

آشنایی با مسابقات شنا

تالیف:

سحر پاشازاده جمال کندی

فاطمه جولایی

میترا گل کاریان

مرضیه شعاعی

عنوان و نام	: آشنایی با مسابقات شنا / مولفان سحر پاشازاده ... [و دیگران].
پدیدآور	
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات سخن گو، ۱۳۹۶.
مشخصات	: ۵۹ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۲۹-۲-۶
وضعیت	: فیا
فهرست	
یادداشت	: مولف سحر پاشازاده، فاطمه جولایی، میترا گلکاریان، مرضیه شعاعی.
موضوع	: شنا
موضوع	: Swimming
مرعوع	: شنا — راهنمای آموزشی
موضوع	: Swimming -- Study and teaching
موضوع	: شنا — مسابقه‌ها
موضوع	: Swimming -- Contest
شناسه افزوده	: پاشازاده، سحر، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۲۰.۵۱/۸ YGV
رده بندی دیویی	: ۲۱/۷۹۷
شماره	: ۴۹۶۸۰۹۶
کتابشناسی ملی	

انتشارات سخن گو

مشهد - انتهای مطهری شمالی - نیش خیابان ۱۹ - ۱۳۶۲

تلفن: ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۳۷۱۳۳۹۲۰

تالیف: سحر پاشازاده جمال کندی-فاطمه جولایی

میترا گل کاریان - مرضیه شعاعی

نام کتاب: آشنایی با مسابقات شنا

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: محمد صادق زارعی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۵۹ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۲۹-۲-۶

فهرست مطالب

۸.....	پیش گفتار
۹.....	تاریخچه
۱۲.....	۱- سرداور
۱۳.....	۲- استارتر
۱۳.....	۳- هماهنگ کننده
۱۴.....	۴- سرپرست داوران برگشت
۱۴.....	۵- داوران بدنش
۱۵.....	۶- داوران استیل
۱۵.....	۷- سرپرست وقت نگهداران
۱۶.....	۸- وقت نگهداران
۱۶.....	۹- سرپرست داوران رده بندی
۱۷.....	۱۰- داوران رده بندی
۱۷.....	۱۱- نظارت اداری
۱۸.....	شنای کراال سینه
۲۱.....	عضلات درگیر در حرکت دست کراال سینه:
۲۲.....	کراال پشت
۲۳.....	شنای قورباغه
۲۵.....	عضلات درگیر در پای قورباغه:
۲۶.....	شنای پروانه

- ۲۹.....انواع تمریناتی که شناگران باید انجام دهند.
- ۳۰.....تمرینات هوازی
- ۳۰.....انواع تمرینات هوازی
- ۳۰.....۲.حفظ ظرفیت هوازی
- ۳۱.....۳.افزایش ظرفیت هوازی
- ۳۱.....۴.تمرینات آستانه بی هوازی
- ۳۱.....۵.تمرینات بدن ترین اجرای هوازی
- ۳۱.....۶.تمرینات حرکت اسید لاکتیک
- ۳۲.....۷.تمرینات بیشینه سرعت اکسیژن گیری
- ۳۲.....تمرینات بی هوازی
- ۳۳.....دوره های تمرینی
- ۳۴.....(ب) تمرینهای فصل مسابقه (دوره ی انجام مسابقه)
- ۳۴.....(ج) تمرینهای خارج از فصل مسابقه (دوره کاهش شدت فعالیت)
- ۳۵.....تمرینهای گرم کردن
- ۳۶.....سرد کردن بدن
- ۳۷.....هدف از تمرینهای سرد کردن
- ۳۷.....دریل ها
- ۳۸.....دریل های مهارتی شنای پروانه
- ۴۱.....دریل های مهارتی شنای قورباغه

آشنایی با مسابقات شنا / ۷

- دریل های مهارتی کراال پشت ۴۶
- تغذیه ورزشی شنا ۴۸
- ساکارزیا قند نیشکر ۵۱
- پروتئین ها ۵۳
- املاح معدنی ۵۵

www.ketab.ir

پیش گفتار

یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و بکار گیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی است. شنا یکی از مهم ترین فعالیت های جسمانی است که در سطوح مختلف به آن پرداخته می شود. به طوریکه علاوه بر فرادینولوژیکی و روانی در بسیاری موارد فعالیت حیاتی است که بقای زندگی افراد را تعیین می کند. شنا به عنوان یک ورزش سرعتی و مهیج مطرح است که کمترین زمان جهت عبور برنده مسابقه را از سایر شرکت کنندگان جدا میکند. این کتاب روش های شروع و بازی رقابتی را ارائه می کند و تمام تمرین های اولیه لازم را برای رسیدن به مهارت های اساسی شنای رقابتی را در اختیار می گذارد و در مورد علوم مرتبط با شنا صحبت میکند. تعدیل مناسب شناگران معرفی می کند و شرایط مسابقه و داوران و کمیته های وابسته به شنا را معرفی می کند. یکی از راه های توسعه رشته ورزشی شنا در جنبه های مختلف قهرمانی و تفریحی، انتشار کتاب های علمی و تخصصی ماحصل زحمات متخصصین شنا و تحصیل کرده های رشته تربیت بدنی است.

تاریخچه

فدراسیون بین المللی شنا (FINA) در سال ۱۹۰۸ تأسیس شد. مسابقات سازمان یافته در قرن ۱۹ میلادی قبل از ورود ژاپن به دنیای غرب شکل گرفت، ولی مسابقات شنا با ورود به المپیک در سال ۱۸۹۶ در عرصه بین الملل دارای اهمیت شد. در سال های اولیه فقط مسابقات برای مردان برگزار می شد، و در سال ۱۹۱۲ مسابقات برای زنان نیز شکل داد. بی. به خود گرفت و مسابقات برای زنان در المپیک برگزار شد. هدف از تشکیل این نهاد تنظیر مقررات و اجرای مقررات برای ورزش پرطرفدار شنا بود. فدراسیون بین المللی شنا (FINA) در سال ۱۹۰۸ در هتل منچستر شهر لندن انگلستان تأسیس شد. این اولین بار بود که فرانسه، دانمارک، آلمان، مجارستان، سوئد بود. مردان در مسابقات المپیک در ماده های کرال سینه، کرال پشت و شنای قورباغه شرکت می کردند که در سال ۱۹۰۸ بعد از تأسیس فدراسیون، شنا ها جنبه استاندارد پیدا کرد با قوانین تطبیق شد. برای اولین بار در مسابقات المپیک لندن شنا در استخرهایی انجام گرفت که طول آنها ۱۰۰ متر بوده است. با سرعت این ورزش و افزایش تعداد شناگران و انجام شنا با تکنیک های مختلف در برگزاری مسابقات مشکلات بیشتری در زمینه قوانین و مقررات شنا پیش آمد که برای نظر دادن به این مشکلات کمیته فنی در سال ۱۹۵۴ به وجود آمد. موارد زیر برای اداره فینا بنیاد نهاده شده اند:

۱۰/ آشنایی با مسابقات شنا

۲- کنگره فنی

۳- هیأت رئیسه

۴- هیئت اجرایی

۵- کمیته دائمی

۶- کمیسیون ها

مقامهای رسمی در مسابقات

۱- سرداور

۲- استارتر

۳- هماهنگ کننده

۴- سرپرست داوران برگشت

۵- داوران برگشت

۶- داوران استیل

۷- سرپرست وقت نگه داران

۸- وقت نگهداران

۹- سرپرست داوران رده بندی

۱۰- داوران رده بندی

۱۱- ناظر اتاق کنترل

۱۲- گوینده

www.ketab.ir