



زنگ: ورزش
پایه: سوم
آموزگار: عابدین

عنوان پریدن با یک پا و دوپا



تعریف پریدن



پریدن یعنی جدا شدن لحظه‌ای از سطح زمین با استفاده از نیروی عضلات، به‌ویژه پاها، برای عبور از مانع، رسیدن به نقطه‌ای دیگر یا تولید حرکت انفجاری. این حرکت یکی از پایه‌ای‌ترین و طبیعی‌ترین واکنش‌های بدنی انسان است که از کودکی با بازی و نشاط همراه بوده و در ورزش‌های حرفه‌ای به شکل‌های مختلفی دیده می‌شود.



اهمیت پریدن با یک پا



این حرکت باعث تقویت تعادل، هماهنگی عضلات و تمرکز ذهنی می‌شود. همچنین در تمرینات توان‌بخشی و افزایش قدرت عضلات پایین‌تنه کاربرد دارد.



اهمیت پریدن با دو پا



پریدن با دو پا پریدن همزمان با دو پا
موجب افزایش قدرت انفجاری و
هماهنگی عضلات دو طرف بدن
می‌شود. این حرکت پایه‌ای در بسیاری
از ورزش‌هاست و به بهبود عملکرد
قلبی-عروقی کمک می‌کند..



خطا های رایج پریدن با یک پا



یکی از اشتباهات رایج در پریدن با یک پا، فرود آمدن با زانوی صاف است که فشار زیادی به مفصل وارد می‌کند.

عدم حفظ تعادل هنگام پرش می‌تواند باعث پیچ‌خوردگی مچ پا یا افتادن شود. استفاده نادرست از دست‌ها و تنه باعث کاهش پایداری و افزایش احتمال آسیب‌دیدگی می‌شود.



خطا های رایج پریدن با دو پا



یکی از اشتباهات رایج در پریدن با دو پا، فرود آمدن با پاشنه‌هاست که فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌کند.

پرش بدون خم‌کردن زانوها باعث کاهش جذب ضربه و افزایش احتمال آسیب‌دیدگی می‌شود.

هماهنگ نبودن حرکت دست‌ها با پاها تعادل بدن را به هم می‌زند و از اثربخشی پرش کم می‌کند.



