

شنای آکادمیک

مولفان :

پیمانہ جاویدی کارشناس ارشد روانناسی ورزشی

پریسا رازانی کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

۱۳۹۶

سرشناسه	جاویدی، پیمانه ۱۳۴۹
عنوان و پدیدآور	شنای آکادمیک، مولفان پیمانه جاویدی، پریسا رازانی.
مشخصات نشر	تهران، نشر مجال، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۷۲ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س م
شابک	۸۰۰۰۰ ریال، ۸-۶۵-۲۷۱۸-۹۶۴-۹۷۸
منوع فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه، ص ۷۱.
موضوع	ورزش شنا
موضوع	Swimming
موضوع	شنا - - تعلیم
موضوع	Swimming - - Training
شناسه افزوده	رازانی، پریسا، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره	۹۶۰۳۹ ج ۲ / ۷۸۳۷ G
رده بندی دیویی	۷۹۷.۱۱
شماره کاتالانسی ملی	۳۳۰

نام کتاب: شنای آکادمیک
نگارش: پیمانه جاویدی / پریسا رازانی
ناشر: مجال
حروفچینی و صفحه آرایی: نشر اد پیوندپور / مجال
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۶
تیراژ: ۱۰۰ نسخه
لیتوگرافی چاپ و صحافی: محمدعلی
قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال
شابک: ۸-۶۵-۲۷۱۸-۹۶۴-۹۷۸

نشر و پخش مجال: تهران، خیابان انقلاب، خیابان بهار جنوبی، مجتمع اداری تجاری بهار، طبقه سوم تجاری، واحد ۴۸۱
تلفن: ۷۷۶۱۶۲۳۱-۷۷۶۱۶۲۳۱ دورنگار: ۷۷۶۱۶۷۸۱ تلفن همراه: ۰۹۳۹۲۰۱۳۰۲۲
majalpublication@gmail.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	شنا ورزشی مفید برای همه سنین
۱۲	کالری سوز
۱۳	تناسب اندام و وزن مطلوب
۱۴	ترمیم بافت
۱۵	عضلات
۱۶	دستگاه گردش خون
۱۷	آرامش روحی
۱۸	سلامت کودکان
۲۰	شنا چه تاثیری بر تقویت هوش کودکان دارد؟
۲۱	انواع شنا
۲۱	پارامترهای موثر در ورزش شنا
۲۶	زیان‌ها
۲۸	توصیه های بهداشتی
۲۹	الگوی آموزش آکادمیک شنا
۳۰	معرفی سطوح آموزشی
۴۰	دستور العمل مربیان
۶۰	قوانین شنا جهت اطلاع مربیان
۶۱	انواع رویدادهای شنا
۶۲	انواع شنا

۶۲	گروه‌های سنی شرکت کننده
۶۳	جدول برای گزارش ثبت شنا به عنوان شناسنامه شناگر
۶۵	نوبت‌های فاصله‌دار
۶۶	تغذیه
۶۷	نمونه مدل تمرینی برای استفاده مربیان
۷۱	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

بسیاری از ما به عنوان مربیان شنا به این موضوع اندیشیده‌ایم که بدن انسان سیستمی بسیار عجیب و خارق‌العاده است. برای انجام یک مهارت ورزشی تمام اعضا از سر تا پاها با یکدیگر کار می‌گیریم. سیستم کامل و بی‌نقص عضلانی که در چارچوب بدن ما در دسترس یکدیگر کار می‌کنند، ما را قادر می‌سازند تا سریع‌ترین، قوی‌ترین، طولانی‌ترین و تکراری‌ترین حرکات که نهایتاً ورزش شنا را می‌سازند انجام دهیم.

این عضلات در کنار یکدیگر باعث می‌شوند تا همه ما بتوانیم کوچک‌ترین حرکات همچون نگاه کردن تا بزرگ‌ترین نگاه‌ها همچون قهرمانی در المپیک را تجربه کنیم.

هنوز هم وقتی شنای یک شناگر حرفه‌ای را مشاهده می‌کنیم که با زیبایی تمام، حرکات را درون آب با یکدیگر هماهنگ می‌کند، قس از اینکه به قدرت عضلانی او فکر کنیم، این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کنیم که زیبایی حرکت او نتیجه مهارت او در انجام حرکات می‌باشد. لذا تمامی جنبه‌های بیومکانیکی شنای او را تحلیل می‌کنیم تا مهارت بالای شناگر را در انجام حرکات موجب نماییم. سلامتی و حیات انسان‌ها وابسته به حرکت است.

سه چهارم سطح کره زمین را آب فراگرفته است. بنابراین می‌توان پذیرفت که در طول زندگی هر فردی مواقعی پیش می‌آید که ناگزیر در آب قرار می‌گیرد و بایستی بتواند در صورت ضرورت از آن عبور نماید.

تمام مربیان و شناگران سعی دارند موقعیت‌هایی که باعث تاخیراندازی حرکات است را از ورزش شنای اولیه حذف و تداوم جلو برنده حرکات را بهبود بخشند تا حرکات پیشروی با کمترین مصرف انرژی انجام گیرد.

شنا ورزشی که به عنوان ورزش پایه شناخته می‌شود و یادگیری آن در دین مبین اسلام بسیار سفارش شده است. ورزشی بسیار جذاب که توجه تماشاگران زیادی را در مسابقات مهم به خود جلب می‌کند و با بهره‌گیری از ۲۰ ماده مسافت و با برخورداری از ۱۰۸ مدال المپیک در شاخه‌های مختلف، در زمره پرمدال‌ترین ورزش‌ها در المپیک به‌شمار می‌رود. در واقع با نگاهی به تاریخ المپیک می‌توان دید کشورهای که در این رشته موفق بوده‌اند، به نوعی باعث موفقیت کاروان ورزشی کشور خود در رقابت‌ها شده‌اند.

از طرفی نباید به عنوان یک ورزش در بعد معنوی سفارش شده متون مقدس دین مبین اسلام می‌باشد، همچنان‌که پیامبر اکرم (ص) فرمودند به فرزندانان شنا، سوارکاری و تیراندازی به‌موزید و به‌خصوص از نظر خطرهای احتمالی در مواجه شدن با آب‌های سیق در نواحی زندگی هرکس ممکن است پیش آید، آن‌هایی که فن شناوری را می‌دانند در مقابل خطرهای احتمالی در آب‌های عمیق بیمه عمر می‌باشند، زیرا در زندگی هرکس پیش خواهد آمد که روزی بخواهد از این ورزش نشاط بخش با خیل استفاده نماید.

اگر شما هرچه زودتر کودکان را با شنا کردن آشنا کنید روحیه او برای فهم درک دنیای اطرافش، آماده‌تر و مستعدتر خواهد شد و احتمال بسیار زیاد بعدها از آب هم نخواهد ترسید. یادگیری فنون شنا در سنر کودکی فواید بسیاری دارد از جمله این که خطر غرق شدن کودک در آب را کاهش می‌دهد، کودک با لذت و هیجان‌های این ورزش آشنا کرده و آن را بسط و گسترش می‌دهد و به افزایش هماهنگی و ارتباط بین اعضای بدن کمک کرده و باعث می‌شود ماهیچه‌های در حال رشد قوی‌تر و محکم‌تر شوند، ضمن آن که قدرت اعتماد به نفس کودک را زیاد می‌کند.