

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش شنا



عصر کتاب

تألیف: دکتر جیمز کانسیلین

ترجمه: مهندس محمد همت خواه

مهران محمدی

کیوان محمدی

Counsleman, James E.

کانسلمن، جیمز

آموزش شنا/تالیف جیمز کانسیلمن؛ ترجمه محمد همت خواه، مهران محمدی، کیوان محمدی. - تهران: عصر کتاب، ۱۳۸۴.
۶۴ ص.: عکس.

ISBN 964-5723-90-6: ۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The complete book of swimming: 1977.

۱. شنا. الف. همت خواه، محمد، ۱۳۳۲ - مترجم. ب. محمدی، مهران، ۱۳۵۰ -

مترجم. ج. محمدی، کیوان، ۱۳۵۴ - مترجم د. عنوان.

۷۹۶/۲۱

GV۸۳۷/۷۲۱۸

۱۳۸۴

۸۴-۳۰۰۴۷

کتابخانه ملی ایران

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

آموزش شنا

تألیف	: دکتر جیمز کانسیلمن
ترجمه	: مهندس محمد همت خواه - مهران محمدی - کیوان محمدی
تیراژ	: ۵۰۰۰
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۸۴
بهاء	: ۸۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۱۴۵۶۵-۳۳۷
شابک	: ۹۶۴-۵۷۲۳-۹۰-۶ ISBN: 964-5723-90-6

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	شنای کرال سینه
۸	وضعیت قرارگیری بدن در کرال سینه
۹	پازدن لرزشی (flutter kick)
۱۲	مراحل پازدن لرزشی
۱۴	حرکت دستها
۱۸	حرکت دست بر روی آب
۲۰	وضعیت قرارگیری سر
۲۲	شروع مسابقه
۲۴	برگشت از انتهای استخر در کرال سینه
۲۶	شنای پروانه
۲۶	پازدن دلفینی (Dolphin kick)
۳۰	حرکت دستها در شنای پروانه
۳۴	تنفس
۳۴	وضعیت سر
۳۶	برگشت از انتهای استخر در شنای پروانه
۳۸	شنای کرال پشت
۳۸	وضعیت بدن
۴۰	نحوه پازدن در کرال پشت
۴۲	حرکت دستها
۴۳	در شنای پروانه
۴۶	وضعیت تنفس
۴۶	وضعیت قرارگیری سر در کرال پشت
۴۶	زمان‌بندی دستها و پاها
۴۸	نحوه شروع مسابقات کرال پشت
۵۲	شنای قورباغه
۵۲	وضعیت بدن
۵۳	نحوه پازدن در شنای قورباغه
۵۸	وضعیت قرارگیری سر و تنفس
۶۰	زمان‌بندی دستها، پاها و تنفس

مقدمه

شما ممکن است فکر کنید که من کمی به ورزش شنا تعصب دارم، اما من احساس می‌کنم که شنا، بهترین شکل فعالیت فیزیکی است. البته من همیشه اینطور فکر نمی‌کردم. در واقع، وقتی من هفت ساله بودم، یکبار تقریباً "غرق شدم". از آن به بعد تا سن ۱۲ سالگی من از نزدیک شدن به آب می‌ترسیدم. در ۱۲ سالگی من همراه برادرم به پارک جنگلی در سن لوئیس رفتیم. در کنار یک حوضچه آب، پای من لغزید و بداخل آب افتادم و برای دومین بار نزدیک بود که غرق شوم. از آن به بعد تصمیم گرفتم که شنا را یاد بگیرم. بالاخره در سن ۱۳ سالگی شنا را یاد گرفتم. وقتی که ۱۴ ساله بودم، در تیم شنای مدرسه شرکت کردم و خیلی به آن علاقمند شدم. از آن به بعد در مسابقات متعددی شرکت کردم و مدالهای گوناگونی گرفتم.

بنا به دلایل زیر، هر کسی باید شنا کردن را بخوبی بداند:

۱ - برای حفظ جان در مواقع خطر: سالانه بیش از ۷۰۰۰ نفر در ایالات متحده غرق می‌شوند که با کمی صرف وقت در آموزش شنا، می‌توان از بسیاری از این مرگ و میرها جلوگیری نمود.

۲ - برای حفظ اندام مناسب و سلامتی: متخصصین معتقدند که شنا کردن یکی از بهترین ورزشها برای حفظ سلامتی است.

۳ - برای تفریح.

۴ - برای شرکت در مسابقات ورزشی.

دکتر جیمز کانسیلین

استاد تربیت بدنی دانشگاه ایندیانا