

# چابکی

**چابکی**  
قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن  
و داشتن عکس العمل‌های مناسب

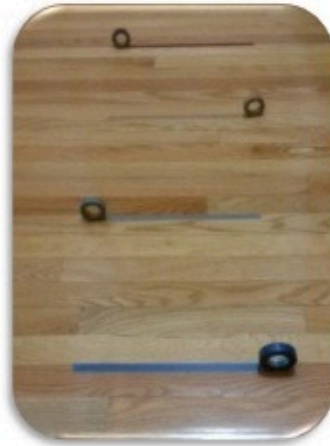


۱۷۶

مراجعه به فیلم چابکی

## نردبان چابکی

ابعاد هر بخش ۴۵ در ۵۰ سانتی متر



نردبان چابکی وسیله ای قابل حمل است و آن را روی زمین پهن می کنید.

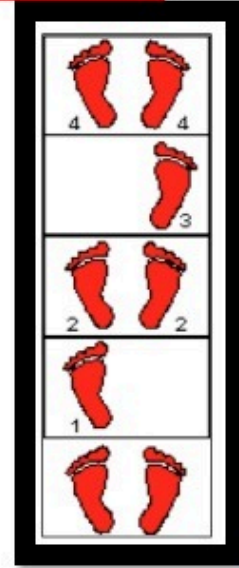
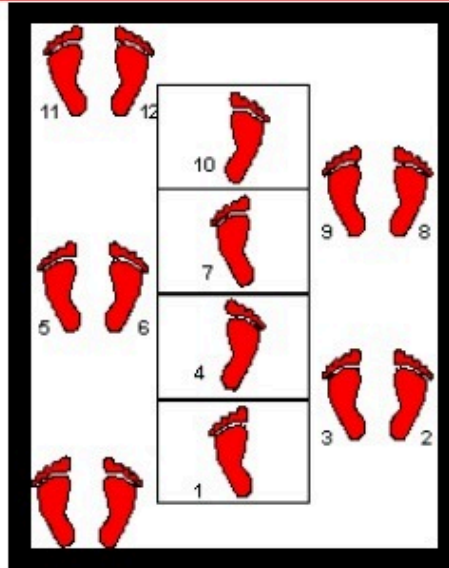
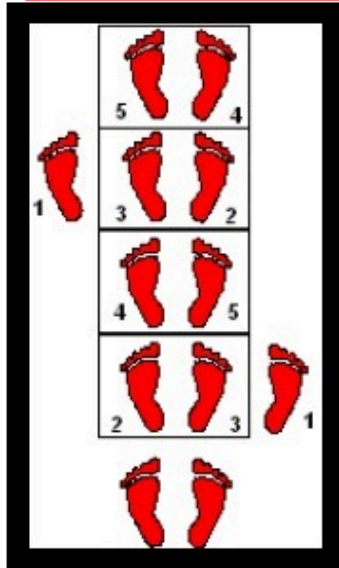
می توانید در منزل آن را تهیه کنید یا با چسباندن چسب کاغذی بر روی زمین بکشید.

تمرین با نردبان چابکی علاوه بر افزایش ظرفیت تمرینات هوازی شما ، باعث افزایش قدرت کل بدن و در نهایت کالری سوزی می شود. همچنین به علاوه ی افزایش سرعت و هماهنگی به شما یاد می دهد که چگونه مرکز قدرتی تان را کنترل کنید و روی حرکاتتان تمرکز داشته باشید.

## تمرینات چابکی با استفاده از نردبان چابکی

هر الگو، ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت

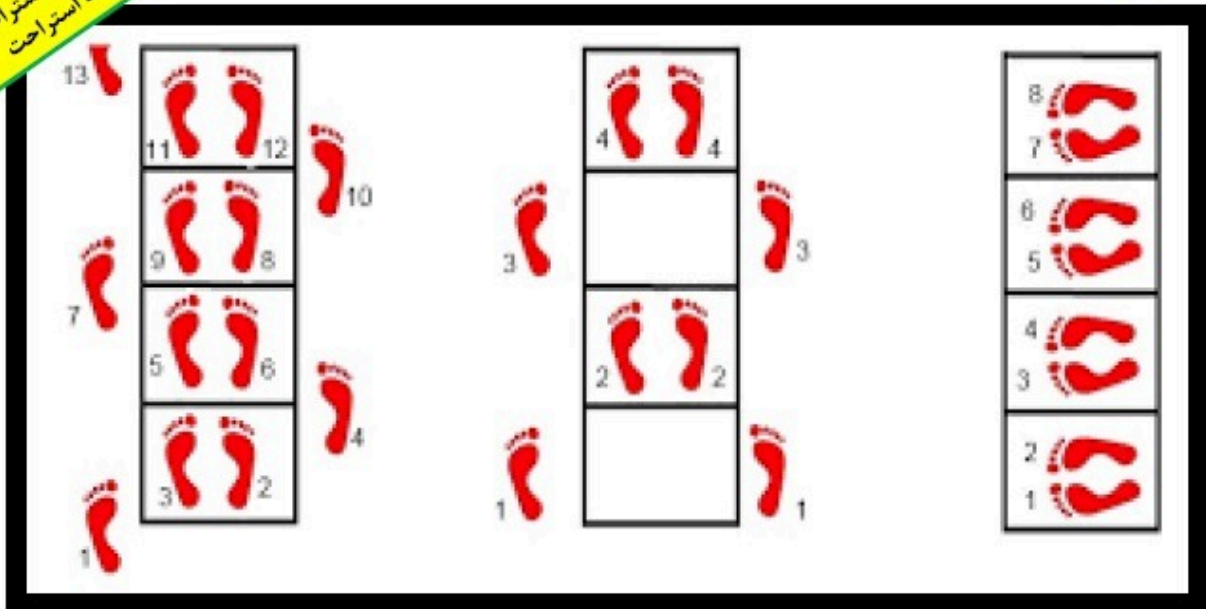
با نردبان چابکی تمرینات متنوعی را می توانید انجام دهید و علاوه بر اینکه آمادگی جسمانی خود را بالا ببرید به کاهش وزن خود کمک کنید.  
(طبق الگوها تمرینات را انجام دهید.)





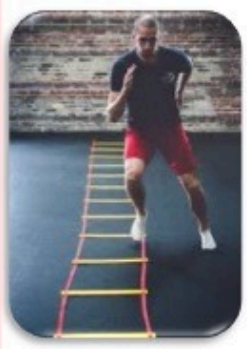
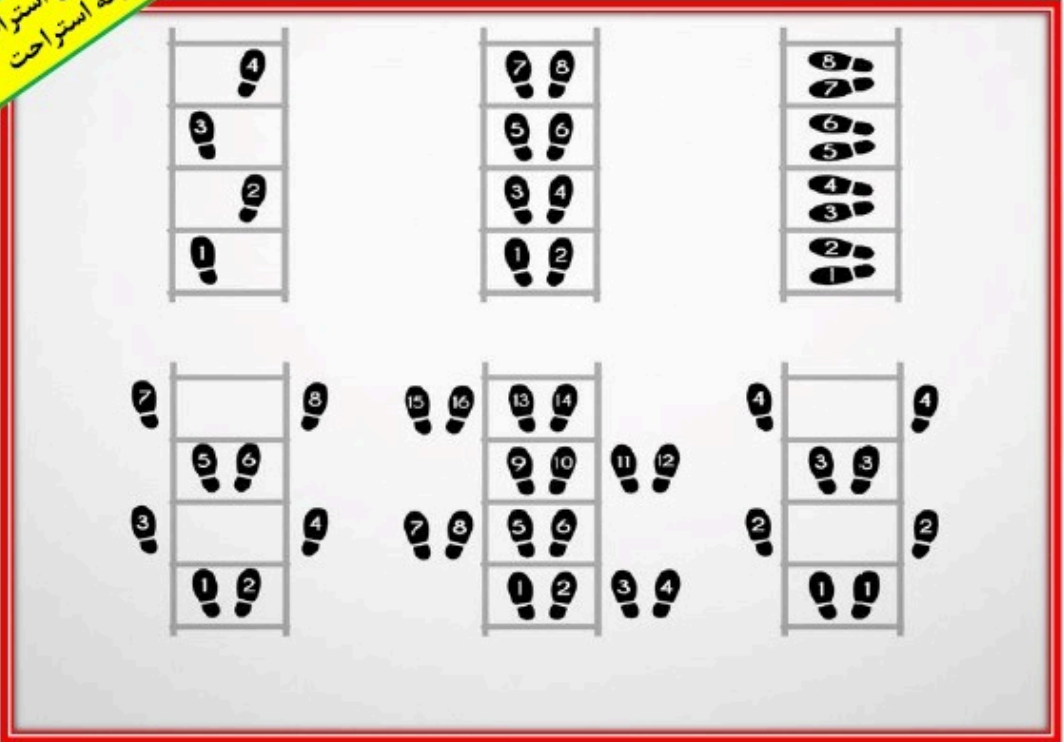
هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها ۱ دقیقه استراحت

## تمرینات چابکی با استفاده از نردبان چابکی

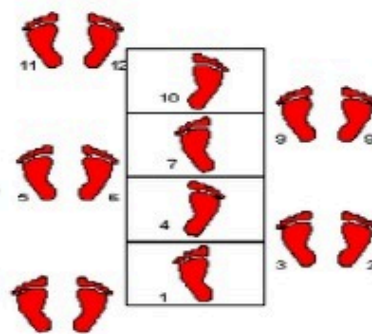
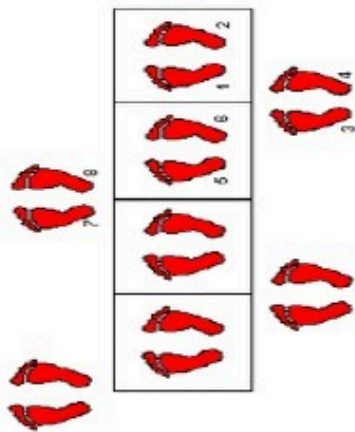
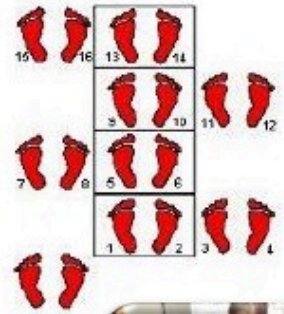
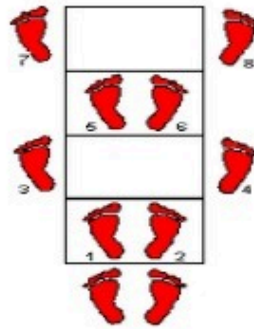




هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت



هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت



# آزمون های چابکی

## آزمون T

هدف از این تست سنجش میزان رشد سرعت تغییر جهت ورزشکار است.

### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:

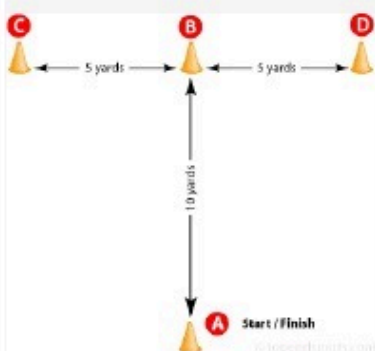
- سطح صاف
- ۴ عدد مخروط
- کرنومتر
- همکار

### چگونگی اجرای تست

۳ مخروط در فاصله ۵ متری از هم در یک خط صاف قرار دهید. چهارمین مخروط در فاصله ۱۰ متری از مخروط وسطی در یکی از جهات راست یا چپ قرار دهید. اینگونه مخروطها تشکیل یک شکل را می دهد که شبیه "T" است. ورزشکار در کنار چهارمین مخروط می ایستد. با فرمان "رو" به سمت مخروط وسطی می دود. سپس به حالت به پهلو دویدن به سمت مخروط سمت راستی که در ۵ متری قرار دارد می دود. سپس به همان حالت دویدن به سمت مخروط دورتر که اکنون ۱۰ متر فاصله دارد می دود. با رسیدن به مخروط آخر دوباره در همان وضعیت به سمت مخروط وسطی می رود. با رسیدن به مخروط وسطی به حالت عقب عقب دویدن به سمت محل شروع می آید. با رسیدن به محل شروع زمان متوقف می شود.

### تجزیه و تحلیل

تجزیه و تحلیل از طریق مقایسه نتایج تست با تستهای قبلی به دست می آید. انتظار می رود با تمرین مناسب بین هر تست، بهبود در چالاکی مشاهده شود.



# آزمون های چابکی

## آزمون شش ضلعی

هدف از این تست نشان دادن چابکی ورزشکاران است.

### تجزیه و تحلیل

تجزیه و تحلیل از طریق مقایسه نتایج با نتایج قبلی به دست می آید. انتظار می رود با تمرین مناسب بین هر تست، بهبود در چالاکي مشاهده شود جدول هنجاری برای تست مانع شش گوش

جنس	عالی	بالتر از متوسط	متوسط	زیر متوسط	ضعیف
مرد	<11.2 secs	11.2 - 13.3 secs	13.4 - 15.5 secs	15.6 - 17.8 secs	>17.8 secs
زن	<12.2 secs	12.2 - 15.3 secs	15.4 - 18.5 secs	18.6 - 21.8 secs	>21.8 secs

### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:

۱. یک شش ضلعی دو رویه ۶۶ سانتی متری که روی زمین طراحی شده است.
۲. کرنومتر
۳. همکار

### چگونگی اجرای تست

ورزشکار در وسط شش ضلعی رو به خط A می ایستد.

در تمام مدت تست ورزشکار رو به خط A می ایستد.

با فرمان "رو" زمان آغاز می شود. و ورزشکار با هر دو پا از بالای خط B به بیرون می پرد و دوباره به وسط شش ضلعی جهش می کند. به دنبال همین حرکت را برای خط C و D و دیگر خطوط اجرا می کند.

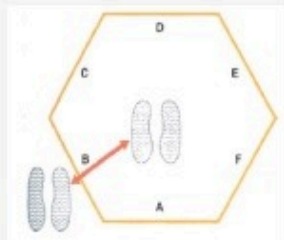
هنگامی که ورزشکار به خط A میرسد و از روی آن به بیرون می پرد و برمی گردد یک دوره به پایان می رسد. ورزشکار باید سه دوره را اجرا کند.

وقتی سه دوره به پایان رسید زمان متوقف می شود و زمان ثبت می شود.

ورزشکار استراحت می کند و مجدداً آزمون را اجرا می کند.

بعد از اتمام دور دوم میانگین زمان دو دوره محاسبه می شود.

اگر پای ورزشکار روی خطوط برود یا از روی خط اشتباه برش کند، آزمون تکرار می شود.





# تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت روانی



کاهش استرس



تقویت سلامت  
و خوشحالی



افزایش  
سطح انرژی  
بدن در روز



تقویت  
قدرت ذهن



کاهش  
افسردگی



افزایش  
اعتماد به نفس



بهبود  
موود و حال و روز



کاهش  
اضطراب



افزایش  
باور به خود



بهبود  
خواب شب

# زنگ تفریح فعال



سر را آرام به عقب فشار دهید  
و با دست مقاومت کنید

بعد از  
هر کلاس  
چند بار  
آرام  
تکرار کنید