

شنا#شیرجه#واترپلو

سحر پا، ازاد

بیتا بین آادی

حلیمه موسی نیان

سمیرا فیروزی



عنوان و نام پدیدآور	شنا # شیرجه # واترپلو/سحر پاشازاده...[و دیگران].
مشخصات نشر	خراسان رضوی : انتشارات جالیز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۹۷ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	۲۵۰۰۰۰ ریال: 978-622-6774-40-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	سحر پاشازاده، بیتا بین آبادی، حلیمه موسی نیان، سمیرا فیروزی.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۹۷.
موضوع	شنا
موضوع	Swimming :
موضوع	شیرجه
موضوع	Diving :
موضوع	واترپلو
موضوع	Water polo :
شناسه افزوده	پاشازاده، سحر، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	GV۸۲۷
رده بندی دیویی	۷۹۷.۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۹۸۰۲۰۵



شنا # شیرجه : واترپلو

سحر پاشازاده، بیتا بین آبادی، حلیمه موسی نیان، سمیرا فیروزی

ناشر: انتشارات علمی فرهنگی جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۹۷

قیمت: ۲۵۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۴۰-۶

طراح جلد: حسن ابراهیمی

صفحه آرائی: سعید محمد مهدی زاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	فیزیک شنا
۳.....	غوطه‌وری
۴.....	حجم
۵.....	عمل و عملیات (قانون سوم نیوتن)
۵.....	مرکز سنا
۶.....	حرکت متقارن
۶.....	مقاومت آب
۶.....	قانون اهم ها
۷.....	سکون
۷.....	شتاب
۸.....	اختلاف بدنی فردی
۸.....	تنوری برنولی
۹.....	تمرینات بدن سازی شنا
۹.....	بالا آوردن دست از جلو بادمیل
۹.....	حرکت نشر از پهلو
۱۰.....	شراگ بادمیل
۱۱.....	فشردن کتف ها رو به عقب
۱۱.....	پرس شانه بادمیل

- ۱۱..... پرس سینه با میله
- ۱۲..... شنای باستانی
- ۱۲..... نگه داشتن بدن به شکل چاله
- ۱۳..... صبح بخیر با هالتر یا سلام ژاپنی
- ۱۳..... یک گام به بالا بادمبل
- ۱۴..... گام داشتن به طرفین با نوار کشی
- ۱۴..... دانه هالتر
- ۱۴..... بارفیکس
- ۱۵..... زیر بغل سیم کش
- ۱۶..... شنا کراال پشت
- ۱۷..... حرکت پا
- ۱۷..... حرکت دست
- ۱۸..... وضعیت بدن در کراال پشت
- ۱۸..... اشتباهات رایج در کراال پشت
- ۱۹..... دریل کراال پشت
- ۲۱..... تمرینات برگشت کراال پشت
- ۲۲..... کراال سینه
- ۲۲..... عضلات درگیر در حرکت کراال سینه
- ۲۳..... حرکت دست در کراال سینه
- ۲۴..... حرکت پا

۲۴	تنفس در کرال سینه
۲۵	اشتباهات رایج کرال سینه
۲۵	دریل های کرال سینه
۲۷	تمرینات برای برگشت کرال سینه
۲۸	شنای قورباغه
۲۸	حرکت پای شنا قورباغه
۲۹	حرکت دست قورباغه
۲۹	تنفس قورباغه
۳۰	هماهنگی شنا قورباغه
۳۰	اشتباهات رایج شنا قورباغه
۳۰	دریل های آموزشی قورباغه
۳۳	تمرینات برگشت قورباغه
۳۴	شنای پروانه
۳۵	حرکت دست پروانه
۳۵	حرکت پا پروانه
۳۵	هماهنگی شنا پروانه
۳۶	دریل پروانه
۳۸	تمرینات برگشت پروانه
۳۹	قوانین و مقررات شنا و ورزش های آبی
۳۹	تاریخچه شنا

۴۰	مروری کلی بر اساس نامه فینا
۴۱	تعاریف
۴۲	تبعض
۴۳	اهداف فینا
۴۴	زبان
۴۴	سازمان فینا
۴۴	بخش عمومی
۴۵	کنگره فنی
۴۶	هیئت رئیسه فینا
۴۶	کمیته‌ها
۴۸	اختیارات و وظایف کمیته‌های ملی
۴۸	اختیارات و وظایف کمیته‌های تخصصی
۴۹	کمیته ورزشکاران
۵۰	کمیته مربیان
۵۰	کمیته مالی
۵۰	کمیته روابط فدراسیون‌های ملی
۵۰	کمیته رسانه
۵۱	کمیته حقوقی
۵۱	کمیته تأیید پوشاک شنا
۵۱	کمیته تجهیزات

هیئت بررسی کنترل دوپینگ	۵۱
هیئت منصفه دوپینگ	۵۲
کمیته انضباطی	۵۲
کمیته اخلاق	۵۲
مقام‌های رسمی در مسابقات	۵۳
۱- سر داور	۵۴
۲- استارتر	۵۵
۳- هماهنگ کنند	۵۵
۴- سرپرست داوران برگشت	۵۵
۵- داوران برگشت	۵۶
۶- داوران استیل	۵۷
۷- سرپرست وقت نگهداران	۵۷
۸- وقت نگهداران	۵۷
۹- سرپرست داوران رده‌بندی	۵۸
۱۰- داوران رده‌بندی	۵۸
۱۱- نظارت اداری	۵۹
مسئول ایمنی و نجات	۵۹
مسئول پزشکی	۵۹
شیرجه	۶۰
قوانین شیرجه	۶۲

۸۳	واترپلو
۸۴	تاریخچه رشته واترپلو در ایران
۸۴	فواید ورزش واترپلو
۸۵	آسیب‌های ورزش واترپلو
۸۷	مهارت‌های اولیه در ورزش واترپلو
۸۸	قوانین ورزش واترپلو
۹۰	نکات بسیار مهم در مورد داوری واترپلو
۹۱	خطاها و نکات حائز اهمیت از نظر داوران
۹۷	منابع

شنا ورزشی است که هم به صورت تفریحی برای پیمودن مسافت‌هایی در آب اجرا می‌شود و هم برای مسابقه و رقابت.

شنا ورزشی محبوب بین مردم دنیا است چه برای فعالیت تندرستی چه برای مسابقه و رقابت.

انسان بر اساس نیاز خود شنا کردن را آموخته و با گذشت زمان روش‌های شنا کردن تکامل یافته به گونه‌ای که در این زمان شنا به عنوان یک ورزش مسابقاتی پرطرفدار در بین ورزشکاران رایج است و هر ساله ورزشکاران زیادی به این رشته روی می‌آورند و این رشته را به صورت حرفه‌ای ادامه می‌دهند.

این ورزش از نظر تعدد احوال و رقابت‌های بین‌المللی کم‌نظیر است به همین دلیل اکثر کشورهای پیشرفته سرمایه‌گذاری‌های زیادی برای توسعه‌ی کیفی و کمی شنا انجام می‌دهند. بدین جهت کسب مقام‌های شنا برای یک کاروان و پیشی در المپیک و دیگر برنامه‌های ورزشی بسیار ارزشمند است.

کلید موفقیت در تمرینات سخت و دشوار بازمان طولانی نیست، بلکه در تمرینات هدفمند و با دقت و تنظیم شده با علم روز و علم فیزیولوژی مختص شنا است.

تصور در طرح‌ریزی برنامه و ادامه دادن برنامه تمرینی و مسابقه‌ای ضعیف، معالماً پتانسیل ورزشکار را تحلیل برده و از توانایی‌های او می‌کاهد و ناگزیر منجر به ناامیدی و آسیب دائمی می‌شود.

از دیگر نکات مهم در رقابت شنا این است که شنا از محدود ورزش‌هایی است که در آن تمامی مفاصل و عضلات بدن به شیوه‌ای منحصربه‌فرد درگیر هستند. این ورزش ترکیبی از همه عوامل مختلف آمادگی جسمانی علاوه بر تکنیک و فیزیولوژی تمرین است که اگر هر کدام از این عوامل مختل شوند فرد مستعد آسیب و نیز منجر به عدم کسب نتایج مطلوب می‌شود.