این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گزارش تخصصی دبیر و معلم ورزش :

تقویت مهارت طناب زنی در دانش اموزان با روش های مناسب

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

موضوع ..... صفحه

چکیده : ۱

نکات کلیدی : ۲

مقدمه ۲

اهمیت مساله : ۳

توصیف وضعیت موجود : ۴

اهداف پژوهش : ۵

هدف اصلی : ۵

اهداف جزئی : ۵

مقایسه با وضع مطلوب : ۵

جمع آور ی اطلاعات ۵

الف – مشاهده : ۵

ب - یادداشت تعداد طناب زدن در سی چهل ثانیه ۷

نمودار تعداد طناب زدن دانش آموزان : ۷

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ج– مصاحبه با دانش آموزان بوسیله پرسشنامه.....۸

ه – مصاحبه با مربیان ورزش سال قبل.....۹

و – مطالعه مقالات و کتاب ها و پیشینه تحقیق.....۹

فواید و اثرات ورزش طناب زنی.....۱۰

ویژگیهای خاص رشته طناب زنی ۱۲

محدودیت ها و پشگیری از آسیب دیدگی در ورزش طناب زنی ۱۲

تجزیه و تحلیل اطلاعات.....۱۴

ارائه راه حل های موقت :.....۱۵

اجرای راه حل ها : ۱۶

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت) ۱۷

الف – مشاهده : ۱۷

ب - یادداشت تعداد طناب زدن در سی چهل ثانیه ۱۹

نمودار تعداد طناب زدن دانش آموزان : ۱۹

ج – مصاحبه با والدین دانش آموزان ۲۰

اعتبار سنجی :.....۲۰

نقاط ضعف.....۲۰

نتیجه گیری ۲۰

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشنهادات : ۲۱

منابع..... ۲۲

پیوست ها : ۲۲

۱ – انواع طناب زنی : ۲۲

۲ - انواع تمرینات برای تقویت عضلانی و هماهنگی ۲۶

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

چکیده :

عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد در دانش‌آموزان بروز می‌کند؛ رشد روز افزون تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی و آپارتمان نشینی باعث ایجاد فقر حرکتی و نیاز شدید به پرداختن به راهکارهای سهل الوصول و اثربخش در جهت جبران این مشکلات را بیشتر میکند.یکی از ساده ترین و در عین حال موثرترین ورزش که حتی در منزل نیز می توان انجام داد ورزش طناب زنی می باشد . طناب زنی یک فعالیت بدنی کامل است ،آمادگی قلب و عروق را بهبود می بخشد ،موجب تعدیل و تترکیب بدن میشود. هماهنگی عصب و عظله را بهبود میبخشد ،چابکی را زیاد میکند،موجب بهبود ریتم حرکت می شود،سرعت عمل و عکس العمل را زیاد میکند و توان بدنی را توسعه میدهد. فشارهای عصبی راکم میکند،اعتماد بنفس را زیاد میکند و دلواپسی و افسردگی را کاهش میدهد.

فعالیتی آسان و کم هزینه است برای اجرا نیاز به فضا و امکانات خاصی ندارد و در تمام فصول سال اجرا است .از نظر ایمنی بی خطر است.به عنوان یک رقابت و تفریح سالم مورد استفاده قرار گیرد به تنهایی و یا به صورت گروهی قابل اجرا است و کار گروهی و مهارت های ارتباطی را بهبود می بخشد.

یکی از از جاهایی که می تواند فرهنگ طناب زنی را در دانش آموزان نهادینه سازد مدرسه می باشد و لذا باید برای این ورزش در مدارس اهمیت ویژه ای قائل شد .

اینجانب در سال تحصیلی ..... به عنوان معلم ورزش مشغول به خدمت بودم . یکی از مهم ترین و ساده ترین روشها برای حفظ سلامتی و تندرستی دانش آموزان ورزش طناب زنی است که بنده در ابتدای هر جلسه کلاس اجرا می کردم . در همان ابتدا چیزی که توجه مرا به خود جلب کرد ، ضعف دانش آموزان در طناب زنی بود . با دیدن این مشکل به فکر افتاد با بررسی و تجریه تحلیل آن ، مهارت طناب زنی را در دانش آموزان افزایش دهم .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بعد از تجریه و تحلیل اطلاعات ، با استفاده از روش هایی همچون آموزش ، تمرین بیشتر و تشویق دانش آموزان این مهارت را در آنها تقویت نمودم .

نکات کلیدی :

دانش آموزان ، طناب زنی ، افزایش مهارت

مقدمه

در جامعه ماشینی امروز فقر حرکتی به همراه عادات حرکتی نادرست در کودکان و نوجوانان، تهدیدی اساسی برای تندرستی حال و آیندهٔ این گروه سنی بوده، که جامعه را مستعد گسترش انواع گوناگون ضعف های عضلانی و ناهنجاری های اسکلتی طی دهه های آینده می کند.

طناب بازی یک ورزش ساده است که کودکان و نوجوانان برای بازی یا ورزش از روی طناب می‌پرند. در طناب‌بازی یک یا چند شرکت‌کننده طناب را طوری تاب می‌دهند که از زیر پاها و بالای سرشان بگذرد. ممکن است یک شرکت‌کننده طناب را بچرخاند و خود از رویش بپرد یا چند شرکت‌کننده (دست‌کم سه نفر) به ترتیب دو نفر طناب را بچرخانند و یکی از روی آن بپرد. شکل چند نفره ی این بازی را با دو طناب هم انجام می‌دهند.

از زمان پیدایش بشر، انسان به دلایل مختلف پریده است، چه به شکل رقص، بازی کردن، یا فرارکردن از دست دشمن. پرش روی دو پا یا پرش رو یک پا (لی‌لی) عملی ساده و طبیعی است که برای بقاء، رشد و توسعه ی بشر ضروری بوده است.اولین دلیل ملموس طناب‌زنی را در نقاشی‌های قرون وسطی، جایی که بچه‌ها حلقه یا تسمه‌های دور بشکه را می‌چرخاندند و در خیابان‌های ناصاف اروپا طناب‌بازی می‌کردند، می‌توان دید. گرچه منشاء دقیق طناب‌زنی نامشخص است، نخستین کاوشگران برای اولین بار در سفرهای مأموریتی خود مشاهده کردند که بومیان یا ساکنان اولیه (به ویژه در استرالیا) با نی و مو انگور نرم طناب بازی می‌کردند. طناب‌زنی به سال ۱۶۰۰ میلادی، یعنی هنگامیکه مصری‌ها از موانگور برای طناب‌زنی استفاده می‌کردند، برمی‌گردد. زمانی، طناب‌زنی فقط به عنوان یک بازی دخترانه، که همراه با آوازهای هم‌قافیه اجرا می‌شد، تصور می‌گردید. بازی که

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پسرها آن را دخترانه می‌پنداشتند. از آنجائیکه بشر همیشه پذیرای هنجارهایی (اصولی) است که جامعه تعیین می‌کند، ابتکار و خلاقیت، خطرناک و حتی منع شده (حرام) در نظر گرفته می‌شود. طناب‌زنی، مانند سایر فعالیت‌های دیگر، در زمان باستان، مراسمی مردانه بود و برای زنان ممنوع می‌بود.

اهمیت مساله :

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید ورزش و تمرینات بدنی در راس تاثیر گزاری در آن قرار می گیرد .

طناب زنی یکی از مهم ترین ورزش های پایه می باشد . در سالهای اخیر کشورهای مطرح در بخش ورزش از جمله ،امریکا ،کانادا ، انگلستان ،آلمان، چین، ژاپن، کره جنوبی، سوییس، سوئد، بلژیک،از طناب زنی به عنوان یک فعالیت ورزشی مهم و ارزشمند، با متد های علمی و به عنوان یک ورزش پایه و فراگیر، جهت افزایش سطح تندرستی و تناسب اندام مخصوصا در سنین پایین و بویژه در بخش ورزش مدارس و دانشگاهها استفاده می کنند. صاحب نظران و مربیان و همچنین ورزشکاران موفق از این رشته ورزشی به عنوان یک ورزش پایه و مکملی برای سایر ورزش ها مثل ژیمناستیک، شنا، دوچرخه سواری، کشتی، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ورزش های رزمی استفاده می کنند طوری که اکثر ورزشکاران مطرح در سطح المپیک موفقیت خود را مربوط به تمرینات طناب زنی می دانند . مخصوصاً در رشته ورزشی ژیمناستیک که تمرینات طناب زنی به عنوان یک فعالیت پایه برای بهبود سطح آمادگی جسمانی، تناسب اندام و افزایش هماهنگی عصبی عضلانی قبل از آموزش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مهارت های پایه استفاده می شود، که از این روش مربیان ژیمناستیک امریکایی بهره های فراوانی برده اند. در سالهای اخیر تیمهای مطرح فوتبال از جمله باشگاه چلسی و ژیمناستها کشتی و گیران مطرح المپیک بخش عمده ای از تمرینات خود را به انجام فعالیت های طناب زنی اختصاص می دهند .

با توجه به مطالب بالا و از سوی مشکل کم تحرکی دانش آموزان و عدم علاقه به ورزش باید به طناب زنی به عنوان یک امر مهم که حتی در منازل نیز قابل انجام است نام برد . و با آموزش مناسب آن به دانش آموزان سبب تحقق اهدافی همچون ، سلامتی دانش آموزان ، تقویت قوای جسمانی دانش آموزان برای ورزش های حرفه ای ، نهادینه کردن این ورزش در دانش آموزان و والدین آنها شد .

توصیف وضعیت موجود :

اینجانب ..... با مدت ..... سال خدمت در آموزش و پرورش ، در سال تحصیلی ..... در مدرسه ..... به عنوان معلم ورزش مشغول به تدریس بودم. تعداد دانش آموزان کلاس ۲۰ نفر بود.

در اولین روزهایی که در سرکلاس حاضر شدم ، برنامه طناب زنی را سرلوحه کار خودم برای دانش آموزان قرار دادم . بعد از چند جلسه که از کلاس گذشت متوجه ضعف مهارتی دانش آموزان در طناب زنی شدم . آنها خیلی زود در هنگام طناب زنی خسته می شدند ، مهارت را اشتباه انجام میدادند ، انواع مختلف طناب زنی را به خوبی اجرای نمی کردند و دارای خطاهای متعدد بودند .

با دیدن این مشکلات تصمیم گرفتم در پژوهشی مهارت طناب زنی را در آنها تقویت نمایم .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اهداف پژوهش :

هدف اصلی :

افزایش مهارت طناب زنی در دانش آموزان

اهداف جزئی :

۱ - بررسی مشکلات موجود در اجرای طناب زنی در دانش آموزان

۲ - بررسی راه حل هایی جهت افزایش مهارت طناب زنی در دانش آموزان

۳ – ارائه پیشنهادهایی به سایر مربیان ورزش برای افزایش مهارت طناب زنی در دانش آموزان

مقایسه با وضع مطلوب :

در مقایسه با وضع مطلوب دانش اموزان باید مهارت طناب زنی را به خوبی آموخته و اجرا کنند .

جمع آور ی اطلاعات

برای اطلاع از وضع موجود ابتدا به گردآوری اطلاعات با روش های زیر پرداختم :

الف – مشاهده :

ابتدا به به مشاهده دقیق این مشکل طناب زنی در دانش آموزان در زنگ ورزش پرداختم و داده های زیر را مشاهده کردم :

۱ – برخی از دانش آموزان مهارت طناب زنی را به خوبی انجام نمی دادند .

۲ – برخی از دانش آموزان خیلی سریع خسته می شدند .

۳ – عدم هماهنگی بین اعضای بدن دانش آموزان در هنگام اجرای مهارت

www.asemankafinet.ir

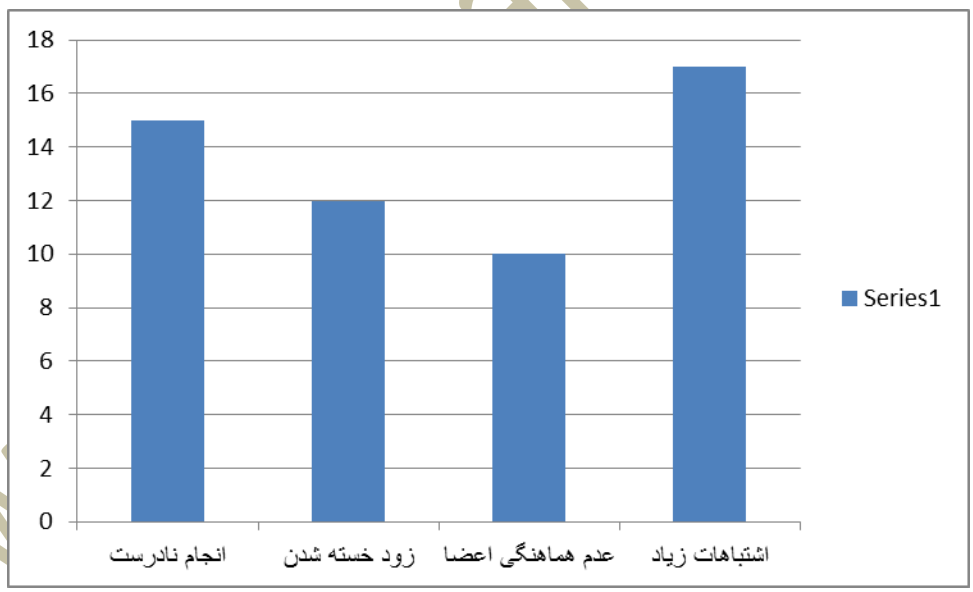
این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴ – اشتباهات زیاد در هنگام اجرا

در جدول زیر انواع مشکلات دانش آموزان در هنگام طناب زنی را یاداشت نمودم : (تعداد ۲۰ نفر)

مشکل دانش آموزان در اجرای طناب زنی	انجام نادرست	زود خسته شدن	عدم هماهنگی اعضا	اشتباهات زیاد
تعداد نفرات این مشکل	۱۵ نفر	۱۲ نفر	۱۰	۱۷

در زیر نمودار مشاهده مشکلات دانش آموزان را در هنگام طناب زنی ترسیم کردم :



همانطور که از جدول نمودار مشخص است ، در هنگام انجام مهارت طناب زدن دانش آموزان دارای اشتباها بسیار زیاد هستند .

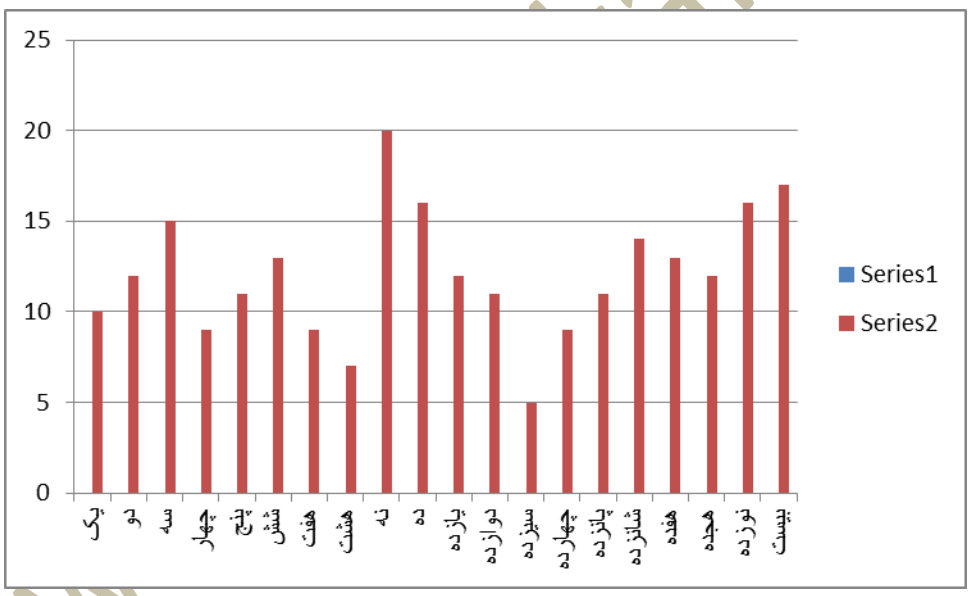
این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ب - یادداشت تعداد طناب زدن در سی چهل ثانیه

در مرحله بعد تعداد طناب زدن صحیح دانش آموزان در چهل ثانیه را در جدول یادداشت نمودم :

شماره دانش آموز	یک	دو	سه	چهار	پنج	شش	هفت	هشت	نه	ده	یازده	دوازده	سیزده	چهارده	پانزده	شانزده	هفده	هجده	نوزده	بیست
تعداد طناب زدن	۱۰	۱۲	۱۵	۹	۱۱	۱۳	۹	۷	۲۰	۱۶	۱۲	۱۱	۵	۹	۱۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۷

نمودار تعداد طناب زدن دانش آموزان :



بر طبق جدول و نمودار بالامیانگین تعداد طناب زدن صحیح دانش در چهل آموزان ۱۲ عدد می باشد که نشان دهنده تعداد بسیار پایین می باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ج- مصاحبه با دانش آموزان بوسیله پرسشنامه

روش بعدی بکار بردم پرسشنامه ای در اختیار دانش آموزان قرار دادم و از آنها خواستم بدرستی به این پرسشنامه ها پاسخ دهند :

۱ – آیا شما به طناب زنی علاقمند هستید ؟ بله ◯ خیر◯

۲ – ایا شما با طریقه درست طناب زدن آشنا هستید ؟ بله ◯ خیر◯

۳ - ایا در منزل طناب زنی را تمرین می کنید ؟ بله ◯ خیر◯

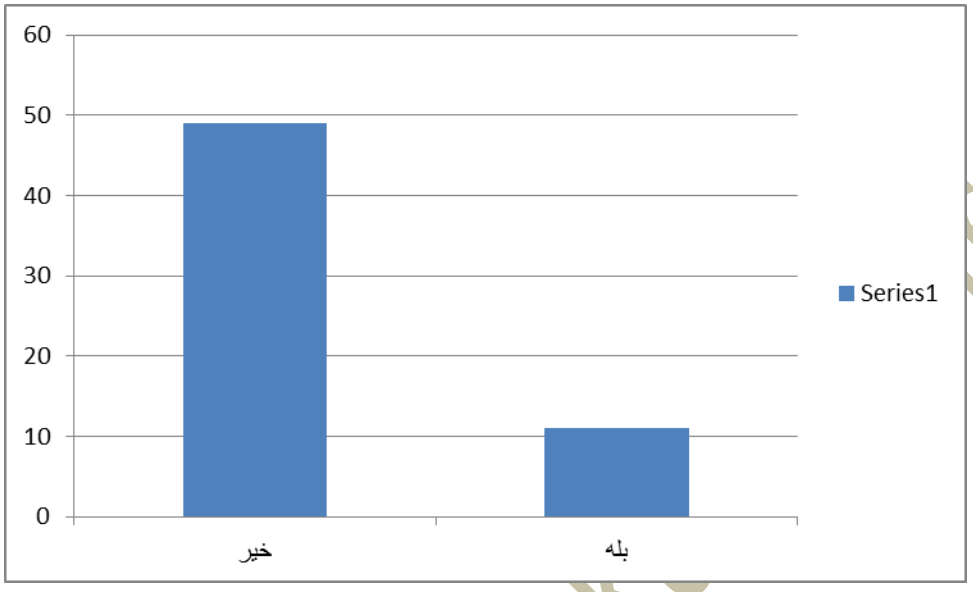
در جدول زیر جواب دانش آموزان را دسته بندی کردم :

شماره سوال	جواب بله	جواب خیر
۱	۵	۱۵
۲	۲	۱۸
۳	۴	۱۶
جمع	۱۱	۴۹

نمودار پاسخ به سوالات را در زیر مشاهده می کنید :

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir



همانطور که از پاسخ ها به پرسش نامه مشخص است ، دانش آموزان هم علاقه ای به طناب زنی ندارند و هم اینکه روش درست طناب زنی را نیاموخته اند .

ه – مصاحبه با مربیان ورزش سال قبل

در مصاحبه ای که با معلم ورزش دانش آموزاندر سال های قبل انجام دادم ، وی اذعان داشت که دانش آموزان او نیز در مهارت طناب زنی مشکل داشته اند . و همچنین متوجه شدم این مهارت را به خوبی به آنها آموزش نداده اند .

و – مطالعه مقالات و کتاب ها و پیشینه تحقیق

دکتر بورتز در مجله انجمن پزشکی امریکا در سال ۱۹۸۲ گفته بود؛ در حال حاضر دارویی وجود ندارد که بتواند مانند تمرین‌های ورزشی ضامن سلامتی انسان در طول عمر او باشد. همچنین از بورتز سؤال می‌کنند که چه نوع تمرین ایروبیکی که مناسب و کم هزینه نیز باشد را برای مقابله با سالخوردگی پیشنهاد می‌کند؟ و او در پاسخ می‌گوید؛ طناب زدن. زیرا نه تنها یک ورزش خوب و قدیمی است بلکه هوازی نیز هست.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دکتر کوپر مؤسس انجمن تحقیقات هوازی در دالاس تگزاس و همچنین ابداع‌کننده سیستم امتیاز تأثیر ورزش های متفاوت می‌گوید: امتیاز طناب‌زدن از هیچ ورزش دیگری کمتر نیست.در حال حاضر میلیون ها نفر زن و مرد ، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب بازی مشغول اند و از آن لذت می برند . طناب بازی فعالیتی است که به شکل ساده اش برای کودکان ۴ تا ۵ سال و بصورت پیشرفته اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است . در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین‌المللی طناب بازی و انجمن طناب بازی کانادا تأسیس شد و در سال ۱۹۹۱ میلادی فدراسیون جهانی طناب بازی تشکیل گردید.

از آنجا که طناب‌بازی هم ورزشی هوازی‌ست و هم در حرکت پاها هماهنگی ایجاد می‌کند، در میان ورزشکاران حرفه‌ای به ویژه بوکسورها و کشتی‌گیران رواج دارد. تکنیک‌های پرش از روی طناب نسبت به سایر فعالیت‌های ورزش حرفه‌ای به سادگی آموخته می‌شود و از این رو افراد به صورت فردی یا گروهی، در سنین مختلف و با تناسب اندام متفاوت میتوانند در آن شرکت کنند. بیشترین اثربخشی طناب‌بازی به عنوان ورزش در حالتی‌است که با دیگر فعالیت‌های هوازی نظیر پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و دویدن به شکل روزمره همراه شود.

اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می‌سوزانید و این میزان دو برابر سوخت کالری در ورزش هایی نظیر تنیس و والیبال است. به گفته دکتر لئونارد شوارتز (متخصص قلب و عروق)، اگر به جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه بتوانید طناب بزنید ۹۰ درصد از آنچه که 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 امریکا برای تناسب اندام تجویز می‌کند) با سرعت بسیار زیادی کاهش وزن خواهید داشت. حتی اگر هدف شما سوخت کالری نباشد، از طناب زدن مشکلی برای شما ایجاد نخواهد شد.

فواید و اثرات ورزش طناب زنی

۱ -به عنوان یک متد ورزشی و علمی تمام فاکتورهای آمادگی جسمانی رابه طور چشمگیری بهبود می بخشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲ -استقامت قلبی- عروقی را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.

۳ -باعث بهبود استقامت عضلانی می شود.

۴ -سرعت، چابکی، تعادل را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.

۵ -بهترین، کم هزینه ترین و سریع ترین روش برای کسب تناسب اندام می باشد.

۶ -بهترین و مناسب ترین روش برای از بین بردن چربیهای زیر پوستی و میان بافتی می باشد.

۷ -سریعترین و علمی ترین روش برای گرم کردن و سرد کردن می باشد.

۸ -استرس و تنش عضلانی کاهش می دهد.

۹ -هماهنگی عصبی – عضلانی و ریتم حرکتی را بهبود می بخشد.

۱۰ -به عنوان یک ورزش اصلاحی برای ناهنجاریهای ساختار قامتی و عضلانی توصیه می شود.

۱۱ -روشی برای درمان بعضی از بیماریها از جمله سنگ کلیه، ضعف دستگاه گردش خون، یبوست و دیابت می باشد .

۱۲ -سوخت و ساز پایه و متابولیسم بدن را افزایش می دهد.

۱۳ -چگالی استخوانها را افزایش می دهد و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

۱۴ -از تمرینات طناب زنی برای تقویت یک گروه از عضلات خاص در جهت کسب مهارت در رشته خاصی استفاده می شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ویژگیهای خاص رشته طناب زنی

۱ -کم هزینه است.

۲ -فضای کمی را برای تمرین و مسابقه لازم دارد.

۳ -در تمام فصول سال قابل اجراست.

۴ -مهارتهای متنوعی دارد و برای همگان در تمام سنین جذاب و قابل اجراست.

۵ -بیشترین بهره آموزشی را دارد.

۶ -بهترین ورزش برای دوران رشد و سنین کودکی و نوجوانی می باشد.

۷ -برای کودکان و نوجوانان جذاب و لذت بخش است.

۸ -یک ورزش کم خطر با کمترین احتمال آسیب رسانی به بدن می باشد.

۹ -به صورت انفرادی و گروهی قابل اجراست.

۱۰ -به همراه موسیقی ریتمیک بیشترین تأثیر تمرینی را دارد .

محدودیت ها و پشگیری از آسیب دیدگی در ورزش طناب زنی

ورزش طناب زنی در مقایسه با سایر ورزشها از سالم ترین و کم خطر ترین ورزشهاست . تاکنون موردی از آسیب دیدگی ناشی تمرینات و مسابقات طناب زنی در طول چندین دوره مسابقات دانش آموزی و مسابقات فدراسیون (در کشور ما)گزارش نشده است.علاوه بر مزیت کم خطر بودن در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها توسط پزشکان و متخصصان طب ورزش بویژه در کشورهای آمریکا و کانادا توصیه زیادی شده است.این مساله برای دختران و زنان که در معرض پوکی استخوان و چاقی هستند، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.بر خلاف بعضی از عقاید عامه وغیر علمی، تاکنون هیچ منبع علمی معتبر یا صاحب نظران طب ورزش وعلوم ورزشی در

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مورد احتمال آسیب ناشی از تمرینات طناب زنی را در دختران و کودکان را مورد تایید قرار نداده است.با این حال رعایت موارد زیر در تمرینات و آموزش طناب زنی برای همه مخصوصا معلمان محترم تر بیت بدنی بسیار مهم می باشد.

۱-همیشه قبل از آموزش و تمرین طناب زنی، دانش آموزان را از نظر سلامتی بررسی کنید.در صورت وجود هر گونه بیماری یا محدویت جسمانی، شرکت در جلسات آموزش منوط به تایید پزشک می باشد.

۲-قبل از شروع جلسات آموزش و تمرین با استفاده از پرش ها و جهش های ملایم طناب زنی و چرخاندن طناب در جهات مختلف وکشش های ملایم دانش آموزان را بخوبی گرم کنید.

۳-فشار تمرینی ، زمان و تکرار تمرینات با سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان متناسب سازید.

۴-ملاحظات تمرینی را برای دانش آموزان خاص(افراد چاق،لاغر یا ضعیف...) در نظر بگیرید.

۵-دانش آموزان را با یکدیگر مقایسه نکنید.توانایی ها و آموزش پذیری افراد با یکدیگر یکسان نیست.

۶ -فضای تمرین باید بهداشتی و ایمن باشد.در صورت وجود مشکل یا احتمال آسیب رسانی موارد را به اطلاع مسولین مدرسه (بصورت کتبی) گزارش کنید.

۷ -به هنگام آموزش و تمرین داتش آموزان با رعایت فاصله مناسب سازماندهی شوند.

۸ -به دانش آموزان گوشزد کنید که از چرخاندن طناب بصورت خطرناک در فضای مدرسه و خارج از مدرسه پرهیز کنند .

وسایل و فضای مورد نیاز

کفش ورزشی مناسب که کف آن نرم و حالت ارتجایی داشته باشد ،توصیه می شودپاشنه کفش لژ دار باشد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیراهن و شلوار ورزشی که مانع حرکت آزادانه بدن و تبخیر عرق نشود(درصورت امکان پیراهن و شورت استفاد شود)

طناب که جنس آن ترجیحا از پلاستیک نرم با انعطاف مناسب تهیه شده باشد و برای داتش آموزان زیاد سنگین و سبک نباشد .

فضای مناسب که در اماکن سرپوشیده با گردش هوای کافی بوده و تهویه براحتی در آن صورت بگیرد

همچنین برای تمرین طناب زنی فضایی به ابعاد۳*۳ متر با ارتفاع حداقل ۲/۳۰متر مناسب است .در مدارس کف حیاط باید صاف و عاری از هر ناهمواری و وسایل و اشیا خطر ساز باشد

تعیین اندازه مناسب طناب: برای تعیین اندازه طناب ، هر شخص با در دست گرفتن دسته های طناب روی آن می ایستد،سپس دسته های طناب را بطور افقی تا زیر بغل بالا می آورد،در این حالت طناب کاملاً کشیده است . اگر دو سر طناب پایین تر از خط کمر یا بالاتر از آن محدوده باشد، طناب برای این فرد مناسب نیست بنابر این اندازه طناب باید تنظیم شود .در صورتی که طناب برای شرکت کننده بلند باشد برای کوتاه کردن آن می توان یک یا دوسر طناب را از زیر دسته ها گره زد تا طناب به اندازه مناسب با قد هر فرد تنظیم شود.

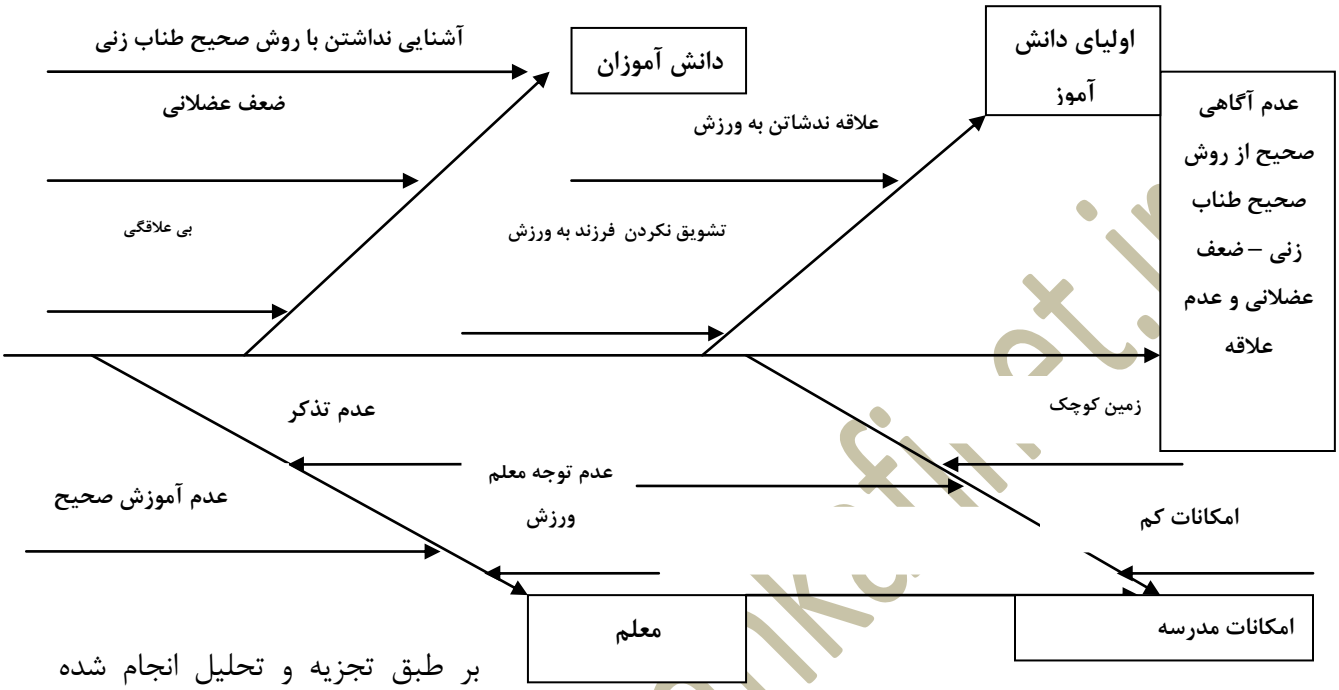
بخاطر داشته باشید طناب های زیاد سنگین و سبک ، طناب کوتاه و بلند مخصوصا برای جلسات اول آموزش مناسب نیست!!

بلکه طناب باید متناسب با قد و توانایی دانش آموزان باشد!!

تجزیه و تحلیل اطلاعات

بعد از جمع آوری اطلاعات به تجزیه و تحلیل این اطلاعات پرداختم . در این روش از نمودار زیر استفاده نمودم :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir



بر طبق تجزیه و تحلیل انجام شده مشخص شد که ، علل اصلی ضعف مهارت طناب زنی دانش آموزان ، عدم آموزش صحیح طناب زنی ، ضعف قوای عضلانی دانش آموزان و عدم علاقه به طناب زنی بود

ارائه راه حل های موقت :

بعد از جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات و نظر خواهی از سیار همکاران راه حل های زیر پیشنهاد شد :

۱ – آموزش نحوه صحیح طناب زنی به دانش آموزان توسط فیلم و همچنین خود بنده به عنوان معلم ورزش

۲ – استفاده از روش تشویق برای علاقمند کردن دانش آموزان به طناب زنی

۳ - افزایش قوای جسمانی دانش آموزان بوسیله تمرینات قبل از طناب زنی و استفاده از تمرینات پرشی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اجرای راه حل ها :

بعد از انتخاب راه حل ها به اجرای آن پرداختم . در ابتدا چند فیلم از آموزش طناب زنی تهیه کردم و چند دقیقه یبرای دانش آموزان پخش کردم . سپس خودم شروع به آموزش کامل عملی به دانش آموزان بر اساس اصول زیر نمودم :

در حالت کلی روش آموزش مهارتهای طناب زنی شبیه آموزش مهارتهای ژیمناستیک و شنا می باشد. این ورزش ها از نظر یادگیری مستلزم صرف انرژی و تمرین نسبتا زیادی است و به دلیل چند مفصله بودن مهارتها(استفاده فعال چند مفصل بصورت همزمان در اجرای یک مهارت) ، هماهنگی عصبی – عضلانی در این ورزشها بسیار مهم است .بنابراین طراحی تمرین بصورت هدفمند،علمی و درعین حال قابل فهم و ملموس مساله بسیار مهمی می باشد. با این تفاوت که احتمال آسیب دیدن در ورزش طناب زنی در مقایسه با ژیمناستیک و شنا و سایر ورزشها بسیار کم است، و این مزیت فرصت تمرین و تکرار مهارت را برای دانش آموز زیاد میکند. مهارتهای پایه طناب زنی بصورت زنجیر وار به یکدیگر وابسته اند،برای مثال مهارت جفت جلو و عقب (Bell)با مهارت پرش به طرفین (Skier)بهم وابسته می باشد ، بطوریکه اگر دانش آموز بتواند مهارت جفت جلو و عقب را انجام دهد، مهارت پرش به طرفین را براحتی یاد خواهد گرفت. مساله اساسی دیگر در فرآیند تدریس مهارتهای طناب زنی دقت و صرف حوصله کافی در جلسات اولیه آموزش می باشد، پایه ریزی تمرین صحیح و استاندارد با فرم (Style) مناسب در یادگیری مهارتهای طناب زنی بسیار تعیین کننده است.بطوریکه اگر فرم صحیح ایستادن،پرش کردن،چرخش صحیح مچ ها و فرود آمدن در مهارتهای پایه درست آموزش داده شود،دانش آموز با صرف انرژی کمتر مهارتها را یاد می گیرد. این کار باعث می شود تا فرصت تمرین و به دنبال آن بهره آموزشی بیشتر شود،و فراگیر زودتر به مرحله هماهنگی عصبی-عضلانی و خودکاری برسد.از طرف دیگر احتمال آسیب رسانی به مفاصل و عضلات بدن حداقل می رسد.بنابراین برنامه ریزی و طراحی هدفمند و علمی در فرآیند تدریس و آموزش با توجه به اهداف از پیش تعیین شده ،خصوصا در جلسات اولیه از اهمیت زیادی برخودار می باشد. (انواع روش طناب زنی در پیوست ۱ موجود می باشد)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بعد از آموزش صحیح طناب زنی ، ابتدا طناب های را متناسب با قد دانش اموزان تهیه نمودم . در هر جلسه تمرینی قبل از انجام طناب زنی ، دانش آموزان را خوب گرم نموده و با تمرینات پرشی قدرت پاها و پرش آنها را افزایش دادم .برای هماهنگی بیشر دست و پای دانش آموزان از تمرینات هماهنگی عضلانی که در پیوست ۲ موجود می باشد استفاده کردم .

بعد از چند جلسه تمرین آموزشی و تقویت عضلانی ، مرحله اصلی تمرین طناب زنی شروع شد ، در این مرحله از بازی های متنوعی چون جایزه برای برنده و تشویق دان اموزان استفاده کردم .

بعد از هر تمرین امتیازات را یادداشت و به دانش آموزان بازخورد از امتیاز خود را می دادم .

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت)

بعد از اجرای راه حل های طی سه ماه به بررسی نتایج آن پرداختم :

الف – مشاهده :

ابتدا به به مشاهده نحوه طناب زدن دانش آموزان بعد از اجرای راه حل ها پرداختم :

۱ – بیشتر دانش آموزان به صورت صحیح مهرات طناب زنی را انجام می دادند .

۲ – بعد از اجرای راه حل ، دانش آموزان بخاطر تقویت عضلانی بوسیله تمرینات کمتر خسته می شدند .

۳ – هماهنگی بین دست و پا و چشم در حین انجام طناب زنی بسیار بهتر شده بود .

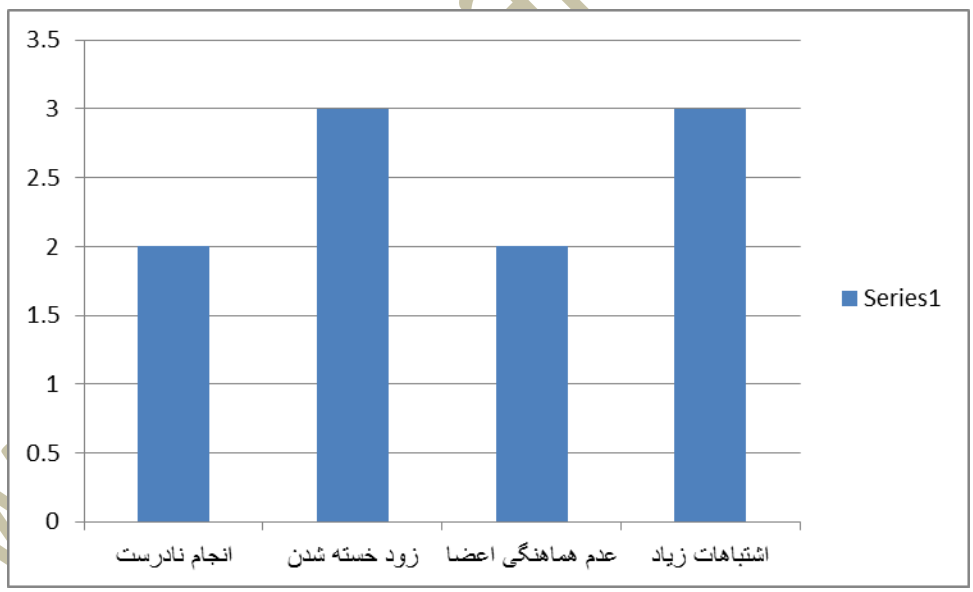
۴ – اشتباهات دانش آموزان در هنگام اجرای حرکت طناب زنی بسیار کم شده بود .

در جدول زیر انواع مشکلات دانش آموزان در هنگام طناب زنی بعد از اجرای راه حل را یاداشت نمودم : (تعداد ۲۰ نفر)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مشکل دانش آموزان در اجرای طناب زنی	انجام نادرست	زود خسته شدن	عدم هماهنگی اعضا	اشتباهات زیاد
تعداد نفرات این مشکل	۲	۳	۲	۳

در زیر نمودار مشاهده مشکلات دانش آموزان را در هنگام طناب زنی بعد از اجرای راه حل ها را ترسیم کردم :



همانطور که از جدول و نمودار مشخص است ، اشتباهات دانش آموزان در هنگام اجرای مهارت طناب زنی بسیار کم شده بود .

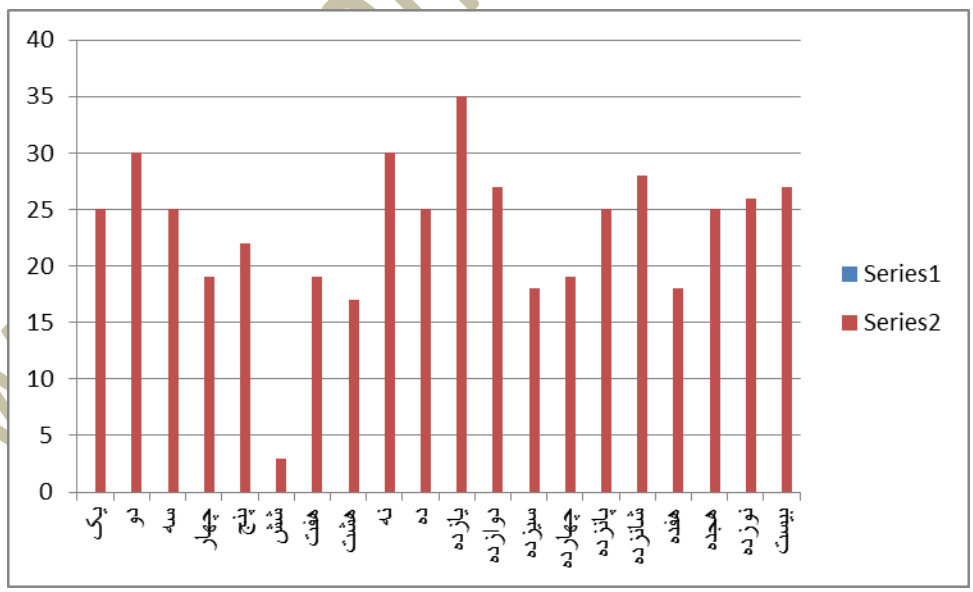
این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ب - یادداشت تعداد طناب زدن در سی چهل ثانیه

در مرحله بعد تعداد طناب زدن صحیح دانش آموزان در چهل ثانیه را در جدول یادداشت نمودم :

شماره دانش آموز	یک	دو	سه	چهار	پنج	شش	هفت	هشت	نه	ده	یازده	دوازده	سیزده	چهارده	پانزده	شانزده	هفده	هجده	نوزده	بیست
تعداد طناب زدن	۲۵	۳۰	۲۵	۱۹	۲۲	۰۳	۱۹	۱۷	۳۰	۲۵	۳۵	۲۷	۱۸	۱۹	۲۵	۲۸	۱۸	۲۵	۲۶	۲۷

نمودار تعداد طناب زدن دانش آموزان :



این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بر طبق جدول و نمودار بالامیانگین تعداد طناب زدن صحیح در چهل ثانیه دانش آموزان ۲۴ عدد می باشد که نشان دهنده پیشرفت زیاد مهارت طناب زنی دانش آموزان نسبت به قبل که میانگین آنها ۱۲ بود می باشد .

ج – مصاحبه با والدین دانش آموزان

در صحبتی که والدین دانش آموزان داشتم ، آنها بیان کردند که فرزندانشان در منزل نیز طناب زنی را انجام می دهند و بسیار به آن علاقمند هستند .

اعتبار سنجی :

برای بررسی اعتبار انجام راه حل ها و نتایج از چند نفر از همکاران معلم ورزش دعوت کردم که به مدرسه بیایند و نظر خود را راجع به مهارت طناب زنی دانش آموزان بیان کردند . آنها همگی بیان کردند که دانش آموزان در این زمینه بسیار خوب عمل می کنند .

نقاط ضعف

امکانات کم برای تهیه پروژکتور و وسایل ورزشی از مهم ترین محدودیت های این پژوهش بود .

نتیجه گیری

در کشور ما اغلب به علت عدم اطلاع از فواید طناب بازی به این فعالیت مهم و با ارزش آن طور که باید و شاید توجه نمی کنند . از آنجایی که طناب بازی از یک طرف بر تمام عوامل آمادگی جسمانی ، حرکتی انسان اثر مثبت می گذارد و از طرف دیگر قابل دسترسی برای عموم می باشد و ضمناً برای تمرین به محل مشخص و زمان معین نیاز ندارد بنابر این در نظر است از این فعالیت مؤثر و مفید برای بالا بردن سطح آمادگی جسمانی ، حرکتی دانش آموزان ، همگانی کردن ورزش در مدارس و پر کردن اوقات فراغت آنان و بالاخره ایجاد فرصت برای شرکت دانش آموزان در مسابقات استفاده کرد .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اولین نکته باید روش صحیح طناب زنی را به دانش آموزان آموخت و سپس با علاقمند کردن آنها به این ورزش آنها را موفق گردانید .

www.asemankafinet.ir

پیشنهادات :

۱ - باید ورزش طناب زنی بصورت یک ورزش همگانی همراه با مسابقات کشوری در بین دانش آموزان ترویج شود .

۲ – باید امکانات مناسب ورزش طناب زنی در مدارس فراهم شود .

۳ – باید از همان اوایل دبستان دانش آموزان را با نحوه صحیح ورزش طناب زنی آشنا کرد .

۴ – باید روش های صحیح طناب زنی را به دانش آموزان آموزش داد .

۵ – بایدفرهنگ طناب زنی بوسیله رسانه های تصویری در بین والدین نهادینه شود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

منابع

۱ - محمدعلی خدابخشی صاحبی, عاطفه پارسامنش ، آموزش طناب زنی: ساده و پیشرفته

۲ - سیدهاشم خلیق, ناصر جعفری, حسن محمودآبادی برجلوی، طناب زنی ، نشر همای دانش

۲ – www.wikipedia.com

پیوست ها :

۱ – انواع طناب زنی :

گام جهش:

گام جهش ساده و موثر است . چرخش طناب را در هنگام پرش با هر دو پا زمانبندی کنید .

با هر دو پایتان بپرید . با فشار آوردن روی پنجه پاها ، کمی خم کردن زانوها و مچ پا فقط تا ارتفاعی بپرید که طناب از زیر پاهای شما عبور کند . سپس آرام و سبک روی پنجه پاها دو باره فرود بیایید .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گام پای جانشین:

این حرکت مشابه گام جهش است . اما به جای پریدن با دو پا ، بین هر پرش پا عوض می شود ، مانند حالتی که دویدن در جا انجام می شود . با بلند کردن تناوبی زانو ها به سمت جلو پرش انجام دهید .

گام بلند:

این مرحله مشابه گام پای جایگزین است به جز اینکه زانوها تا سطح کمر بالا برده میشوند .

تفاوت این حرکت با حرکت پای جایگزین در این است که در این حرکت زانو ها باید بیشتر و تا کمر بالا برده شوند .

پرش به پهلو:

با گام جهشی شروع می کنیم هر دو پا جفت و با هم به طوری که طناب از زیر هر دو پا رد شود به بالا جهش می کنیم سپس هر وقت طناب از بالای سرتان رد می شود ، پا ها را به اندازه عرض شانه باز کنید . و این عمل را تکرار کنید و در واقع در هنگام حرکت و جهش طناب زدن پا ها با یک ریتم خواص باز و بسته می شند .

پرش به جلو :

ا وضعیت بدنی گام جهشی شروع کنید . در اولین چرخش طناب ، با تغییر محل پای راست به سمت جلو ، بپرید .در دومین چرخش طناب ، با تغییر محل پای راست به سمت عقب و به نقطه شروع ، بپرید در حالی که پای چپ را به سمت جلو تغییر مکان دهید . و این عمل را تکرار کنید .

پرش اسکی باز

پا ها را جفت کنید و در اولین چرخش طناب ، مقداری به سمت راست بپرید . پا ها را جفت کنید و در دومین چرخش طناب ، مقداری به سمت چپ بپرید و این عمل را تکرار کنید . همانند حرکت اسکی باز ها با پای جفت به سمت چپ و راست جهش میکنید .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پرش زنگوله ای

این حرکت عکس حرکت اسکی باز است و تفاوت آن در این است که این دفعه با پا های جفت به سمت عقب و سپس به سمت جلو پرش انجام می دید با ریتم خواص همراه با حرکت طناب انجام می شود .

نیم چرخش

در اولین چرخش طناب ، پرش جهشی انجام دهید و نیمه پایینی بدنتان را بچرخانید به طوری که پاهایتان طوری به زمین بیاید که پنجه ای پا به سمت راست قرار گیرد .

در دومین چرخش ، پرش جهشی انجام دهید و با برگشتن به وضعیت شروع ، صورت به سمت جلو باشد .

در سومین چرخش ، پرش جهشی انجام دهید و نیمه پایینی بدنتان را بچرخانید به طوری که پاهایتان طوری به زمین بیاید که پنجه های پا به سمت چپ قرار گیرد . و این عمل را همینطور تکرار کنید .

چرخش کامل

در اولین چرخش طناب ، پرش جهتی انجام دهید و نیمه پایین بدنتان را طوری بچرخانید که پنجه های پاهایتان در هنگام فرود به سمت راست باشد

در دومین چرخش ، پرش جهشی انجام دهید و نیمه پایینی بدنتان را طوری بچرخانید که پنجه های پاهایتان در هنگام فرود به سمت چپ باشد

این عمل را تکرار کنید .

پای ضربدری

در حالی که طناب از بالای سرتان رد می شود پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

قبل از اینکه طناب از زیر پاهای شما رد شود ، پای راست خود را روی پای چپتان ضربدری کنید

پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید در حالی که طناب از بالای سرتان رد شود .

قبل از گذشتن طناب از زیر پاهایتان ، پای چپتان را روی پای راست ضربدری کنید . این عمل را تکرار کنید .

لک لک به جلو

در اولین پرش ، با زانوی کشیده ، پای راست را چند اینچ به سمت جلو ببرید

در دومین پرش ، پای راست را به عقب و به وضعیت اولیه تغییر مکان دهید در حالی که با زانوی کشیده ، پای چپ چند اینچ به سمت جلو جابه جا می شود . این عمل را تکرار کنید .

پاشنه پنجه

در اولین پرش ، روی پای راست پرش کنید و پاشنه پای چپتان روی زمین جلوی شما قرار گیرد .

در دومین پرش ، مجددا روی پای راست پرش کنید پنجه پای چپتان ، با زمین نزدیک پای راستتان تماس حاصل کند . این عمل را در جهت مخالف تکرار کنید .

دست ضربدری

در هنگام اجرای این تکنیک ، استفاده از یک طناب دسته بلند را برای باز شدن ، آسان توصیه میکنیم

در اولین پرش ، طناب را بچرخانید و در حالی که پاهایتان از روی طناب می پرد ، دستهایتان را در قسمت کمر ضربدری کنید (روی هم بگزارید)

بعد از این که طناب در اولین پرش از زیر پاهایتان عبور کرد ، برای باز کردن ضربدر دستهایتان ، آنها را به دو طرف بدنتان بکشید ، به طوری که برای از جا پریدن در دومین پرش یک حلقه بزرگ ایجاد می شود .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

در پرش های بعدی ، دستانتان را به صورت ضربدری ببندید و باز کنید . . .

۲ - انواع تمرینات برای تقویت عضلانی و هماهنگی

پرش اسکات

۱ -در حالتی که فاصله ی پاها از هم به اندازه ی عرض شانه باشد بایستید. بدن را کمی به سمت جلو خم کنید. باید دقت کنید که پشت بدن باید در حالت طبیعی و صاف باشد.

۲ -دست ها را باید به حالت آماده باش برای پرش در آورید. حالتی مانند شکل که با خم شدن تقریبی آرنج ها به اندازه ۹۰ درجه به وجود آمده لست.

۳ -ران ها را باید موازی زمین قرار بدهید و بلافاصله به حالت انفجاری به صورت عمودی به طرف بالا بپرید. همچنین همزمان دست ها را به طرف بالا ببرید.

بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.

۴ -کف هر دو پا باید بر زمین بنشیند. برای ۱ تا ۲ ثانیه استراحت کنید و و پرش قبلی خود را دوباره با تمام قدرت انجام دهید و سعی کنید برای اعمال حداکثر نیروی مناسب، قوزک های پای خود را تا آخرین محدوده ی ممکن بکشید. (وضعیتی که کف پاها کاملا به حالت خمیدگی در آمده باشند.)

پرش جفت بر روی جعبه

۱ -در حالی که فاصله ی پاها به اندازه عرض لگن هست، رو به روی جعبه بایستید.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲ -بدن خود را به حالت نیمه اسکات پایین بیاورید و بلافاصله بر روی جعبه پرش جفت کنید. بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.

۳ -حتما پاها باید به آرامی بر روی جعبه فرود آید. برای پایین آمدن از روی جعبه قدم بردارید (ز پریدن خودداری کنید.) و حرکت را تکرار کنید.

پرش جفت از پهلو بر روی جعبه

۱ -در حالی که فاصله ی پاها به اندازه عرض لگن هست، کنار جعبه بایستید.

۲ -بدن خود را به حالت نیمه اسکات پایین بیاورید و بلافاصله بر روی جعبه پرش جفت کنید. بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.

۳ -حتما پاها باید به آرامی بر روی جعبه فرود آید. برای پایین آمدن از روی جعبه قدم بردارید (از پریدن خودداری کنید.) و حرکت را تکرار کنید.

پرش اسکات به صورت یک پا جلو و یک پا به عقب

۱ -در حالتی که فاصله ی پاها از هم به اندازه ی عرض لگن باشد بایستید. پای چپ خود را برداشته و در حدود شصت سانتی متری به عقبتر روی پنجه بر زمین بگذارید.

۲ -پاها باید در وضعیت تلوتلو خوردن با سر، بر زمین گذاشته شوند و پشت بدن نیز صاف و در حالت طبیعی باقی بماند.

۳ -زانو و ران راست خود را تا جاییکه ران ها با زمین موازی شوند، پایین آورید و بلافاصله به صورت انفجاری پرش عمودی کنید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴ -در هوا پاها را طوری تغییر دهید که پای پشتی در جلو فرود آید و بالعکس. رای اعمال حداکثر نیروی مناسب، قوزک های پای خود را تا آخرین محدوده ی ممکن بکشید. (وضعیتی که کف پاها کاملا به حالت خمیدگی در آمده باشند.)

پرش زانو بلند

۱ -در حالتی که فاصله ی پاها از هم به اندازه ی عرض لگن باشد بایستید. زانوها را رو به جلو ودست ها را به پهلو به آرامی ببرید.

۲ -همراه با پریدن، زانوها را بالا آورده و به سمت قفسه سینه بکشید.

۳ -بر روی پنجه پا بر روی زمین فرود آیید و بلافاصله حرکت را تکرار کنید.

۴ -به یاد داشته باشید که زمان تماس پاها بر زمین را با فنری بودن پرش های خود کاهش دهید و همواره در به آرامی روی پا فرود آیید.

پرش افقی بر روی جعبه با فشار خارجی

۱ -کنار جعبه بایستید و پای چپ خود را بر روی جعبه قرار دهید.

۲ -فقط با استفاده کردن از پای چپ بر روی جعبه فشار وارد کنیو تا تا حد ممکن پرش ارتفاعی انجام دهید. همزمان دست ها را تا بیش ترین حد اندازه به طرف جلو و بالا ببرید.

۳ -در هنگام پایین آمدن پای راست خود را بر روی جعبه و پای چپ را بر روی زمین آنطرف جعبه قرار دهید.

۴ -این عمل را از سمت دیگر تکرار کنید.

جست و خیز کردن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱ -در آغاز تمرین برای برآورد نیروی حرکت مستقیم، آهسته دویدن را شروع کنید.

۲ -بعد از چند قدم، با تمام قوا با پای چپ نیرو وارد کنید و پا را به جلو پرتاب کنید و برسانید. همزمان نیز باید دست راستتان را به جلو بیاورید.

۳ -همین حرکت را با دست و پای دیگر خود تکرار کنید.

۴ -در واقع این ورزش، دویدن اغراق آمیز است که بر فشار آوردن پاها و زمان پرش تمرکز دارد .

جست وخیز کردن با حلقه ها

۱ -در آغاز تمرین برای برآورد نیروی حرکت مستقیم، آهسته دویدن را شروع کنید.

۲ -بعد از چند قدم، با تمام قوا با پای چپ نیرو وارد کنید و پای راست خود را به جلو پرتاب کنید همزمان نیز دست چپ خود را به جلو تاپ بدهید. پای راست خود را که ،پرت کرده بوده اید، در اولین حلقه که در ۹۰ تا ۱۲۰ سانتی متری شما در جلو و متمایل به سمت راست شما وجود دارد، قرار دهید.

۳ -حرکت را ادامه دهید و این بار این حرکت را با دست و پا های دیگر خود در حلقه دوم که این بار در فاصله ی ۹۰ تا ۱۲۰ سانتی متری شما در جلو و متمایل به سمت چپ شما می باشد، تکرار کنید.

۴ -در واقع این ورزش، دویدن اغراق آمیز است که بر فشار آوردن پاها و زمان پرش تمرکز دارد .

پرش مربعی با حلقه ها

۱ -در حالتی که فاصله ی پاها از هم به اندازه ی عرض لگن باشد و در حالی که رو به اولین حلقه هستید، بایستید .

۲ -در داخل اولین حلقه به صورت جفت بپرید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳ -حلا به طرف چپ بپرید و در حلقه ی کناری قرار بگیرید. سپس به سمت عقب پرش کرده و در حلقه ای که پشت سر شماست فرود بیایید. در نهایت با پریدن در حلقه ی سمت راستی همانند شکل کار را به اتمام برسانید.

۴ -استراحت کرده و دوباره ورزش را تکرار کنید. به یاد داشته باشید که می بایست زمان بین تماس پاها با زمین و پرش مجدد را به حداقل برسانید. پرش ها باید از روی مانع فرضی باشد.

پرش از روی مانع افقی

۱ -در یک سمت مانع ای که صاف و مسطح هست، قرار بگیرید.

۲ -زانوهای خود را بالا بیاورید و به صورت ارتفاعی و افقی از بالای سر مانع بپرید.

۳ -با هر دو پا بر روی زمین فرود بیایید و بلافاصله بع از آن در مسیر مخالف از روی مانع بپرید.

۴ -بین پرش ها سعی نکنید بایستید و یا به حالت اسکات بنشینید.

پرش زیگزاگ

۱ -در سمت چپ نردبان چابکی یا چیزی مشابه آن با پهنای ۳۰ تا ۶۹ سانتی متر بایستید.

۲ -با تمام قدرت با هر دو پا نیرو وارد کنید و به طرف راست نردبان و جلوتر پرش جفت انجام دهید.

۳ -بافاصله بعد از پایین آمدن، دوباره این کار را به طرف چپ و جلوتر تکرار کنید. این کار را تا آنجا تکرار کنید که به انتهای نردبان برسید.

۴ -به یاد داشته باشد که بعد از هر بار پایین آمدن دوبار نپرید و سعی کنید زمان بین تماس پاها با زمین و از جا پریدن را به حداقل برسانید.