

تمرینات شنا

تالیف:

میترا گلکاریان

محبوبه میرزائی عمرانی

الناز فرحبخش

سرشناسه : گلکاریان، میترا، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام : تمرینات شنا/ تالیف میترا گلکاریان، محبوبه میرزائی عمرانی
 پدیدآور : الناز فرحبخش.
 مشخصات نشر : مشهد: سخن گو، ۱۳۹۷.
 مشخصات : ۸۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۱۱-۹-۸
 موضوع : شنا -- راهنمای آموزشی
 موضوع : Swimming -- Study and teaching
 موضوع : شنا -- تعلیم
 موضوع : Swimming -- Training
 شناسه افزوده : میرزائی عمرانی، محبوبه، ۱۳۶۹ -
 شناسه افزوده : فرحبخش، الناز، ۱۳۷۳ -
 رده بندی کنگره : ۷۸۳/۳۵
 رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲
 کتابشناسی : ۵۱۹۳۴۷۵
 ملی

تاریخ درخواست : ۲/۲۴/۱۳۹۷
 تاریخ پاسخگویی: خیابان مطهری ۱۹- ساختمان ۱۱
 کد پیگیری: ۰۹۱۵۵۲۴۵۱۸۲۴۷۴-۲۰۱۳۳۹۲۰
 نام کتاب: تمرینات شنا
 تالیف : میترا گلکاریان- محبوبه میرزائی عمرانی- الناز فرحبخش
 صفحه آرایی و طراحی جلد : محمدصادق زارعی
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
 چاپ: ولیعصر
 تعداد صفحه: ۸۸ ص (رقعی)
 قیمت : ۱۰۰۰۰
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۱۱-۹-۸

۹	مقدمه
۱۱	برنامه ریزی تمرینات شنا:
۱۴	تمرین تناوبی
۱۵	تمرین تداومی
۱۶	نقشه ترکیب بدنی در ورزش شنا:
۲۱	نمونه هایی از تمرینات شناگران
۲۲	تمرینات هوازی
۲۲	انواع تمرینات هوازی
۲۲	کم ترین شدت هوازی
۲۳	حفظ ظرفیت هوازی
۲۳	افزایش ظرفیت هوازی
۲۳	تمرینات آستانه بی هوازی
۲۴	تمرینات بیش ترین اجرای هوازی
۲۴	تمرینات حذف اسید لاکتیک
۲۴	تمرینات بیشینه سرعت اکسیژن گیری
۲۴	تمرینات بی هوازی
۲۶	تمرینات بیشینه اسید لاکتیک

تمرینات سرعتی	۲۶
تمرین ظرفیت بی هوازی	۲۶
مشخصات تمرین	۲۷
تمرین تکنیک	۲۸
دوره های تمرینی	۲۸
تمرینهای گرم کردن	۳۱
سرد کردن بدن	۳۲
هدف از تمرینهای سرد کردن	۳۲
شنای پروانه	۳۳
تمرینات مهارتی شنا پروانه	۳۴
دریل های سرعتی شنای پروانه	۳۶
شنای قورباغه	۳۷
تذکرات لازم در مورد پای قورباغه	۴۰
ب-مراحل آموزش دست شنای قورباغه	۴۰
ج-هماهنگی دست و پای شنای قورباغه	۴۱
د-نفس گیری در شنای قورباغه	۴۱
دریل های مهارتی شنای قورباغه	۴۲
انجام شنای کامل قورباغه با کفی	۴۳

۴۳	 شنای قورباغه نیم استروک
۴۳	 روش اجرای این دریل
۴۴	 شنای قورباغه با مشت ها
۴۵	 دریل های ریکاوری
۴۶	 بهبود حالت ریکاوری
۴۶	 روش اجرای این دریل:
۴۹	 دریل های سرعتی شنای قورباغه
۵۰	 کرال سینه :
۵۱	 دریل های مهارتی شنای کرال سینه
۵۲	 تمرینات پیشرفته-کرال سینه
۵۴	 تمرینات سرعتی شنای کرال سینه
۵۵	 کرال پشت
۵۵	 دریل های مهارتی کرال پشت
۶۰	 استارت
۶۲	 تمرینات استارت
۶۲	 مسابقات competition
۶۳	 قوانین بین المللی
۸۲	 تغذیه شناگران

- ۸۴..... بهترین رژیم غذایی برای یک شناگر :
- ۸۵..... نیاز به مایعات در هنگام تمرین
- ۸۶..... وضعیت آهن
- ۸۷..... تغذیه در مسابقات
- ۸۸..... منابع و مآخذ:

www.ketab.ir

شنا ورزشی است که هم به صورت تفریحی برای پیمودن مسافت هایی در آب اجرا میشود و هم برای مسابقه و رقابت. شنا چه برای تفریح و سرگرمی یا مسابقه و رقابت ورزشی است دلخواه و محبوب که در سراسر جهان طرفداران بسیار زیادی در میان مردم دارد. انسان بر اساس نیاز خود شنا کردن را آموخته و با گذشت زمان روش های شنا کردن تکامل یافته به گونه ای که در این زمان شنا به عنوان یک ورزش مسابقاتی بر طرفدار در بین ورزشکاران رایج است و در سال ۱۹۰۰ ورزشکاران زیادی به این رشته روی میاورند و این رشته را به صورت حرفه ای ادامه میدهند. این ورزش از نظر تعدد مدال در رقابت های بین المللی کم نظیر است. به همین دلیل اکثر کشور های پیشرفته سرمایه گذاری های زیادی برای توسعه و سیف کردن کمی شنا انجام میدهند. کلید موفقیت در تمرینات سخت و دشوار با ذهن طمانی نیست بلکه در تمرینات هدفمند و با دقت و تنظیم شده با علم روز و سلامتی روزی مختص شنا است. تصور در طرح ریزی برنامه و ادامه دادن برنامه تمرینی، مسابقه ای ضعیف مطمئناً پتانسیل ورزشکار را تحلیل برده و از توانایی او میکاهد و ناگزیر منجر به ناامیدی و آسیب شناگر میشود. از دیگر نکات مهم در رقابت شنا این است که شنا از معدود ورزش هایی است که در آن تمامی مفاصل بدن درگیر بدن به شیوه ای منحصر به فرد درگیر هستند. این ورزش ترکیبی از همه عوامل مختلف آمادگی جسمانی علاوه بر تکنیک و فیزیولوژی تمرین است. اگر هر کدام از این عوامل مختل شوند.

فرد مستعد آسیب و نیز منجر به عدم کسب نتایج مطلوب میشود. در نتیجه یک مربی موفق و یک ورزشکار موفق نیاز به آگاهی کامل از علم تمرین، فیزیولوژی، بیومکانیک و حرکت شناسی دارد و حرف ورزشکار قهرمان بودن دلیل بر مربی مناسب بودن نیست مربی میتواند ورزشکار را خوب آماده کند که بیشتر از هر چیزی به علوم مربوط به شنا آگاهی داشته باشد.

www.ketab.ir