

پیشگاه علم و دانش - روح پاک همیشه در میان ماست

و اما ما همیشه در یاد شما هستیم

در همه چیزها همیشه با شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

و همیشه در یاد شما هستیم

بلیت لوکرو

فیات بیشر شنای سرریح تر

میر محمد رضا ذبیفی
شیدا خاوری • محمد علی پور

دور استار علمی: دانشمند (الله) لباق

قدرت بیش‌تر - شنای سریع‌تر

مترجم: سیدمحمد رضا نجفی، شیما حائری - محمد علیپور

ویراستار: حشمت‌اله اجاق

| سرپرست واحد گرافیک / المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد / محمودرضا لطیفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ / محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش / مهدی حتمی رازلیقی

| صفحه آرا / راضیه امیری | ویرایش تصاویر / بهنام محمدی

| نوبت چاپ / اول ۱۳۹۸

| شمارگان / ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹,۰۰۰ ریال

مجموعه
رشته‌های ورزشی

سرشناسه: لاکرو، بلیث، ۱۹۵۷ - Lucero, Blythe

عنوان و نام پدیدآور: شنای سریع‌تر / بلیث لوکرو؛ مترجم سیدمحمد رضا نجفی، شیما حائری، محمد علیپور؛ ویراستار حشمت‌اله اجاق.

مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص: مقبره، جیبی، اول، نشر.

شابک: ۹۷۶۰۰۰۸۳۵۵۲-۳۹۹۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training for faster swimming, ۲۰۱۲.

یادداشت: کتاب حاضر اول بار تحت عنوان "تمرینات قدرت برای شنای سریع‌تر" در سال ۱۳۹۳ ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: تمرینات قدرتی برای شنای سریع‌تر.

موضوع: شنا - تعلیم

موضوع: Swimming - Training

شناسه افزوده: نجفی، سیدمحمد رضا، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: حائری، شیما، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده: علی پور، محمد، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۹۷/۳۷: ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۷۴۰۸



پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید

(اردیبهشت)، بن بست شهرزاد، پلاک ۱

۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir | ۶۶۴۰۳۱۷۰

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۷	فصل اول چه چیزی شناگران را سریع می‌سازد؟
۱۳	فصل دوم اهمیت دادن به تمرینات قدرتی
۱۹	فصل سوم عضلات درگیر در شنا
۳۱	فصل چهارم مراحل رشد و تمرینات قدرتی
۳۷	فصل پنجم بیباید اختصاصی‌تر صحبت کنیم
۶۶	فصل ششم مبانی
۷۴	فصل هفتم روتین‌های تمرینات قدرتی و تمرینات ایستگاهی
۱۲۵	فصل هشتم سنجش پیشرفت

در شنای تراز اول جهان، تمرینات قدرتی ابزاری هستند که در جهت بهبود رکوردهای شناگران مورد استفاده قرار می‌گیرند. لازم است این تمرینات به نحوی برنامه‌ریزی شوند که در خدمت ورزش شنا باشند. رده سنی، سابقه ورزشی، شرایط سیال آب، نوع و شنای رشته تخصصی، تعداد استروک در رشته تخصصی و... شباهت‌های مختلفی هستند که تعیین‌کننده میزان اثرگذاری این تمرینات در رکورد شناگران خواهند بود.

متأسفانه در شنای کشور ما و حتی در بالاترین سطح آن این شرایط در نظر گرفته نمی‌شوند و انتظار داریم ضعف تکنیکی و ضعف در نوع برنامه‌نویسی تمرینات شنای ما توسط وزنه‌های بسیار سنگین با تکرارهای کم جبران شود.

امید می‌رود این کتاب کمکی هرچند کوچک، در راستای استفاده صحیح از این ابزار بسیار مفید در ورزش باشد.