

زمان بندی تمرینات قدرتی در شنا

دکتر بهزاد مهدی فیاضیان (استادیار دانشگاه تهران)

دکتر حمید حبیبی (استادیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی کُرزی (استادیار دانشگاه زنجان)

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

نشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: زمان بندی تمرینات قدرتی در شنا]

[تألیف: دکتر بهزاد مهدی خیابان، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گریزی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرا: المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [نمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۷۰ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و بخش: تهران، خیابان انقلاب، ۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۸۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

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
مقی (استفاده از آن را ندارد و متعلق به موجب این قانون ثبت نگاشته نمی‌گردد

سرشناسه: خیابان، بهزاد مهدی، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در شنا/ بهزاد مهدی خیابان، حمید رجبی، علی گریزی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۹۰۴-۱۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: آبا

موضوع: شنا

موضوع: تمرین زمان‌بندی شده.

شناسه افزوده: رجبی، حمید، ۱۳۴۶ -

شناسه افزوده: گریزی، علی، ۱۳۶۰ -

رده بندی کنگره: ۸۱۳۹۲: ۷۸۳۷GV

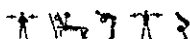
رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۶۷۵۰۰



فهرست مطالب

۵.....	پیشگفتار IOC
۶.....	پیشگفتار تهیه کنندگان
۷.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۰.....	مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۱.....	دلایل پیدایش زمان بندی
۱۲.....	واژه شناسی زمان بندی سنتی اروپایی
۱۳.....	چرخه بلند
۱۳.....	چرخه متوسط
۱۳.....	چرخه کوچک
۱۴.....	تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه ها
۱۴.....	انواع واژه شناسی مراحل تمرین
۱۴.....	تمرین عمومی
۱۵.....	تمرین اختصاصی ورزش
۱۵.....	تمرین ویژه مسابقه
۱۵.....	زمان بندی قدرت و توان به روش آمریکایی
۱۶.....	مرحله آماده سازی عمومی
۱۹.....	برنامه های زمان بندی خطی
۲۱.....	برنامه های زمان بندی غیر خطی
۲۲.....	شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه
۲۷.....	فصل دوم: (زمان بندی تمرینات قدرتی در شنا
۲۸.....	زمان بندی تمرینات قدرتی در شنا
۲۸.....	منطق تمرینات قدرتی برای شنا
۲۹.....	انتخاب حرکت

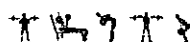


- پیشگیری از آسیب دیدگی..... ۳۰
- برنامه قدرتی مقدماتی..... ۳۰
- برنامه های افراد نمونه..... ۳۲
- برنامه وزنه دانیل کوالسکی..... ۳۲
- برنامه قدرتی بتریا توماس..... ۳۲
- نمونه برنامه تمرین قدرتی زمان‌بندی شده برای یک شناگر استقامتی با دو مرحله مسابقه در سال..... ۳۵
- نمونه برنامه تمرین قدرتی زمان‌بندی شده برای یک شناگر سرعتی با دو مرحله مسابقه در سال..... ۳۶
- نمونه برنامه تمرین قدرتی زمان‌بندی شده برای یک شناگر سرعتی نخیه (مسافت کوتاه) با یک مرحله مسابقه در سال..... ۳۷

فصل سوم: تمرینات قدرتی و توانی برای کودکان..... ۳۹

- تمرینات قدرتی و توانی برای کودکان..... ۴۰
- آیا وزنه تمرینی برای کودکان بی‌خطر است؟..... ۴۰
- آیا وزنه تمرینی سبب بهبود قدرت عضلات کودکان می‌شود؟..... ۴۳
- آیا وزنه تمرینی به عنوان مکمل تمرین شنا سبب بهبود عملکرد ورزشی کودکان خواهد شد؟..... ۴۵
- پیشنهادهای برای تمرین مقاومتی شناگران رده سنی..... ۴۶
- تمرینات انعطاف‌پذیری برای شناگران رده سنی..... ۴۹

- منابع..... ۵۳
- واژه‌نامه حرکات قدرتی..... ۵۵



پیشگفتار IOC^۱

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیر مؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران در رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از سان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش

رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک

1. International Olympic committee



مقدمهٔ تهیه‌کنندگان

برای موفقیت در شنا نباید تنها به تمرینات داخل آب اکتفا نمود این موضوع در برنامه‌های تمرینی قهرمانان نخبه‌شنای جهان و المپیک قابل ملاحظه است. امروزه اهمیت بدن‌سازی و تمرینات قدرتی در شنا روبه افزایش است. ارائه مفاهیم اساسی و دانش مورد نیاز مربیان و شناگران درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن این ورزش پایه به جایگاه بالاتر در سطح قاره آسیا و دنیا مفید واقع گردد.

بهزاد مهدی خبازیان - حمید رجبی - علی گریزی



مقدمه

در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در شنا همراه

با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش المپیکی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصربه‌فرد نبوده، بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان علوم ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصربه‌فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در شنا ارائه می‌شود. در فصل سوم نیز تمرینات قدرتی برای شناگران رده‌های سنی پایین مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این کتاب آموزش ملاحظات فردی ورزشکاران مورد توجه قرار نگرفته است اما مربیان و شناگران باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.