

به نام خداوند جان و خرد
کزین برتر اندیشه برنگذرد

تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت شنا

لاکرو بلایت

ترجمه:

دکتر احمد ابراهیمی عطری (دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد)

محسن علی داریچینی

بهادر عزیزی



انتشارات استاد

ایران

مشهد

سرشناسه	لاکرو، بلایت، ۱۹۵۷ - م. Lucero, Blythe
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت شنا/ مولف لاکرو بلایت؛ مترجم احمد ابراهیمی عطری، محسن علی دارچینی، بهادر عزیزی.
مشخصات نشر	مشهد: استاد، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۷۱ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳۶-۱۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Strength training for faster swimming. ۲۰۱۲.
یادداشت	کتاب حاضر پیش از این تحت عنوان «تمرینات قدرتی برای شنای سریعتر» با ترجمه ایمان رحیمی و دانیال خاکیان توسط انتشارات اطمینان در سال ۱۳۹۳ ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	عنوان روی جلد: تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت شنا/ افزایش سرعت، کاهش خستگی، پیشگیری از آسیب‌پذیری.
عنوان بی جلد	تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت شنا/ افزایش سرعت، کاهش خستگی، پیشگیری از آسیب‌پذیری.
عنوان دیگر	تمرینات قدرتی برای شنای سریعتر.
موضوع	شنا -- تعلیم
موضوع	Swimming -- Training
شناسه افزوده	ابراهیمی عطری، احمد، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افزوده	چینی، محسن علی، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	عزیزی، بهادر، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره	GV۸۳۷/۷ ج۸
رده بندی دیویی	۷۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۷۶۶۴۸

انتشارات استاد: مشهد، میدان شهدی، تلفن: ۳۲۲۵۶۴۷۱ (۰۵۱)
www.NasherOstad.com ostad2500@yahoo.com



نام کتاب: تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت شنا

مولف: لاکرو بلایت

ترجمه: دکتر احمد ابراهیمی عطری - محسن علی دارچینی - بهادر عزیزی

ناشر: انتشارات استاد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۱۷۱ صفحه وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: گرافیک خادمی

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال خادمی

ویراستار: مجید مشتاق عشق

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳۶-۱۷-۷

انسان براساس نیازهای خود از دیرباز راه های شنا کردن در آب را آموخته و با گذشت هزاران سال این روش ها تکامل یافته و علمی شده اند. امروزه شنا نه فقط به عنوان یک نیاز اساسی برای جلوگیری از غرق شدن و زندگی بلکه به عنوان ورزشی که نقش اساسی در حفظ و ارتقا تندرستی جسمی و روانی دارد، مورد علاقه و توجه همگان است، بطوری که تعداد زیادی از مردم برای رهایی از فشارهای زندگی ماشینی به آن روی می آورند. همچنین شنا از معدود ورزش هایی است که در آن تمامی مفاصل و عضلات بدن به شیوه ای منحصر به فرد درگیر هستند. این ورزش ترکیبی از تمام عوامل مختلف آمادگی جسمانی علاوه بر تکنیک است که اگر در کدام از این عوامل مختل شوند، فرد مستعد آسیب و نیز عدم کسب نتایج مطلوب می شود. اما مربیان و ورزشکاران با آگاهی از وضعیت عضلات بدن، اسکلت، مفاصل و بطور کلی شناختن بدن در حین انجام تمرینات و مهارت های ورزشی از بروز آسیب های احتمالی جلوگیری کرده و هم زمان نیل به اهداف خود را محقق می سازند.

علاوه بر اهمیت شنا در زندگی همگانی، این ورزش از نظر تعدد مدال در رقابت های بین المللی و المپیک کم نظیر است. همچنین به عنوان پیش نیاز سایر ورزش های آبی محسوب می شود، به همین خاطر اکثر کشورهای پیشرفته، سرمایه گذاری زیادی برای توسعه کیفی و کمی شنا انجام می دهند.

اگرچه بهترین تمرین برای شناگر تمرین در آب است، اما اهمیت تمرینات خشکی در بهبود مهارت شناگران بر کسی پوشیده نیست. از همین رو، در کتاب حاضر سعی گردیده که مجموعه ای از تمرینات در خشکی و کار با وزنه ارائه گردد که به شناگران کمک می کند تا عملکرد خود را بهبود بخشیده و برای رقابت و مسابقه به خوبی آماده شوند. همچنین این کتاب که به تایید بسیاری از اساتید و صاحب نظران بین المللی یکی از معتبرترین کتب موجود در زمینه ورزش شنا به شمار می رود، می تواند با ارتقا سطح دانش مربیان و دست اندرکاران، موجب رشد کیفیت و بازدهی تمرینات سخت و سنگین شنا شود تا هم عموم مردم به عنوان علاقه مندان این ورزش و هم مربیان به عنوان مخاطبین خاص از آن بهره ببرند.

این نکته حائز اهمیت است که مربیان و شناگران همزمان با آموزش، یادگیری و بهبود مهارت های شنا باید از فرصت های بدست آمده برای بالا بردن دانش و اطلاعات کافی از ساختمان بدن و نقش تعیین کننده عضلات در حین حرکت و اهمیت تقویت آن در خشکی استفاده کنند. امید آن می رود که ترجمه این کتاب، گامی مثبت در جهت اعتلای دانش مربیان و شناگران کشور عزیزمان باشد.



لاکرو بلايث پيش از ۲۵ سال مربى شنا پوده است. او هم اكنون روى سه باشگاه تخصصى شنا نظارت مى كند، جايى كه وي اشتياق و علاقه اش به شنا را به منظور رشد و آموزش شناگران از تمام رده هاى سنى، و از شناگر مبتدى تا شناگران در سطح كلاس جهانى، به كار مى برد. بلايث در بركلې، كاليفرنيا در يك خانواده بزرگ ورزشى، پرورش يافت. او در جوانى در مسابقات بسيارى شركت كرد و در تمام سطوح دانشگاهى ايالات متحده به قهرمانى دست يافت. علاوه بر مربىگري شنا، وي در سرمان جهانى صليب سرخ مهارت هاى ايمپروايزاسيون را آموزش مى دهد و به كار طراعى

گرافيك نيز مشغول است. «تمرينات قدرتى» راى افزايش سرعت شنا» ششمين كتاب وي پس از سه مجموعه كتاب «تمرينات شنا، مربى بلايث»، كتاب موفق «۱۰۰ دريل برتر شنا» منتشر شده در سال ۲۰۰۱ و كتاب «راهنما شناگران ماهر» منتشر شده در سال ۲۰۰۶، مى باشد.

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۴	۱- چه چیزی باعث سریع تر شدن شناگران می شود؟
۱۵	شنا
۱۶	اصول ورزشی
۱۷	تمرین تدریجی
۲۰	چگونه انجام تمرین قدرتی در خشکی باعث افزایش سرعت می شود؟
۲۲	چرا شنا به تنهایی کافی نیست؟
۲۳	مزایای دیگر تمرین تدریجی
۲۵	۲- ترتیب انجام تمرینات قدرتی
۲۶	قابلیت انتقال
۲۷	سازگاری
۲۸	تعیین نوع تمرینات قدرتی
۳۱	تنوع
۳۲	بیش تمرینی
۳۴	برنامه ریزی برای فصل مسابقات
۳۶	۳- عضلات درگیر در شنا
۳۹	ارتباط حرکات عضلانی
۴۱	نقش حرکتی و تثبیت کنندگی عضلات
۴۴	چه چیزی حرکات را به هم متصل می کند؟
۴۵	یادگیری شنا از یک خوک آبی
۴۸	عضلات عمقی
۵۱	عضلات کلیدی در شناهای اصلی
۵۴	۴- طراحی تمرینات قدرتی (بر اساس سطح مهارت و آمادگی شناگران)
۵۵	چرا طراحی تمرینات قدرتی بر اساس سطح مهارت و آمادگی شناگران مهم است؟
۵۶	تمرین قدرتی در چه سنی باید آغاز شود؟
۵۷	تمرینات خاص برای مراحل خاص
۵۹	پیشرفت دیر هنگام و بلوغ زودرس
۶۳	شنا کردن را ادامه دهید

۶۶	۵- تمرینات تخصصی
۶۷	انواع تمرینات قدرتی سودمند برای شنا
۶۷	تمرینات با وزن بدن
۷۷	شنای سوئدی
۷۸	تمرینات با وزن بدن با استفاده از وسایل کمکی
۸۴	تمرینات با توپ مدیسین بال
۹۰	تمرینات با تابل های کشی
۹۲	باند های کشی
۹۴	استفاده از دستگاه های بدنسازی
۹۶	تمرینات با وزنه
۹۷	دستگاه های بدنسازی
۱۰۰	تمرینات قدرتی با استفاده از ررنه های آزاد
۱۰۴	ایجاد ثبات در مفصل شانه (تقویت عضلات تثبیت کننده مفصل شانه)
۱۰۵	۶- اصول و مبانی
۱۰۶	چه مقدار و چگونه؟
۱۰۹	قبل یا بعد از شنا؟
۱۱۱	شروع صحیح
۱۱۳	گرم کردن
۱۱۳	تمرینات کششی ساده
۱۱۵	سرد کردن
۱۱۵	فرم اجرای بدنی
۱۱۵	وضعیت بدنی
۱۱۶	تنفس
۱۱۶	کنترل
۱۱۷	۷- برنامه های تمرینی و تمرینات ایستگاهی
۱۱۸	برنامه های تمرینات قدرتی
۱۴۳	تمرینات قدرتی به صورت ایستگاهی
۱۶۷	برنامه تمرینی برای عضلات تثبیت کننده شانه
۱۶۹	۸- اندازه گیری پیشرفت
۱۷۱	بحث و نتیجه گیری

مقدمه

به عنوان یک شناگر، ما قردردان این نکته که بدن انسان چقدر شگفت انگیز است، هستیم. ما برای انجام حرکات ورزشی از سر تا شست پای خود را به کار می‌بریم. سیستم پیچیده عضلات به همراه بافت های دیگر، چهارچوب بدن ما را می‌سازند و به ما اجازه انجام حرکات سریع و انفجاری و حرکات طولانی مدت و تکراری که شنا را بوجود می‌آورند را می‌دهند. عضلات ما به طور پیوسته برای ایفای وظایف به سادگی یک چشم برهم زدن و به عظمت کسب مدال طلای المپیک، کار می‌کنند.

با این وجود، زمانی که حرکت یک شناگر فوق العاده که با ظرافت و سرعت شنا می‌کند را می‌بینیم، سرعت او را با قدرت عضلانی وی مرتبط ندانسته و آن را با مهارت وی مرتبط می‌دانیم. ما از طریق کاهش درگ (نیروی مقاوم آب) که در نتیجه داشتن حالت استروک لانگ خوب می‌باشد، متوجه مهارت یک شناگر می‌شویم. زمانی که او به دست خود آب را به خوبی گرفته و بدین وسیله و با حرکت دست در زیر آب یک نیروی پیشران عالی ایجاد می‌کند ما متوجه مهارت او می‌شویم. همچنین زمانی که وی با اجرای استروک های هماهنگ یک حرکت روان رو به جلو در آب ایجاد می‌کند ما متوجه مهارت او می‌شویم.

در واقع، این امر کاملاً پذیرفته شده است که شنا تنها به معنی استفاده از عضلات برای حرکت در آب نیست. شناگران باید بدانند که چگونه شنا کنند.

با این وجود، وقتی می‌بینیم شناگری در فیلم های آهسته می‌شنا، استروک های خود را به طور کامل و به زیبایی انجام می‌دهد، و برای ما به یک ستاره در شنا تبدیل می‌شود. اما هنگامی که زمان شنا کردن سریع می‌رسد و این شناگر قادر به تولید سرعت نیست، این موضوع تبدیل به امری گیج کننده برای ما می‌شود. در عوض، شناگرانی با استروک های پیشرفته وجود دارند که با چنان شتابی در آب حرکت می‌کنند که به نظر می‌رسد باله های نامرئی به پا کرده اند. بنابراین، تفاوت در چیست؟ چه چیزی باعث می‌شود که یک شناگر قادر به دستیابی به سرعت در آب باشد اما شناگر دیگر به این امر قادر نباشد؟

تفاوت اصلی در قدرت است. مکانیزم های شنا تنها مبتنی بر تکنیک نبوده و

بر کاربرد نیرو و توان نیز تاکید دارند. هنگامی که شنا می کنیم، عضلات ما برای مقابله با مقاومت آب، حفظ تعادل و پایداری بدن در آب و برای حرکت رو به جلو به صورت یکپارچه ای فعال می شوند. به این خاطر، هنگامی که دو شناگر هردو با اجرای استروک های مناسب شانه به شانه هم شنا می کنند، شناگر قوی تر، سریع تر خواهد بود. بنابراین، آن شناگر بی نظیر، که حرکاتش بسیار زیبا به نظر می رسد، در واقع دارد از قدرت عضلاتش برای حرکت در آب استفاده می کند با افزوده شدن قدرت به مهارت، شنای سریع تر ممکن می شود.

همانطور که عنوان این کتاب نشان می دهد، تمرینات قدرتی برای شنا یک فعالیت بسیار تخصصی هستند. هدف اصلی این کتاب این است که ما را به این نتیجه گیری دل برساند که تمرینات قدرتی که به طور عمومی اجرا می شوند برای افزایش قدرت، شناگران مفید نیستند و برای ایجاد قدرت مورد نیاز برای عضلات، ما تنها به نیروی بدن عمومی عضلات نیاز نداشته و باید توجه بیشتری به تمرینات قدرتی (شنا) باشیم. این تمرینات را با توجه به جوانب ویژه قدرت و شبیه سازی جهت رفتن به آهنگ شنا انجام دهیم. فراتر از همه، ما نیاز به اجرای تمریناتی داریم که در آن تمرینات همانند شنا کردن چندین عضله به صورت همزمان درگیر شوند. تمرینات قدرتی ممکن است منجر به نتایج مثبتی در قدرت فرد شوند، اما این تمرینات باعث حجیم شدن بیش از حد عضلات شده، که می تواند در شنا خلل ایجاد کند. برای این که مطمئن شویم تمرینات قدرتی ما برای شناگران مفید است باید ساختار این تمرینات را بر اساس نیازهای شنا طراحی کنیم.

برای نشان دادن این نکته، مایلم داستانی که یک شناگر درباره آخرین سال شرکت طولانی مدتش در شنا با من در میان گذاشت، را تعریف کنم. او به من گفت که با دوازده سال تجربه تمرین و مسابقه، خودش را وقف این رشته کرده است. او تکنیکی منحصر به فرد و استقامتی منحصر به فردتر داشت. اجرای تمریناتی مانند ۲۰۰*۱۰ متر در ۲:۳۰ و دو شیفت تمرین شنا در پنج روز هفته، برای او مشکل نبود. او در واقع، یک نمونه ایده آل از یک ورزشکار با انگیزه درونی بالا، و یک الگوی اخلاقی مناسب برای باقی افراد تیم بود. او این تمرینات و کارها را انجام می داد، زیرا آرزوی رفتن به المپیک را داشت و این موضوع برای او

بیشتر از یک رویا بود؛ آن یک هدف بود، و او توانست در سن ۱۸ سالگی در تیم المپیک کشورش انتخاب شود.

پس از ماه‌ها تمرینات سخت، او به بالاترین سطح آمادگی رسید و تصمیم گرفت تا شنای خود را با تمرینات با وزنه تکمیل کند. علاوه بر ۸۰,۰۰۰ مایل شنا در هر هفته، او به باشگاه رفت و وزنه زد و متوجه شد که قدرت بیشتر برای سرعت شنا سودمند خواهد بود. او برنامه منظمی از تمریناتی که دیگر افراد بطور منظم در باشگاه انجام می‌دادند و او آن تمرینات را مشاهده کرده بود، شامل تمام حرکات استاندارد بدنسازی، را انجام داد. حرکت پرس سینه (پرس بصورت خوابیده روی نیمکت)، پرس نظامی (پرس سینه در حالت ایستاده)، و پرس از بالای سر (پایین کشیدن وزنه از بالای سر به سمت بدن) را در دو ست انجام داد.

او به درجه ای رسید که قادر بود مقادیر بسیار زیادی وزنه را با تلاش اندکی بلند کند و این برنامه را با پسنکار زیاد به مدت چندین ماه ادامه داد، و عضلات بالا تنه خود را بسیار خوب پرورش داد. همچنین که آخرین مسابقه فصل نزدیک می شد، او خود را بسیار خسته و رمانده یافت و آزمون شنا او نیز به هیچ عنوان خیره کننده نبود، او ضرب آهنگی کمتر تعداد استروک های بسیار بالا را به نمایش گذاشت. با این وجود، برای مدت اعتماد بنفَس خود را حفظ کرد. به این دلیل که در داخل و خارج آب به سختی تمرین کرده بود، باور داشت می تواند شنایی تاثیر گذار را به نمایش بگذارد. اما پس از مسابقه، او از این که اصلا هیچ پیشرفتی نداشته است متحیر ماند. در واقع او به نقطه ای که دو سال پیش در آن قرار داشت رسیده بود. نا امید از اینکه تمام زحمات و تمرین هایش بی تاثیر بوده، دل شکسته شد، علاقه خود به شنا را از دست داد و اجازه داد تا رویایش نابود شود. این داستان غم انگیز بسیار رایج است. یک شناگر با اخلاق کاری شگفت انگیز و انگیزش هدفمند، به مداری از بیش تمرینی افراطی، برنامه قدرتی غیر تخصصی و بدون پیشرفت، می رسد. علی رغم خط قرمزها - شامل فلات اجرا، خستگی و کاهش انعطاف که نتایجی ضعیف برای اجرا را پیش بینی می کرد، شناگر به تمرین ادامه داد و در رسیدن به هدف ناکام ماند.

مربیان و شناگران:

این اتفاق قابل پیشگیری است!

این کتاب، تمرینات قدرتی را به عنوان ابزاری برای رسیدن به سرعت بیشتر در آب، یا بطور ساده تر قوی تر شدن، ارائه می دهد. در این کتاب تاکید بر مفاهیم اساسی و جزئیات حیاتی است که منجر به افزایش قدرتی می شود که قابلیت انتقال آن به شنا وجود دارد. خوانندگان این کتاب در خواهند یافت که یک برنامه تمرین قدرتی را چطور طراحی کنند که متناسب با برنامه روزانه شنا باشد. همچنین خردنگاه بعد از مطالعه این کتاب متوجه اهمیت شخصی سازی تمرین با توجه به سطح مهارت و تجربه شناگر خواهند شد و متوجه خواهند شد که کدام تمرینات، قدرت مناسب برای حرکت در آب را ایجاد می کنند.

در پایان کتاب، مجموعه ای از برنامه های تمرین قدرتی برای تمام سطوح آمادگی قرار داده شده است. پیش از این کتاب مستقیماً به آن فصل از کتاب بروید، لطفاً در ابتدا برای خواندن باقی کتاب وقت بگذارید، تا اطلاعات پیش زمینه ای که شما را برای دستیابی به بهترین نتیجه ممکن آماده می سازند، را بدست آورید.

در اینجا می توانید به رویاهایتان در شنا دست بیاورید!