



تمرینات قهرمانان کوچک

مسابقه با یک پا!

• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

تا حالا طناب بازی کرده‌اید؟ شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که دو تا طناب بزنید یا دور دست و پایتان می‌پیچد و با سر می‌افتید زمین یا از آن‌ها که طناب را ضربدر و دوبل هم می‌زنند و می‌توانند هزار تا کار عجیب با آن بکنند؟ ماجرا تنها مربوط به طناب بازی نیست. بعضی‌ها خیلی سریع‌تر و درست‌تر حرکات پیچیده را انجام می‌دهند، بعضی‌ها توی یک حرکت ساده دست و پایشان توی هم گره می‌خورد! خب چرا؟ چون قبل از هر حرکتی مغز باید دستور بدهد. حالا هر چه این دستور و اطاعت دستور سریع‌تر باشد، شما می‌توانید حرکات تندی و پیچیده‌تری را انجام بدهید. این جاست که این صفحه مهم می‌شود! چون قرار است تمرین‌هایی را به شما یاد بدهیم که مغزتان زودتر دستور صادر کند و بدنتان هم با سرعت آن را اجرا کند.

تمرین اول:

خیلی‌ها فکر می‌کنند لی لی کردن خیلی ساده و آسان است و مال بچه‌های کوچک است، اما این طور نیست! این حرکت را تمام ورزشکارانی که احتیاج به چابکی دارند و می‌دوند، باید بتوانند به خوبی انجام بدهند، مثل یک دوند، یک فوتبالیست و... همه‌ی ما هم لی لی کردن را بلد هستیم. حالا بیایید کمی لی لی کنیم، اما حرکاتمان را کمی تغییر بدهیم.

در قدم اول به جای آن که یکی از پاهایتان را جمع کنید و پشت بدنتان ببرید، همان پا را از زانو بالا بیاورید و جلوی بدنتان نگه‌دارید.

یادتان باشد که انجام هول هولکی این کارها هیچ فایده‌ای ندارد و باید با آرامش و به درستی این کار را بکنید. اگر دیدید که نمی‌توانید تعادلتان را حفظ کنید، بدون این که حرکت کنید، یک پای خود را بالا بیاورید و در همین حالت بمانید. اگر مدتی این تمرین را انجام دهید، حفظ تعادل برایتان آسان می‌شود و می‌توانید حرکات بعدی را انجام دهید.

حالا سعی کنید به همین شکل لی لی کنید. (دقت کنید که زانویتان پایین نیاید و بدنتان را هم به جلو، عقب یا کنار خم نکنید.) حتماً متوجه شدید که انجام این نوع از لی لی کمی سخت‌تر است، اما با کمی تمرین، می‌توانید آن را انجام دهید.





با هم تمرین کنیم

<https://www.roshdmag.ir/u/2ko>



حالا برویم سراغ حرکت بعدی

به جای این که در لی لی کردن، همیشه یک پایتان بالا باشد و یک پایتان روی زمین، سعی کنید در همان زمان که جلو می‌روید، پاهایتان را جابه‌جا کنید. به این شکل که دو قدم با پای راست لی لی بروید و بعد جای پاهای خود را عوض کرده و دو قدم با پای چپ، این کار را بکنید.

می‌توانید این مدل لی لی را به دو شکل دیگر انجام دهید تا ببینید کدام برای شما راحت‌تر است و کدام سخت‌تر؟

- در این روش، سه بار با پای راست لی لی کنید و بلافاصله با پای چپ لی لی انجام دهید.
- در این روش با هر پای یک بار لی لی کنید و بعد از این که یک بار پای راستتان روی زمین قرار گرفت، در قدم بعدی، پای چپتان را روی زمین بگذارید.

- اگر با دوستانتان هستید، می‌توانید همگی با هم دیگر مسابقه بدهید. در مسابقه شما فقط سریع بودن مهم نیست. بلکه باید زانوهایتان را کامل بالا بیاورید و در تمام مسیر هم فقط یک پایتان روی زمین باشد. برنده کسی است که خطای کمتری داشته باشد.

- حواستان باشد که هم‌زمان نباید دو پایتان روی زمین باشد. اگر دیدید دو پای شما روی زمین است، معلوم است که حرکت را اشتباه انجام داده‌اید!

اگر فکر کرده‌اید تنها بازی لی لی، حرکت به سمت جلو است اشتباه کرده‌اید! اگر جست و خیز و پرش دوست دارید، می‌توانید این کار را با کمک یک پا انجام دهید. کافی است در جایی با یک پا بایستید. اگر پای راستتان روی زمین است و پای چپتان بالاست، به سمت چپ بپرید. وقتی فرود آمدید، پای چپتان باید روی زمین باشد و پای راستتان روی هوا.



تا می‌توانید خودتان را به سمت چپ یا راست بکشید و به جای پرش به جلو، پرش به کنار انجام دهید. در این حرکت علاوه بر یک پرش بلند، باید بتوانید در هنگام فرود، تعادل خود را به خوبی حفظ کنید. می‌بینید که کار سختی است. اما با تمرین منظم، در این کار صاحب مهارت می‌شوید!

چرا؟ چون با تمرین زیاد، هماهنگی بین مغز و اندام‌هایتان بیشتر می‌شود و مغز بهتر و سریع‌تر به اندام‌ها فرمان می‌دهد تا این حرکات را انجام دهند. وقتی هماهنگی مغز و بخش‌های مختلف بدن بیشتر شود، انسان راحت‌تر می‌تواند از نیروی مغز خود استفاده کند. چه در درس و چه در ورزش!

