش‌های پنج گانه تابستانی	بدمینتون
تیراندازی	بسکتبال
فوتبال	سوئمه سواری
شنا	بوکی

1. Kristy Krall

اسکی صحرانوردی	تنیس روی میز
دوچرخه سواری	تکواندو
شیرجه	دوو میدانی
ژیمناستیک	والیبال
جودو	کشتی

این کتاب بر فعالیتی تمرکز می‌کند که روزی مثل اجرای کودکان کوچک ساده بنظر می‌رسد، ولی به یکی از موثرترین روش‌ها برای بهبود سلامت قلبی و عروقی تبدیل شده است. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه تمرین طناب زنی می‌تواند مزایایی را برای شما فراهم سازد که فایده سلامت قلبی عروقی باشد. زمانی که افراد زیادی در ایالات متحده و در جهان، از بیماری‌های قلبی و ذهنی رنج می‌برند، به فعالیت‌هایی نیاز داریم که عملکردی، ارزان و مفید باشد. طوی که بتوانیم سلامت مطلوب را بدست آوریم. در فرآیند تلاش برای برتری ورزشی به این کمک رسیده‌ام که چگونه این فعالیت ورزشی باید به مراحل تقسیم شوند که یک مبتدی را در آن ماهر شود. در نتیجه، یک سیستم تمرین طناب زنی را ایجاد کرده‌ام که طناب زنی، دوباره تعریف می‌کند و نظر شما را روی مفهوم آمادگی جسمانی تغییر خواهد داد- و حسی می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.