

تمرینات قدرتی برای شنای

سریع تر

*Strength training for faster
swimming*

دکتر و بلیت

مترجم

ایمان رحیمی



سرشناسه : لاکرو، بلایر، ۱۹۵۷ - م.

Lucero, Blythe

عنوان و نام پدیدآور : تمرینات قدرتی برای شنای سریع تر / لاکرو بلیت؛ مترجم

مشخصات نشر : تهران: نشر موج، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۳۴-۷۷-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان اصلی: Strength training for faster swimming

چاپ قبلی: انتشارات اطمینان، ۱۳۹۳.

ژانر: شنا - تعلیم

موضوع: Swimming -- Training

ژانر: ریحیمی، ایمان، ۱۳۶۶ - مترجم

ردیف کتابخانه: ۱۳۹۵ ۸۰۲/۸۳۷/۷۶۷

ردیف کتابخانه: ۷۹۲/۱

شماره کتابشناسی: ۴۵۲ ۸۸۱

نشر موج

تمرینات قدرتی برای شنای سریع تر

بلیت لاکرو

مترجم: ایمان ریحیمی؛ نوبت چاپ: اول نشر موج ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه؛ چاپ: مهارت؛ شابک: ۷۸-۹۶۴-۵۸۳۴-۷۷-۵

ویراستار: حاجیه اسحق بیگی

آدرس: انقلاب، ۱۲ فروردین، وحید نظری غربی، جاوید ۱ پلاک ۶ واحد ۱ پیام گیر ۱۵۲۷۴ - ۶۶

تلفن: ۶۶۹۵۹۹۲۵ صندوق پستی: ۱۴۵۷ - ۱۳۱۴۵

حق چاپ محفوظ است. هرگونه برداشت یا ضبط کامپیوتری، منوط به اجازه کتبی است.

به همت هیأت شنا، شیرجه و واترپلو استان کرمان

به ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۶	مقدمه مترجم:.....
۱۰	پیشگفتار مترجمان.....
۱۲	فصل اول / چه عاملی باعث افزایش سرعت شناگران می شود؟.....
۱۴	۱-۱ شنا.....
۱۵	۲-۱ پایه ورزشی.....
۱۶	۳-۱ تمرینات قدرتی.....
۲۰	۴-۱ چگانه تمرینات قدرتی در خشکی باعث بالا رفتن سرعت می شود؟.....
۲۱	۵-۱ چرا ترین در آب کافی نیست؟.....
۲۱	۶-۱ فواید بیشتر تمرینات قدرتی.....
۲۴	فصل دوم / محاسن تمرینات قدرتی.....
۲۵	۱-۲ انتقال پذیری.....
۲۶	۲-۲ سازگاری.....
۲۷	۳-۲ جهت دهی.....
۲۹	۴-۲ تنوع در تمرین.....
۳۰	۵-۲ تمرین زدگی.....
۳۲	۶-۲ برنامه ریزی فصل.....
۳۴	فصل سوم / شنا و عضلات.....
۳۶	۱-۳ عضلات مرتبط در شنا.....
۳۷	۲-۳ حرکت و ثابت کنندگی.....
۴۲	۳-۳ کدام یک همه اجزا را به هم مرتبط می کند؟.....
۴۳	۴-۳ از شیر دریایی شنا بیاموزیم!.....

۴۴..... ۵-۳. عضلات تنه در جلو

۴۵..... ۶-۳. عضلات تنه در پشت

۴۶..... ۷-۳. عضلات عمقی

۴۸..... ۸-۳. عضلات کلیدی چهار شنا

۵۲..... فصل چهارم / مراحل رشد جسمانی و تمرینات قدرتی

۵۴..... ۱-۴. چرا توجه به رشد جسمانی مهم است؟

۵۵..... ۲-۴. در چه سن تمرینات قدرتی آغاز می‌شوند؟

۵۶..... ۳-۴. فعالیت ویژه برای مراحل ویژه

۶۱..... فصل پنجم / بیایید تخصصی تر شویم

۶۷..... ۱-۵. انواع تمرینات قدرتی که ای شنا مفید می‌باشند

۶۸..... ۲-۵. مقاومت از طریق بدن فرد

۷۳..... ۳-۵. تمرین‌های مقاومت بدن همراه با وسیله جابجی

۸۰..... ۴-۵. تمرین با استفاده از توپ مدیسینال

۸۶..... ۵-۵. تمرینات قدرتی با استفاده از کش تمرینی

۸۸..... ۶-۵. نوارهای لاستیکی

۸۹..... ۷-۵. ماشین‌های تمرینی

۹۰..... ۸-۵. تمرینات قدرتی با استفاده از وزنه

۹۱..... ۱-۸-۵. دستگاه‌های دارای وزنه

۹۴..... ۲-۸-۵. وزنه‌های آزاد تمرینی

۱۰۱..... فصل ششم / اصول بنیادی

۱۰۱..... ۱-۶. به چه میزان؟

۱۰۲..... ۲-۶. چه میزان مقاومت؟

- ۳-۶. چند تکرار؟ ۱۰۲
- ۴-۶. سریع یا آهسته؟ ۱۰۳
- ۵-۶. چگونه میزان مقاومت، تکرارها و سرعت حرکت با یکدیگر کار می‌کنند؟ ۱۰۳
- ۶-۶. تناوب و مدت زمان تمرین چقدر باید باشد؟ ۱۰۴
- ۷-۶. مدت زمان استراحت چقدر باشد؟ ۱۰۴
- ۸-۶. قبل یا بعد از تمرین شنا؟ ۱۰۵
- ۹-۶. به‌طور صحیح شروع کنید ۱۰۵
- ۱-۹-۶. ایمنی ۱۰۶
- ۲-۹-۶. گرم کردن ۱۰۸
- ۳-۹-۶. سرد کردن ۱۱۰
- ۴-۹-۶. شکل صحیح بدن ۱۱۰
- ۵-۹-۶. تنفس هنگام تمرین ۱۱۱
- ۶-۹-۶. کنترل حرکت ۱۱۱
- فصل هفتم / برنامه‌های روتین و برنامه‌های دایره‌ای ۱۱۲
- برنامه‌های روتین در تمرینات قدرتی ۱۱۳
- تمرین‌های دایره‌ای ۱۳۳

مقدمه مؤلف:

بسیاری از ما به عنوان مربیان شنا به این موضوع اندیشیده ایم که بدن انسان سیستمی بسیار عجیب و خارق العاده است. برای انجام یک مهارت ورزشی تمام اعضاء از سر تا پاها را به کار می گیریم. سیستم کامل و بی نقص عضلانی که در پارچوب بدن ما در کنار یکدیگر کار می کنند، ما را قادر می سازند تا سریع ترین، قوی ترین، طولانی ترین و تکراری ترین حرکات که نهایتاً ورزش شنا را می سازند، انجام دهیم. این عضلات در کنار یکدیگر باعث می شوند تا همه ما بتوانیم کوچک ترین حرکات همچون نگاه کردن تا بزرگ ترین جایگاه ها همچون قهرمانی در المپیک را تجربه کنیم. هنوز هم وقتی شنای یک شناگر حرفه ای را مشاهده می کنیم که با زیبایی تمام، حرکات را درون آب با

یکدیگر هماهنگ می‌کند، قبل از اینکه به قدرت عضلانی او فکر کنیم، اینگونه نتیجه گیری می‌کنیم که زیبایی حرکت او نتیجه مهارت او در انجام حرکات می‌باشد. لذا تمامی جنبه‌های بیومکانیکی شنای او را تحلیل می‌کنیم تا مهارت بالای شناگر را در انجام حرکات توجیه نماییم. بسیار عجیب است که برخی از شناگران استروک‌های بسیار زیبایی را به نمایش می‌گذارند. استروک‌هایی که تمامی جنبه‌های بیومکانیکی آن‌ها رعایت شده است، اما قادر نیستند تا به سرعت خود بیفزایند. از طرف دیگر شناگرانی وجود دارند که به اندازه شناگر مذکور از قابلیت‌های بیومکانیکی در انجام شنای خود برخوردارند و شنای خود را چنان با سرعت انجام می‌دهند که گویی با فین شنا در آب حرکت می‌کنند. پس تفاوت در کجاست؟ چرا بعضی شناگران می‌توانند به شنای خود سرعت بخشند در حالی که گروه دیگر این قابلیت را ندارند. تفاوت اصلی در وجود قدرت است.

باید توجه داشت که تکمیل کننده مکانیک استروک در شنا به کارگیری قدرت و توان می‌باشد. زمانی که ما شنا می‌کنیم، عضلات به صورت یکپارچه یک توالی از حرکات را بوجود می‌آورند که جدا از غلبه بر مقاومت باعث تعادل و ثبات بدن شده و در نتیجه حرکت جلوبرنده داخل آب را منجر می‌شوند. از این رو، میان دو شناگر با قابلیت‌های مکانیکی یکسان، فردی برنده است که بتواند قدرت بیش‌تر را در حرکات خود به کار گیرد. بنابراین تلفیق قدرت و مهارت در انجام حرکت، عامل سریع‌تر را ممکن می‌سازد. همانطور که عنوان این کتاب بیان می‌کند، برای شنای سریع‌تر باید تمرینات قدرتی را در دستور کار قرار داد. هدف ویژه این کتاب ما را به این نتیجه منطقی سوق می‌دهد که تمرینات قدرتی، مفهومی بسیار گسترده‌تر از تقویت عضلات است. باید برای بالا بردن قدرت، اصل جهت‌گیری پیشرفت را به کار گرفت. به علاوه باید حرکات مشخص را در شنا برای انجام تمرینات قدرتی شبیه‌سازی نمود. در نهایت باید بر حرکاتی تمرکز کرد که عضلات مختلفی را دربر گیرد چرا که ورزش شنا از این خاصیت برخوردار است.

باید توجه داشت که تمرینات قدرتی در کنار مزیت‌های خود، موجب خستگی می‌شود که می‌تواند در پیشرفت شما مداخله داشته باشد. این کتاب در واقع در پی این است که بتواند تمرینات قدرتی را برای بالا بردن سرعت در شما، نه صرفاً به منظور بالا بردن قدرت، به دوستداران معرفی کند.

خوانندگان این کتاب می‌توانند برنامه‌ریزی تمرینات قدرتی را با توجه به حرکات داخل آب طراحی کنند. همچنین می‌آموزند که تمرینات قدرتی را باید با توجه به سطح تجربه، بزرگی مهارت مورد نظر شما و در نهایت مرحله رشدی شناگر خود طراحی کنند. در این کتاب بسیاری از تمرینات روتین و تمرینات دایره‌ای به شما خوانندگان عزیز معرفی شده است. اما قبل از مراجعه به فصول پایانی کتاب حتماً توصیه می‌شود که با دقت و حوصله فصل ابتدایی را بخوانید چرا که مطالب ابتدایی این کتاب پیش‌نیازی بسیار ارزشمند است که شما را از بخش شدن تمرینات، از خطرات احتمالی همچون تمرین‌زدگی، آسیب‌های مچ‌های ... که می‌تواند گریبان‌گیر شناگر شما شود، جلوگیری می‌کند.

(یجای شما را به رویای خود می‌رساند !!!!)

لاکرو بلیت

پیشگفتار مترجم

تجربه در سال‌های اخیر نشان داده که کشورهای مختلف چهار زیررشته ورزش‌هایی سرمایه‌گذاری می‌کنند که بتوانند در مسابقات مهم ورزشی مدال بیشتری را کسب نمایند. از جمله این ورزش‌ها باید به ورزش شنا اشاره نمود. ورزشی که به عنوان ورزش پایبند شناخته می‌شود و یادگیری آن در دین مبین اسلام بسیار سفارش شده است. ورزشی بسیار جذاب که توجه تماشاگران زیادی را در مسابقات مهم به خود جلب می‌کند و با بهره‌گیری از ۱۶ ماده مسافت و با برخورداری از ۹۶ مدال المپیک در شاخه‌های مختلف، در زمره پر مدال‌ترین ورزش‌ها در المپیک بشمار می‌رود. در واقع با نگاهی به تاریخ المپیک می‌توان دید، کشورهایی که در این رشته موفق بوده‌اند، به نوعی باعث موفقیت کاروان ورزشی کشور خود در رقابت‌ها شده‌اند. از این رو بسیاری از کشورهای جهان همواره نگاه استراتژیک به این رشته ورزشی دارند و می‌کوشند تا با فراهم

آوردن امکانات، باعث پیشرفت آن در کشور خود شوند. یکی از دلایل موفقیت کشورهای صاحب‌نام و کشورهایی که به‌تازگی در زمینه این ورزش پیشرفت خوبی داشته‌اند، استفاده از تمرینات علمی است.

پیشرفت علم ورزش به‌خصوص در زمینه ورزش شنا ثابت کرده است که مربیان جدا از تمرینات داخل آب، می‌بایستی زمان قابل توجهی را به تمرینات قدرتی خارج از آب اختصاص دهند. رکوردهای اخیر شناگران عزیز کشورمان نشان می‌دهد که ورزش شنا در ایران در حال پیشرفت است. اما بد نظر می‌رسد که نبود علم کافی در زمینه تمرینات قدرتی شناگران هنوز هم دغدغه بسیاری از مربیان باشد. از این‌رو مترجمان بر این شدند تا با ترجمه این کتاب کمکی هرچند کوچک به ورزش شنا در ایران داشته باشند. کتاب پیش روی شما با عنوان **(تمرینات قدرتی برای شناگران سریع‌تر)**، ترجمه عنوان **(strength training for faster swimming)**، ششمین اثر نویسنده کتاب‌های شنا خانم لاکرو بلیت است. این نویسنده مجرب بیش از ۲۵ سال از عمر خود را صرف آموزش شنا به شناگران مبتدی و آماده‌سازی شناگران حرفه‌ای نموده‌اند. سادگی در بیان و در عین حال مطالب مفید این کتاب می‌تواند کمکی برای مربیانی باشد که می‌خواهند در زمینه آماده‌سازی شناگران فعالیت قابل توجهی را تجربه نمایند. در پایان کلام، جا دارد تا از دوست گرانقدر و استاد محترم دانشگاه خوارزمی تهران استاد مرحوم دکتر آیدین ظریفی که بنده حقیر را همواره در مورد ترجمه این کتاب مساعدت نمودند کمال تشکر را داشته باشم و امیدوارم که مطالب این کتاب برای مربیان عزیزی که به نوعی در پیشرفت ورزش شنا در کشور همیشه سرفرازمان، سهمی دارند مفید واقع شود.

ابان رحیمی

تابستان ۱۳۹۳