

بسمه تعالی



دانشگاه افسری امام علی (ع)
معاونت پژوهش

آموزش شنا

محمد مهدی اکرمی

۱۳۹۱

سرشناسه	: اکرمی، محمد مهدی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش شنا / محمد مهدی اکرمی.
مشخصات نشر	: تهران : دانشگاه افسری امام علی (ع)، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۹۹-۶۷-۸ ۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: شنا -- تعلیم
شناسه افزودن	: دانشگاه افسری امام علی (ع)
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ GV۴۳۷/۷ الف ۷۱۸
رده بندی دیویی	: ۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی	: ۲۹۸۹۴۴۵

عنوان کتاب:	آموزش شنا
مؤلف:	محمد مهدی اکرمی
ویراستار:	دکتر نیما تجرّی
طراح جلد:	مجید کاظمی
مدیر مسئول انتشارات:	رضا قربانی
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۶۰۰۰۰ ریال
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۸۹۹-۶۷-۸
صندوق پستی:	۱۳۱۷۸۹۳۴۷
تلفن:	۶۶۴۶۷۴۴۴

نشانی: تهران خیابان امام خمینی (ره) - ترسیده به میدان حر - دانشگاه افسری امام علی (ع) معاونت پژوهشی

پست الکترونیک: Imamali_edu@noavar.com

کلیه حقوق برای دانشگاه افسری امام علی (ع) محفوظ است.

سخن انتشارات معاونت پژوهش دانشگاه افسری امام علی^(ع)

دانشگاه افسری امام علی^(ع) با توجه به قدمت و سابقه حرفه‌ای خود، سال‌هاست که با تهیه و تدوین کتب علمی، نظامی و آموزشی مورد نیاز، سعی در تعالی روز به روز دانش علمی دانشجویان این دانشگاه دارد؛ و با هدف پرورش دانشجویان دانش‌مدار، هوشمند و متعهد، در راستای پاسداری و دفاع از تمامیت ارضی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، گام‌های استوار و مؤثری برداشته است.

بر اساس مصوبات شورای پژوهشی و آموزشی دانشگاه، چاپ و نشر کتاب‌های آموزشی و کمک آموزشی سرلوحه کار قرار گرفته و در راستای تحقق این اهداف، با حمایت از تألیف، گردآوری و ترجمه کتاب‌های علمی، نخست منابع درسی مورد نیاز تأمین گردیده و در مرحله بعد، تدوین منابع علمی، کمک آموزشی و پژوهشی در دستور کار قرار گرفته است.

برای چاپ کتاب، علاوه بر ارزش علمی، می‌باید اهداف والای ارتش جمهوری اسلامی ایران، اهتمام به محتوای ارزشی و معنوی کتاب، هماهنگی با سرفصل‌های وزارت علوم و کاربردی و تخصصی نمودن کتاب‌های تدوین شده و ... لحاظ شود که دشواری‌ها و موانع راه بر هیچ یک از صاحب‌نظران پوشیده نیست.

به امید آن‌که گام‌های ارزشمند و مفیدی که در این راه برداشته شده است، سرآغاز حرکت و پویایی بیش از پیش این دانشگاه مقدس باشد. از این‌رو از تمامی منتقدان، استادان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های کشور یاری می‌جویم تا کاستی‌ها و نقص‌های احتمالی را، هرچند کم و ناچیز باشند، یادآوری کنند.

ان شاء الله...

پیشگفتار	۱
فصل اول- آشنایی با شنا و تمرین‌های مقدماتی	
اهداف رفتاری فصل	۶
تاریخچه شنا	۷
تاریخچه شنا در ایران	۸
تعریف اصطلاحات ورزش شنا	۱۰
۱- بهداشت شنا	۱۰
الف: نکات بهداشتی شناگران	۱۱
ب: نکات بهداشتی (آب)	۱۱
۲- بیماری‌های پوستی	۱۲
۳- تغییر رنگ و شکنندگی مو	۱۳
۴- ایمنی شناگران	۱۴
فواید ورزش شنا	۱۵
فواید عمومی ورزش شنا	۱۵
تغییرات فیزیولوژیکی	۱۷
ماهیت‌های به کار گرفته شده در شنا	۱۷
نتایج تمرین‌های سرعتی شنا	۱۸
تغذیه مناسب برای ورزش شنا	۱۹
کربوهیدرات‌ها	۲۰
پروتئین	۲۲
چربی	۲۲
ویتامین‌ها و مواد معدنی	۲۳
مایعات	۲۵
جلوگیری از هدر رفتن آب بدن	۲۵

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۲۶	میان وعده‌ها
۲۶	وعده غذایی قبل از مسابقه
۲۷	تغذیه در زمان تمرین و مسابقه
۲۸	توصیه‌های پزشکی
۲۹	آشنایی با اصطلاحات ورزش شنا
۲۹	شنای استقامت
۲۹	شنای زیر آبی
۳۰	شیرجه
۳۱	واترپلو
۳۲	نجات غریق
۳۳	آشنایی با مقدمات شنا
۳۳	هواگیری
۳۴	فشار آب
۳۵	غوطه وری
۳۶	سرخوردن
۳۷	انواع سرخوردن
۳۹	سرخوردن با فشار یک پا بر دیوار استخر
۴۱	سرخوردن با فشار دو پا بر دیوار استخر
۴۲	سرخوردن از میان حلقه
۴۲	نکات مهم هنگام سرخوردن در آب
۴۳	پای دوچرخه
۴۵	سئوالات آخر فصل
۴۶	تمرین در استخر
	فصل دوم- آموزش شنای کرال سینه
۵۰	اهداف رفتاری فصل

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۵۱	آموزش شنای کرال سینه
۵۳	۱- حرکت پا
۵۴	شیوه های آموزش پای کرال سینه
۵۶	۲- حرکت دست
۶۰	شیوه های آموزش دست کرال سینه
۶۱	۳- اجرای حرکات دست و پا بدون تنفس
۶۴	۴- هواگیری
۶۴	شیوه های آموزش هواگیری کرال سینه
۷۱	سالتو (برگشت کرال سینه)
۷۲	مراحل انجام سالتو (برگشت کرال سینه)
۷۷	سئوال های آخر فصل
۷۸	تمرین در استخر
	فصل سوم- آموزش شنای قورباغه
۸۲	اهداف رفتاری فصل
۸۳	آموزش شنای قورباغه
۸۴	حرکت پا در شنای قورباغه
۸۷	شیوه های آموزش پا
۹۰	حرکت دست ها در شنای قورباغه
۹۲	شیوه های آموزش دست
۹۴	حرکات دست و پا بدون تنفس
۹۵	شیوه های آموزش دست شنای قورباغه
۹۵	حرکت دست ها با تنفس
۹۶	تمرین های آموزشی
۹۷	انجام کلیه حرکات و هماهنگی دست و پا و تنفس
۱۰۲	سئوال های آخر فصل

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱۰۳	تمرین در استخر
	فصل چهارم - آموزش شنای کرال پشت
۱۰۶	اهداف رفتاری فصل
۱۰۷	کرال پشت
۱۰۷	حرکت پا
۱۰۷	تمرین های آموزشی پای کرال پشت درون آب
۱۰۹	تمرین پای کرال پشت خارج از آب
۱۱۱	اشتباه های رایج در زدن پای کرال پشت
۱۱۱	حرکت دست ها
۱۱۴	تمرین های مهارتی
۱۱۵	اجرای حرکات دست و پای کرال پشت
۱۱۶	تنفس با اجرای حرکات دست و پا
۱۱۷	تمرین های آموزشی کرال پشت
۱۱۸	برگشت در کرال پشت
۱۱۹	تدارک برای برگشت در کرال پشت
۱۱۹	لمس کردن دیوار
۱۲۱	چرخش ۱۸۰ درجه در برگشت
۱۲۲	جدا شدن از دیوار با فشار
۱۲۳	قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن در یک امتداد و در مسیر شنا
۱۲۴	مشکلات
۱۲۵	استارت کرال پشت
۱۲۸	سئوال های آخر فصل
۱۲۹	تمرین در استخر
	فصل پنجم - آموزش شنای پهلو
۱۳۲	اهداف رفتاری فصل

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱۳۳	شنای پهلو
۱۳۳	حرکت پاها
۱۳۶	تمرین‌های شنای پهلو
۱۳۷	سئوال‌های آخر فصل
۱۳۸	تمرین در استخر
	فصل ششم - آموزش شنای پروانه
۱۴۰	اهداف رفتاری فصل
۱۴۱	شنای پروانه
۱۴۲	حرکات پا
۱۴۷	تمرین‌های آموزشی شنای پروانه
۱۴۸	حرکات دست
۱۵۱	تمرین شنای پروانه
۱۵۲	اجرای حرکات دست و پا و تنفس
۱۵۸	هواگیری
۱۵۸	استارت پروانه
۱۵۹	برگشت پروانه
۱۵۹	تمرینهای مهارتی شنای پروانه
۱۶۰	سئوال‌های آخر فصل
۱۶۱	تمرین در استخر
	فصل هفتم - آموزش شیرجه و استارت
۱۶۴	اهداف رفتاری فصل
۱۶۵	شیرجه و استارت
۱۶۵	شیرجه در حالت زانو زده در کنار استخر
۱۶۷	شیرجه در حالت ایستاده با زانوهای خمیده
۱۶۹	تمرین‌های مهارتی

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱۷۱	استارت
۱۷۲	مشخصات سکوی استارت
۱۷۳	استارت به طریقه چرخش دست‌ها و گرفتن لبه‌ی استخر
۱۷۴	سوالات آخر فصل
۱۷۴	تمرین در استخر

www.ketab.ir

«بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است؛ به فرزندان خود

شنا کردن و تیراندازی بیاموزید.»

پیامبر اکرم (ص)

پیشگفتار

با نام و یاد پروردگاری آغاز می‌کنم که کرانه‌های عظمت و قدرت بی‌مثالش بی‌نهایت را معنا بخشیده و بیایی خلقت با شکوهش عقل کل را مبهوت و حیران خود ساخته است که چه زیبا استاد سخن می‌فرماید:

(عاشق شو ارنه روزی کار جهان برآید ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی)

(حافظ)

برای نویسنده باعث خوشحالی است که آنچه را با گذر زمان بر اثر هدایت پدر و آموزش‌های استادان گرانقدر در فدراسیون شنا فراگرفته را در قالب یک کتاب به عنوان نمی از دریا به دانشجویان و علاقه‌مندان ورزش شنا تقدیم نماید که انشاءالله کتاب حاضر به عنوان یک منبع مفید مورد استفاده قرار گرفته و استادان و خوانندگان محترم نویسنده را از نظرات خود بی بهره نخواهند گذاشت.

آنچه قبل از فراگیری و مطالعه این کتاب سفارش می‌شود این است که بدانیم شنا یک مهارت است که با تمرین‌های مداوم به دست می‌آید و داشتن مهارت و پشتکار در این مسیر انگیزه‌ای قوی را می‌طلبد که شاخص‌های این انگیزه می‌تواند تأکیدات مذهبی، کسب آمادگی‌های جسمانی، بدن‌سازی، کسب نشاط، حفظ جان خود و اطرافیان در مواقع خطر آینده و... باشند.

دانشجویی که قصد فراگیری مهارت‌های شناگری را دارد می‌بایست یک سری موارد و ضرورت‌ها را قبل از شروع آموزش مد نظر قرار دهد که به اختصار ذیلا ارائه می‌گردد:

۱) بدانیم که ورزش شنا در محیطی متفاوت از شرایط محیط کنونی ما انجام می‌شود که آن محیط قواعد و ویژگی‌های خاص خود را دارد و ما باید خود را با آن شرایط تطبیق دهیم. مثلاً ما در شرایط عادی تصور می‌کنیم کسی که بیشتر انرژی مصرف می‌کند راندمان بالاتری به دست می‌آورد به عنوان مثال می‌دانیم کسی که نیروی لازم را به وزن ای وارد کند آن را از زمین بلند خواهد کرد در حالی که در مهارت‌های شنا این رابطه مستقیم بین نیروی به کار گرفته شده و نتیجه لزوماً ارتباط مستقیم با یکدیگر نخواهند داشت و این ارتباط کم‌رنگ و گاهی بی‌رنگ می‌شود. غرقیتی را در دریا تصور کنید که برای نجات جان خود چه نیروی به اطراف وارد کرده و در نهایت چه نتیجه‌ای به دست می‌آورد! اگر عوض اگر درصد ناچیزی از آن نیرو را با روش صحیح و فقط با استفاده از پاهای خود به آب وارد نماید از مرگ نجات پیدا می‌کند.

۲) بدانیم که داشتن شجاعت در یادگیری لازم و ضروری است و آب همان مایع حیات بخش است که در اینجا می‌خواهد به ما نشاط و کسب تجربه‌های شیرین در محیطی با قوانین جدید را هدیه کند.

۳) بدانیم که با انقباض عضلانی در یک بازه زمانی پیوسته تنها خود را خسته کرده و تأثیری هم بر آب نگذاشته‌ایم، بنابراین بهتر است دائماً در ذهن خود این حقیقت را داشته باشیم که تمامی حرکات یک شناگر در دو بازه زمانی مساوی بصورت دو حرکت متغیر است که عبارتند از: الف-کشش و فشار ب-استراحت.

۴) بدانیم شیوه‌ای که در حالت عادی و در خشکی برای هواگیری استفاده می‌نماییم در آب کارایی ندارد زیرا زمان به آن اندازه در دسترس نیست و می‌بایست در حین شنا در بازه‌ای که به هواگیری اختصاص دارد این کار صورت پذیرد ضمناً با توجه به تحرک زیاد در حین شنا بدن به اکسیژن بیشتری نیاز دارد بنابراین باید هواگیری کامل باشد و عمل دم از طریق دهان و بازدم از دهان و بینی صورت پذیرد و لازمه

بدست آوردن این مهارت انس گرفتن با آب است که پیشنهاد می‌شود کارآموزان شنا قبل از فراگیری فنون شناگری تمرین‌هایی را از قبیل فرو بردن سر در آب با چشمانی باز و بیرون آوردن سر بدون دست کشیدن بر روی صورت و چشمان و انجام تنفس عادی پس از بیرون آمدن از آب انجام دهند و این مرحله را که مرحله انس با آب یا آشنایی می‌نامیم را به خوبی انجام دهند تا جایی که ورود به استخر و آب برای کارآموزان عادی شده و ترس و استرسی نداشته باشند.

در این کتاب سعی بر آن شده تا با تهیه عکسها و تصاویر و اشکال، آموزش شناگری به صورت گویا بیان شود لذا از خوانندگان عزیز و گرامی انتظار می‌رود با مطالعه متن و دقت در تصاویر ابتدا ذهنیتی از حرکت مورد نظر پیدا کرده و با فکر خود پرورش دهند و سپس در محیط آب با کمک گرفتن از اساتید و مربیان، حرکت مورد نظر را پیاده سازی نمایند ضمناً نیاز است که در کسب مهارت‌ها با حوصله عمل کرده و این اصل را در نظر داشته باشیم که تفاوت یادگیری فنون نظری با فنون مهارتی تنها در یک جمله خلاصه می‌شود و آن عمل و تمرین مداوم است.

محمد مهدی اکرمی

تهران - تابستان ۱۳۹۱