

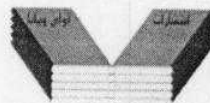
طناب زنی

با تأکید بر تعادل و هماهنگی

کریم بیگلر

اکرم زمانی

سرشناسه	:	بیگلر، کریم، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	طناب زنی با تاکید بر تعادل و هماهنگی/کریم بیگلر، اکرم زمانی.
مشخصات نشر	:	کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۳ ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۷-۳۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	طناب بازی
موضوع	:	آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	:	زمانی، اکرم، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۹ط۹/ب/۷۴۹۸ GV
رده بندی دیویی	:	۷۰۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۱۱۸۱۲



نام کتاب	:	طناب زنی با تاکید بر تعادل و هماهنگی
نویسنده	:	کریم بیگلر- اکرم زمانی
ناشر	:	انتشارات آوای ویانا
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۵
شمارگان	:	۱۰۰۰
طراح جلد	:	پریسا یزدانی
قیمت	:	۸۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۷-۳۶-۷

دفتر انتشارات: کرج - جهانشهر - خیابان استانداری البرز - تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

وب سایت: www.avaiveyana.com

خرید اینترنتی کتاب: ketab.ir

info@avaiveyana.com

هرگونه نسخه برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	فصل اول:
۷	طناب زنی
۸	معرفی ورزش طناب زنی
۸	۱-۱. تاریخچه ی طناب زنی
۱۰	۲-۱. فواید و ویژگی های ورزش طناب زنی
۱۵	مثالی در مورد کاربرد طناب زنی: بازی رشتن بر دو به همراه تشریح مراحل:
۱۸	۳-۱. انواع تکنیکهای طناب زنی
۱۹	۴-۱. نحوه گرفتن دسته های طناب
۲۰	۵-۱. توصیه های لازم قبل از شروع طناب زنی
۲۲	۶-۱. طرح ملی طنابورز
۲۹	۷-۱. آموزش طناب زنی
۳۲	۸-۱. طناب زنی و بانوان
۳۴	فصل دوم:
۳۴	حرکت و تکامل ادراکی - حرکتی

- مقدمه: ۳۴
- ۱-۲. حرکت: ۳۵
- ۲-۲. ادراک ۳۷
- ۳-۲. اصطلاح ادراکی - حرکتی چیست؟ ۳۷
- ۴-۲. توانایی های ادراکی - حرکتی ۳۹
- ۵-۲. نظریه های رشد حرکتی ۴۰
- الف) نظریه رشد شناختی و رابطه آن با حرکت ۴۱
- ب) نظریه دید حرکتی گتمن ۴۲
- ج) نظریه حرکت آفرینی بارش ۴۲
- د) نظریه سازماندهی مجدد نظام عصبی ۴۳
- ه) نظریه ادراکی حرکتی کفارت ۴۴
- فصل سوم: ۴۵
- طناب زنی و رشد تعادل ۴۵
- ۱-۳. تعریف تعادل: ۴۶
- ۲-۳. طناب زنی و تعادل ایستا: ۴۸
- ۳-۳. طناب زنی و تعادل پویا: ۵۱

۴-۳. نظریه های رایج در مورد کنترل تعادل: ۵۴

الف) نظریه رفلکسی ۵۴

ب) نظریه سطوح کنترل سلسله مراتبی ۵۵

ج) فرضیه زنجیره پاسخ: ۵۶

د) نظریه های برنامه ریزی حرکتی ۵۸

۵-۳ اندام می حسی ۱۰۰ به کنترل تعادل کمک می کند: ۶۰

فصل چهارم: ۶۳

طنباب زنی و رشد هماهنگی ۶۳

۴-۱. تعریف هماهنگی: ۶۴

۴-۱-۱. هماهنگی دو دستی: ۶۶

۴-۱-۲. هماهنگی چشم و دست: ۶۷

۴-۲. رشد حرکات ظریف چشم و دست در کودکان ۶۹

۴-۳. نتیجه گیری: ۷۸

منابع: ۷۹

مقدمه

حرکت اولین وسیله بیان کودک و ارتباط وی با محیط پیرامون و یک نیاز طبیعی زندگی می باشد؛ به طوری که در انسان حرکت قبل از تولد به صورت ساده و ابتدایی آغاز شده و در طی روند رشد در تعامل با محیط پیچیده و کامل تر می شود. دوران کودکی مرحله مقدماتی زندگی هر فرد بوده که سنگ بنای اولیه دوران بعدی زندگی را تشکیل می دهد. توجه خاص افراد در این دوران از لحاظ جسمانی، ذهنی، روانی، عاطفی، اخلاقی و غیره می تواند ضامن تشکیل یک جامعه سالم باشد. فراهم کردن فرصت های مختلف جهت ابراز توانایی های بالقوه و تبدیل آنها به بالفعل در محیط خانواده مدرسه و اجتماع ضمن کمک به تکامل آنها می تواند زمینه ای را جهت ارزیابی و تشخیص مشکلات جسمانی ذهنی و غیره افراد بوجود آورد. از طرفی همه جانبه بودن چنین فرصت هایی می تواند برای معلمان مربیان و مسئولین آموزشی شاخصی را جهت گزینش استعدادها در زمینه های مختلف شغلی و جهت رفع و اصلاح مشکلات در حوزه های مربوطه را فراهم آورد.

از این روی کودک از ابتدای ورود به پناهگاه شناخته پیوسته در این تلاش است که به کمک حرکت و تربیت به زندگی خوب و سالم و پرطراوت دست یابد و برای رسیدن به چنین هدفی لازم است معلمان آگاه تربیت بدنی با مطالعه گسترده به آموزش صحیح تربیت بدنی به کودکان و نوجوانان همت گمارند. طناب بازی یک فعالیت بدنی کامل و مناسب است، روی قالب و عروق و دستگاه تنفس اثر مثبت گذاشته، باعث ازدیاد هماهنگی بین عصب و عضله، سرعت استقامت، چابکی و ریتم بدن می شود. طناب بازی ضمن کمک به کنترل وزن بدن به بهبود وضعیت عمومی آن نیز مساعدت می کند. به بدن فرم داده به ویژه موجب تقویت عضلات پشت ساق پاها می شود.

از بروز ضعف های موجود در پاها به خصوص از صاف شدن کف پاها - به گیری می کند. و از همه مهمتر فشارهای عصبی، دلوپسی و افسردگی را کم کرده و در نتیجه اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ضمناً به دانش آموزان امکان می دهد تا حداکثر فعالیت بدنی را در حداقل زمان بدان و تقریباً بدون داشتن هیچگونه وسیله گران قیمتی انجام دهند.

کریم بیگلر - اکرم زمانی