

بهام خداوند جان و خرد
کز این برتر اندیشه برنگذر

شنا را قورت بده

آموزش گام به گام شنا با استفاده از
۱۰۰ دریل برقر شنا

نویسنده: لاکرو بلایت

ترجمه:

محسن علی - مرتضی آهنچی

با همکاری: مجید مشتاق عشق

ویراستار علمی: محمد حسن توبالی



انتشارات استاد

ایران

مشهد

سرشناسه	لاکرو، بلایت، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Lucero, Blythe
مشخصات نشر	شنا را قورت بده: ۱۰۰ دریل برتر برای شنا/ نویسنده لاکرو بلایت؛ ترجمه محسن علی دارچینی، مرتضی آهنگی؛ ویراستار علمی محمد اقبالی
مشخصات ظاهری	مشهد: استاد، ۱۳۹۵.
شابک	۲۶۴ ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	978-600-6636-18-4
یادداشت	فیفا
عنوان دیگر	more swimming drills, 2013
موضوع	عنوان اصلی: ۱۰۰ دریل برتر برای شنا.
موضوع	شنا - تعلیم
موضوع	Swimming -- Training
موضوع	شنا - مربیگری
موضوع	Swimming -- Coach
شناسه افزوده	محسن علی دارچینی، مرتضی آهنگی، محمد اقبالی، ویراستار
شناسه افزوده	۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	آهنگی، مرتضی، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	اقبالی، محمد، ۱۳۶۵ - ویراستار
رده بندی کنگره	۶۷۱۸۳۸GV ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۲۱/۷۹۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۵۴۱۶۱

انتشارات استاد: مشهد، میدان عدی، تلفن: ۳۲۲۵۶۴۷۱ (۰۵۱)
www.NashreOstad.com nashreostad@yahoo.com



نام کتاب : شنا را قورت بده (آموزش گام به گام شنا با استفاده از ۱۰۰ دریل برتر)
 تالیف : لاکرو بلایت
 مترجمین : محسن علی دارچینی - مرتضی آهنگی
 با همکاری : مجید مشتاق عشق
 ویراستار : محمد حسین اقبالی
 صفحه آرای: سالاری
 نویت چاپ: اول ۱۳۹۵
 تعداد صفحات: ۲۶۴ وزیری
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 چاپ : خادمی
 بهاء : ۱۵۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳۶-۱۸-۴

فهرست مطالب

۷	درباره نویسنده.....
۱۱	مقدمه.....
۱۲	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....
۱۳	فصل اول: در جستجوی شنای کارآمدتر
۱۴	هنر و علم شنا کردن.....
۱۴	تکنیک شنای آفتابادی.....
۱۵	اجرای تمرین در شنا.....
۱۷	فصل دوم: همه چیز درباره دریل‌ها
۱۸	دریل چیست؟.....
۱۸	دریل‌های وضعیتی (نحوه رگیری و سیج بدن در آب).....
۱۹	پا زدن.....
۱۹	آرم استروک (چگونگی حرکت دست در زیر آب).....
۲۰	مرحله ریکاوری دست‌ها.....
۲۰	تنفس (هواگیری).....
۲۱	دریل‌های محوری (نحوه استفاده صحیح از سیستم شنا بدن).....
۲۱	دریل‌های هماهنگی.....
۲۲	انواع دریل‌های شنا.....
۲۲	پیشرفت بر اساس دریل‌ها.....
۲۲	تمرین یک بخش.....
۲۲	دریل‌های متضاد.....
۲۲	دریل X.....
۲۳	تاریخچه دریل‌های شنا.....
۲۵	فصل سوم: به کار بردن دریل‌های شنا
۲۶	زمان به کار بردن دریل‌ها.....
۲۶	چگونه از دریل‌ها استفاده می‌شود؟.....
۲۹	فصل چهارم: دریل‌های کرال سینه
۳۰	دریل‌های وضعیتی
۳۰	۱. فلوت دانهیل.....
۳۰	اهداف این دریل.....
۳۰	نحوه اجرای دریل.....
۳۲	۲. چرخش به حالت دانهیل.....
۳۴	۳. دوازده پا، تعویض دست.....
۳۵	دریل‌های پا
۳۶	۴. دریل پنجه پای کشیده.....
۳۸	۵. شل گرفتن پا.....
۴۰	۶. پای متناوب عمودی.....

۴۲	۷. تک پای کرال سینه
۴۳	دریل‌های آرام استروک (چگونگی حرکت دست در زیر آب)
۴۴	۸. کشش/فشار کرال سینه
۴۶	۹. گرفتن آب (کچ آب)
۴۸	۱۰. دریل شست
۵۰	۱۱. اسکالین (حرکت پارویی)
۵۲	۱۲. کرال سینه با مشت
۵۴	دریل‌های مرحله ریکاوری دست
۵۴	۱۳. شل و بی حرکت گرفتن دست
۵۶	۱۴. بال کوسه
۵۷	دریل‌های تنفس
۵۷	۱۵. دست دم است مازدم
۶۰	۱۶. بازوی بی وزن
۶۲	۱۷. فشار دادن شقیقه به آ
۶۴	۱۸. کرال سینه با بی حرکت کرد یک دست
۶۶	دریل‌های محوری
۶۶	۱۹. کرال سینه با سه دست ر
۶۸	۲۰. عمل پاندولی دست‌ها
۷۰	۲۱. سر خوردن لگن
۷۲	دریل‌های هماهنگی
۷۲	۲۲. کرال سینه سر بالا
۷۵	۲۳. صعود از طناب افقی
۷۷	۲۴. شنای کرال سینه با پای دلفین
۷۹	۲۵. هواگیری از دو طرف (هواگیری ۳ دست)
۸۳	فصل پنجم: دریل‌های کرال پشت
۸۴	دریل‌های وضعیتی
۸۴	۲۶. فلوت پشت
۸۶	۲۷. دریل خط آب
۸۸	۲۸. دوازده پا و تعویض دست
۸۹	دریل‌های پا
۹۰	۲۹. به قل قل در آوردن آب
۹۲	۳۰. بالا نیامدن زانو از آب
۹۵	۳۱. پای چرخیده به داخل
۹۷	۳۲. ۴۵ درجه چرخش با لیوانی روی پیشانی
۹۹	دریل‌های آرام استروک (چگونگی حرکت دست در زیر آب)
۹۹	۳۳. کشش / فشار با یک دست
۱۰۱	۳۴. حرکت به بالا و روی آرنج
۱۰۳	۳۵. کرال پشت با مشت
۱۰۵	۳۶. یک دست کرال سینه یک دست کرال پشت
۱۰۷	دریل‌های مرحله ریکاوری دست
۱۰۸	۳۷. حرکت دست‌ها بر اساس نمای شماتیک شماره‌های ساعت

۱۱۰	ریکاوری دو مرحله‌ای
۱۱۳	دریل آرنج صاف و کشیده
۱۱۵	مچ دست خم (حالت گوش سگی)
۱۱۸	دریل‌های تنفس
۱۱۸	توالی تنفس ریتمیک
۱۲۱	پاکت تنفسی
۱۲۲	دریل‌های محوری
۱۲۳	کراال پشت سه دست راست سه دست چپ
۱۲۵	صعود از طناب با یک دست
۱۲۷	نگه داشتن دست‌ها در وضعیت متقارن
۱۲۹	بالا بردن زیر بغل
۱۳۱	دریل‌های هماهنگی
۱۳۱	چرخش، کشش، پرخش، فشار
۱۳۳	هدایت دست با انگشت کوچک
۱۳۶	اجرای شای کراال پشت با حمل یک لیوان روی پیشانی
۱۳۷	همپوشانی متقارن
۱۴۱	فصل ششم: دریل‌های شنای قورباغه
۱۴۲	دریل‌های وضعیتی
۱۴۲	استریم لانگ (هم‌ترازی بدن)
۱۴۵	دریل گهواره‌ای
۱۴۷	دریل‌های پا
۱۴۸	پای اردک
۱۵۱	پای قورباغه به پشت
۱۵۳	پای قورباغه در حالت عمودی
۱۵۵	پای قورباغه سر بالا
۱۵۸	دریل آرم استروک (چگونگی حرکت در زیر آب)
۱۵۸	حرکت سه بعدی دست‌ها در شنای قورباغه
۱۶۱	حرکت اسکالین در دست شنای قورباغه
۱۶۳	نیم استروک شنای قورباغه
۱۶۵	دریل گوشه‌ها
۱۶۷	دریل سرعت دست
۱۷۰	شنای قورباغه با مشت گره کرده
۱۷۱	دریل‌های مرحله ریکاوری دست
۱۷۲	توسعه و افزایش طول مرحله ریکاوری
۱۷۵	پرتاب بدن به حالت استریم لانگ (هم‌ترازی بدن)
۱۷۷	خم کردن و بالا بردن شانه‌ها
۱۸۰	دریل‌های تنفس
۱۸۰	هواگیری در بالاترین نقطه
۱۸۲	نگاه به آب
۱۸۵	دریل توپ تنفس
۱۸۷	دریل‌های محوری
۱۸۷	شنای قورباغه با پای دلفین

۱۸۹	۷۰. شنای قورباغه با زدن پای دلفین و پای قورباغه به صورت متناوب
۱۹۲	۷۱. اجرای استروک به بالا برای تنفس و پا زدن به پایین برای سر خوردن
۱۹۴	دریل های هماهنگی
۱۹۴	۷۲. حالت ستاره ای ممنوع
۱۹۷	۷۳. استروک، هواگیری، پا زدن، سر خوردن
۲۰۰	۷۴. سر خوردن بلند، سر خوردن سریع
۲۰۲	۷۵. سوزن نخ کردن
۲۰۵	فصل هفتم: دریل های شنا پروانه
۲۰۶	دریل های وضعیتی
۲۰۶	۷۶. تعظیم کردن
۲۰۸	۷۷. انتقال وز
۲۱۰	دریل های با
۲۱۱	۷۸. به حرکت را آوردن رویان
۲۱۳	۷۹. زدن پای دلفین در حالت زیاد و عمق کم
۲۱۵	۸۰. پرش دلفین
۲۱۸	۸۱. پای دلفین در حالت بودی
۲۲۰	۸۲. پای دلفین به پشت
۲۲۱	دریل های آرم استروک (چترتی حرکت دست در زیر آب)
۲۲۲	۸۳. جهت اعمال نیرو به عقب
۲۲۴	۸۴. ترسیم شکل علامت سؤال
۲۲۶	۸۵. شنا پروانه با تک دست کرال سینه
۲۲۹	۸۶. یک، یک، دو
۲۳۱	۸۷. تکمیل حرکت دست
۲۳۳	دریل های مرحله ریکاوری دست
۲۳۴	۸۸. انگشت کوچک رو به بالا
۲۳۶	۸۹. مسیر حرکت دست ها در مرحله ریکاوری
۲۳۸	۹۰. رسیدن به موقعیت "۷"
۲۴۰	دریل های تنفس
۲۴۱	۹۱. زمان بندی تنفس
۲۴۳	۹۲. پرش دلفین
۲۴۶	۹۳. شنای پروانه با چشم های روی آب
۲۴۸	۹۴. میخ و چکش
۲۵۱	دریل های محوری
۲۵۱	۹۵. پروانه تک دست، پیشرفته
۲۵۳	۹۶. شنا پروانه بدون زدن پای دلفین
۲۵۵	۹۷. پروانه بدون مکث
۲۵۷	دریل های هماهنگی
۲۵۸	۹۸. بالانس روی قفسه سینه
۲۶۰	۹۹. نقاط بررسی هماهنگی
۲۶۲	۱۰۰. پروانه موزون و نرم
۲۶۴	نتیجه گیری

جایی نرسد کس به توانایی خویش الا تو چراغ رحمتش داری پیش

پروردگار مهربان را شاکریم که این توفیق را نصیبمان ساخت پیرو بررسی روش‌های نوین آموزشی در رشته مورد علاقه‌مان شنا، این مکتوب را تهیه نماییم. بر خود واجب می‌دانیم بعد از سال‌ها عضویت در خانواده شنا مراتب سپاس و قدرشناسی‌مان را خدمت تمام اساتید، مربیان و مدرسان محترم جامعه شنا ابراز نماییم که همواره ما را مورد لطف بی‌شائبه خویش قرار داده‌اند، تا امروز این امکان فراهم شود که ماحصل آموخته‌هایمان را با یکی از منابع روز دنیا تطبیق داده و ماحصل آن را به صورت ترجمه تقدیم حضور علاقه‌مندان کنیم.

استقبال گسترده و علاقه هم‌بانه مردم به ورزش جذاب و پر نشاط شنا، ضرورت آموزش تکنیک‌ها و دیگر عوامل دخیل در این رشته ورزشی را اجتناب ناپذیر می‌نماید. از طرف دیگر ورزش شنا یکی از جذاب‌ترین و پرمدال‌ترین رشته‌های ورزشی در مباحثات آسیای و المپیک می‌باشد. از این رو شناگرانی در کسب رکوردهای جهانی موفق‌تر هستند که همگام با تحولات منظم و مستمر، تکنیک‌های مدرن و به روز شنا را نیز آموزش دیده باشند.

کتاب ۱۰۰ دریل برتر شنا که در اختیار شما قرار گرفته، کتابی است که Blythe Lucero در آن بهترین نکات و روش‌ها را که حاصل ۲۵ سال کار مستمر با شناگران در تمام رده‌های سنی و مهارتی بوده را گرد آورده است. در این کتاب شاهد تجزیه و تحلیل چهار شنا رقابتی به انضمام جداول رفع اشکال خواهید بود که امیدواریم با ارائه این تمرینات و روش‌ها کاربردی بتوانیم دیدگاه و نگرشی نو را پیش روی دانشجویان تربیت بدنی، مربیان، مدرسان و علاقه‌مندان به این رشته ورزشی قرار دهیم و از صاحب نظران و دوستان همراه، خواهشمندیم علی‌رقم دقت نظر فراوان مشکلات باقی مانده را از طریق ناشر و یا ایمیل Mohsenali.darchini@gmail.com یادآوری فرمایند. در پایان از حمایت‌های ارزشمند

آقای محسن مشتاق عشق ریاست محترم هیات شنا خراسان رضوی و اساتید خود جناب

آقایان محمد عامل، حمید ولی زاده، عباسعلی کشتکار و محمد حسین اقبالی که ما را به انجام

این مهم تشویق و در ترجمه و تهیه این اثر یاری دادند کمال تشکر و قدردانی را می نمایم.

محسن علی دارچینی

مرتضی آهنچی

www.ketab.ir

تا زمانی که من مربی شنا بودم، از بکارگیری رویکردها و نظرات خود برای بهبود و توسعه شنا خودداری می‌کردم. علت آن، باور من به این موضوع بود که هیچ جایگزینی برای مشاهدات تجربی حاصل از مشاهده شنای شناگران وجود ندارد. در حالی که ممکن است اجرای سبک‌های شنا توسط شناگران درست به نظر بیایند آنالیز این شناها توسط مربیان، اطلاعات مفید و ظریفی در مورد آن‌ها ارائه می‌کند، اما در حال حاضر نواقص مهمی در سبک‌های شنا وجود دارد. بدون کنترل و نظارت بر شنا، شناگر نمی‌تواند با تمرین نواقص تکنیکی خود را تکمیل نمایند. بدون مداخله مربی نواقص شنا تکرار و تکرار می‌شود تا جایی که به یک عادت تبدیل می‌گردد. این موضوع می‌تواند باعث کند شدن روند پیشرفت، ناامیدی در ورزش و در برخی موارد ایجاد آسیب شود.

اطلاعات مربی شنا بسیار مهم است. با دید فراتر از آنچه به نظر می‌رسد، حتی تصویر کامل یک شنا می‌تواند منجر به شای کار بهتر گردد. یک مربی می‌تواند سطوح مشکلات را شناسایی و از طریق آموزش و تمرین درست، شنا را به نفع از ایجاد عادات غلط در شنای شناگران گردد. یکی از روش‌های بالا بردن کیفیت شنا تشویق شناگران به تمرینات درست با تمرین دریل‌ها می‌باشد. دریل‌های اختصاصی، با هدف قرار دادن جنبه‌های خاصی از شنا به شناگران برای تمرین صحیح تکنیک‌های شنا و یادگیری الگوهای شنای ریشه‌دار کمک می‌نماید. با شناسایی یک نقص در سبک‌های شنا، شناگران می‌توانند دریل متناسب با آن نقص را برای تمرین صحیح خود به کار ببرند.

بنابراین هدف این کتاب ارائه راهکارها و توصیه‌هایی به مربیان شنای ضعیف نیست، بلکه ابزاری برای شناسایی و اصلاح مشکلات شنا به وسیله مربیان در اختیار مربیان قرار می‌دهد. در حالی که تلاش برای شنای بهتر صورت می‌گیرد، هر مربی به دنبال دریل‌های مورد نیاز خود می‌باشد. مسیرهای زیادی برای شنای مؤثرتر وجود دارد. به جز هزاران دریل که توسط مربیان و شناگران در طول زمان توسعه یافته‌اند، این کتاب ۱۰۰ دریل مورد علاقه مربیان را ارائه می‌دهد. مطالعه شنا دانستن هدف‌تان، عمل و تمرین در راستای اهداف مهم بوده اما مهم‌تر از همه این‌ها بازخوردهایی است که مربی به شما می‌دهد و هیچ چیزی با ارزش‌تر از آن نیست.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب برای دو منظور طراحی گردیده است. اگر شما در جستجو مسیری برای کارآمد و کامل‌تر کردن شنا خود هستید، می‌توانید اولین دریل این کتاب را شروع و با روش این کتاب عمل نمایید و در هر زمان یک سبک شنا را تمرین نمایید. این کتاب به فصول مختلف شنای کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه تقسیم‌بندی گردیده است. دریل‌های هر فصل نیز به زیر بخش‌های: دریل‌های وضعیتی، دریل‌های پا، دست، تنفس، محوری و هماهنگی تقسیم می‌شوند. حرکت و تمرین براساس این کتاب می‌تواند تکنیک‌های هر سبک از شنا را کامل و سپس شما را به مهارت بعدی هدایت نماید. اگر شما می‌خواهید روی یک مشکل خاص از تکنیک شنای خود تمرکز و توجه نمایید می‌توانید مستقیماً به بخش موردنظران در این کتاب مراجعه نمایید. از آنجائی که اغلب، یک دریل بر پایه و اساس دریل قبلی ساخته می‌شود، لذا توصیه می‌گردد که خواننده کل یک بخش (بخش مربوط به شنای موردنظر) را مطالعه نماید. بعد از آشنا شدن با جنبه‌های تکنیکی اصلی هر شنا، روی زیر بخش موردنظران تمرکز و آن بخش از تکنیک شنا را که می‌خواهید بهبود دهید و بخش‌های شنای خود را با یک دریل در هر زمان کامل نمائید. در پایان نیز با مراجعه به زیر بخش دریل‌های هماهنگی و به کار بردن دریل‌های این زیر بخش تکنیک اصلاح شده خود را با کل شنا هماهنگ نمایید.

به هر دلیلی که این کتاب را مطالعه می‌نمایید با اهداف هر دریل دقت و به آن‌ها در حین انجام تمرین توجه نمایید. برای اجرای هرچه صحیح‌تر دریل، از نماها، تصاویر، ارجاعات و مراحل کتاب پیروی نمایید. اگر چیزی را درست انجام نمی‌دهید، دلسرد نشوید. دریل‌ها به طور متوسط چندین بار تکرار می‌شوند. جدول بازخورد دریل‌ها را در پایان هر درس بخوانید و مشکل را شناسایی کنید. اصلاحات و تعديلات را ایجاد و دوباره تلاش نمایید. مهم‌تر از همه این‌ها این است که شما بیشترین زمان را در آب صرف و از همه دقایق تمریتان لذت ببرید.