

طَناب زنی حرفه ای

(برنامه ریزی با نگاه قهرمانی)

محمد بُستاکي

سرشناسه	: بستاکي، محمد، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پديدآور	: طناب‌زني حرفه‌اي (برنامه‌ريزي با نگاه قهرمانی) / مولف محمد بستاکي.
مشخصات نشر	: کاشان: ادبستان نوين، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	: ۸۳ ص.: مصور (رنگي).
شابک	: ۹۷۸۶۰۰۹۵۷۴۷۸۰
وضعيت فهرست‌نويسي	: فپيا
موضوع	: طناب بازی
موضوع	: Rope skipping
موضوع	: طناب بازی -- تمرين
موضوع	: Rope skipping -- Exercise
رده‌بندي کنگره	: ۱۳۹۵ ب۷۴۹۸/۹۵
رده‌بندي ديويي	: ۲/۷۰۶
شماره کتابشناسي	: ۴۰۰۲۳۴

نام اثر	: بازی‌های دبستانی
نام مؤلف	: محمد بستاکي
طراح جلد	: محمد بستاکي
صفحه‌آرا	: فرشته ايزدي
ناشر	: ادبستان نوين
قطع	: وزبي
ناظر چاپ	: محسن سلطاني
نوبت چاپ	: اول/۱۳۹۵
سمارگان	: جلد ۱۰۰۰
قيمت	: ۱۰۰۰۰ تومان
شابک	: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۴۷-۷-۳



حق چاپ و نشر برای مؤلف و ناشر محفوظ است

نشانی و تلفن انتشارات: کاشان - صندوق پستی ۳۴۵۹-۸۷۱۳۵

انتشارات ادبستان نوین - مدیر مسئول محسن سلطانی

تلفکس: ۰۳۱۵۵۴۵۵۰۴۲

همراه: ۰۹۳۵۳۸۰۱۴۰۰

www.adabestann.com

چکیده

آنچه در این کتاب می خوانید خلاصه ای از اطلاعات مورد نیاز برای مربیان و ورزشکارانی است که می خواهند در راه طناب زنی گام بردارند و حتی کسانی که به تازگی با این رشته آشنا شدند. در این باره به مواردی که جزء نیازهای آنها از عوامل تنوعی همچون قوانین و ماده های مسابقه و شرایط آن و نیز وسایل حرفه ای شدن یعنی معرفی طناب ها و نوع استفاده آن می پردازیم. در ادامه به دنبال بیان تفاوت های طناب زنی به عنوان ورزشی حرفه ای و ورزشی با عنوان طناب زنی همگانی و نیز بیان روند تمرینی مناسب برای شکوفایی استعداد های نهفته ورزشکاران هستیم و پس از آن ریزه کاری های مورد نیاز ورزشکاران و مربیان در ماده های مختلف را بررسی می کنیم و تمریناتی برای آمادگی هرچه بهتر ورزشکاران مطرح می نماییم. در نهایت به بررسی عوامل روحی و روانی و نقش آنها در مسیر هدایت ورزشکار و مربی می پردازیم.

یادآور می شویم مطالب این کتاب حاصل آخرین مطالب و روش های علمی و عمدتاً تجربیات نویسنده کتاب می باشد که در طی سالیان مختلف به عنوان ورزشکار و قهرمان این رشته و نیز به عنوان داور و مربی در سطح مسابقات و همچنین به عنوان مسئول در رده های مختلف اندوخته است. توجه شود که این مطالب بر اساس علم و تجارب کاربردی تا به امروز است و با توجه به پیشرفت لحظه ای در هر زمینه، امکان تغییر این مطالب وجود دارد.

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 تاریخچه طناب زنی و تحلیل دوره ها
۱۹	 استفاده از طناب در رشته های مختلف
۲۲	 اصلاحات رایج در طناب زنی
۲۳	 معرفی ماده های مسابقه (براساس اجرا در ایران)
۲۷	 رده های مسابقات
۲۸	 رکورد های به ثبت رسیده در مسابقات رسمی
۳۰	 قوانین مهم مورد نیاز ورزشکاران
۳۶	 معرفی انواع طناب
۴۳	 استفاده از انواع طناب ها در مسابقات
۴۴	 تفاوت طناب زنی حرفه ای و ورزش همگانی
۴۷	 توصیه های مهم برای تمرین مناسب
۴۹	 روند تمرین از پایه تا اوج
۵۵	 مهارت های اصلی و لازم طناب زنی
۵۹	 تعیین اندازه طناب
۶۰	 توجه به شرایط ورزشکار در تمرین
۶۱	 مراقبت از تمرین زدگی
۶۳	 زمان بندی اجرای تمرینات
۶۵	 استیل سرعتی و جاگینگ
۶۷	 نکات مهم نمایشی انفرادی
۷۰	 نکات مهم برای اجرای دوبل و تریپل
۷۱	 تمرینات پیشنهادی افزایش آمادگی جسمانی جهت ماده های رکوردی

۷۳	شبیه سازی شرایط مسابقه در تمرینات
۷۴	بازدید و تمرین روز قبل از مسابقه در محل اجرای مسابقه
۷۶	ایجاد وضعیت روانی مطلوب برای بهترین عملکرد
۷۷	بازسازی پس از مسابقه
۷۹	نظر چند قهرمان ملی ایران درباره طناب زنی
۸۲	معرفی نهادهای طناب زنی
۸۳	منابع و مراجع

مقدمه

عدم اطلاع از بسیاری موارد، مربیان و مسئولین مربوط را در اجرای کار دلسرد می کند و در اکثر موارد از آن دوری می جویند. رشته طناب زنی یکی از رشته هایی است که هنوز آنگونه که باید و شاید جایگاه خود را نیافته است و هنوز بعضی افراد از آن به باب بازی یاد می کنند و ذهنیت یک بازی کودکانه دارند؛ که این نشان از عدم اطلاع عموم مردم از این رشته و حرکات زیبای آن و حتی برگزاری مسابقه در سطوح داخلی کشور آسیایی و جهانی است. جالب است بدانید در سال های نخستین ایجاد انجمن طناب زنی در ایران در برگزاری مسابقات رسمی، هنگامی که ما برای دوستان و آشنایان، شرکت در مسابقات، حای تیم ملی برای اعزام به مسابقات آسیایی را مطرح می کردیم می خندیدند و ما را ماجر می کردند که "شمع گل پروانه مگر مسابقه دارد". اما این روال فاجعه بار با اجرای برنامه های مختلف در مراسم ها و مناسبت ها، حمایت های فدراسیون و هیئت های همگانی، ادارات ورزش و جوانان، مطرح شدن در صدا و سیما با اجرای برنامه توسط ورزشکاران و ... جای کنترل شد و مردم با آن بیشتر آشنا شدند. نقطه اوج کار آنجا بود که وزارت آموزش و پرورش قدم به عرصه گذاشت و با ایجاد طرح طناب زنی در پایه چهارم ابتدایی در سطح مدارس به معرفی و گسترش این رشته کمک قابل توجهی کرد و زمینه فراگیری و همگانی شدن این رشته را فراهم کرد. هرچند که این طرح بسیار عالی و مورد استقبال ما نیز هست اما عواملی همچون آشنا نبودن معلمان ورزش به رشته طناب زنی و در نتیجه

آموزش ندادن و یا حذف آن از ساعت ورزش را به دنبال دارد. پایین بودن سطح فرهنگی و اجتماعی بسیاری از مناطق نیز همانند دیواری در برابر اجرای این طرح قد برافراشته است.

هم اکنون فعالیت های حرفه ای طناب زنی از سطح اجرای تیم های حاضر در مسابقات داخلی گرفته تا آموزش های این رشته و حتی تیم های منتخب برای اعزام به مسابقات بین المللی در سراسر کشور قرار دارند و به جز محدود ورزشکاران یا تیم ها در این عرصه تلاش چندانی مشاهده نمی شود. در این زمینه لازم است مسئولین مربوط برای پیشرفت این رشته طناب زنی آستین ها را بالا زنند و با ایجاد اتاق های فکر به بررسی راه درمان و علاج این واقعه بپردازند و گرنه با ادامه این روند باید در سال های آینده شاهد بازگشت رشته طناب زنی به "شمع گل پروانه" قدیم باشیم.