

آناتومی شنا

ایان مک لود

دکتر عیدر ساقی (استاد دانشگاه خوارزمی)

طاطمه لیرضایی

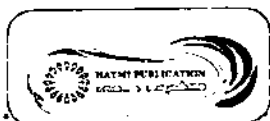
(دانشجوی دکتری بیومکانیک ورزشی دانشگاه خوارزمی)

سپیده لطیفی

(کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)

۱۳۹۲

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: آناتومی شنا]

[تألیف: ایان مک لود]

[ترجمه: دکتر حیدر صادقی، فاطمه علیرضایی، سپیده لطیفی]

[سرپرست واحد حروف نگاری: المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نشرگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

پست و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه: SMS: ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiPress.ir>]

[قیمت: ۱۲۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسفید به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: مک‌لود، ایان

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی شنا / ایان مک‌لود، [ترجمه: حیدر صادقی، فاطمه علیرضایی، سپیده لطیفی]

مشتقات نشر: تهران: انتشارات حتمی

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۱-۷۱-۰۰

موضوع: زیست‌شناسی - فیزیولوژی - فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Swimming anatomy

موضوع: شنا -- تعلیم

موضوع: شنا -- اثر فیزیولوژیکی

موضوع: ورزش‌های آبی -- حوادث و آسیب‌ها

شناسه افزوده: صادقی، حیدر، ۱۳۲۸ - مترجم

شناسه افزوده: علیرضایی، فاطمه، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: لطیفی، سپیده، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: GV ۸۲۷/۷/۷۱۸ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۴۷۵۴

فهرست مطالب

۵	فصل اول: شناگر در مین مرکیت
۱۵	فصل دوم: بازو ها
۳۷	فصل سوم: شانه
۶۵	فصل چهارم: سینه
۸۷	فصل پنجم: شکم
۱۱۵	فصل ششم: پشت
۱۴۱	فصل هفتم: پاها
۱۷۱	فصل هشتم: کل بدن

پیشگفتار مترجمین

شنا از معدود ورزش‌هایی است که در آن تمامی مفاصل و عضلات بدن به شیوه‌ای منحصر به فرد درگیر هستند. این ورزش ترکیبی از همه عوامل مختلف آمادگی جسمانی علاوه بر تکنیک است که اگر هر کدام از این عوامل منحل شوند فرد مستعد آسیب و نیز عدم کسب نتایج مطلوب می‌شود. اما مربیان و ورزشکاران با آگاهی از وضعیت عضلات بدن، اسکلت و مفاصل و به طور کلی از وضعیت ساختمان بدن حین انجام تمرینات و مهارت‌های ورزشی، بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری کرده و هم‌زمان نیل به اهداف خود را محقق سازند. اگر چه بهترین تمرین برای شناگر، تمرین در آب است اما اهمیت تمرینات خشکی در بهبود مهارت شناگران بر کسی پوشیده نیست. از همین رو کتاب آناتومی شنا یک راهنمایی تصویری در مورد نقش سیستم اسکلتی-عضلانی در هر چهار نوع شنا به همراه مجموعه‌ای از تمرینات خشکی و کار با وزنه است که به شناگران کمک می‌کند تا عملکرد خود را بهبود بخشد و برای رقابت‌ها به نحو مطلوبی آماده شوند. علاوه بر این در این کتاب راهنمای استفاده از عضلات منسحب و منقبض شونده در هر تمرین به شکل هدفمندی ارائه شده است. در فصل اول نمایی کلی از عضلات اصلی در سر و گردن، ریه‌ها و قفسه‌های کشش-فشار و ریکاوری در شنای کرال سینه، پروانه، پشت و قورباغه و برخی از اصول بدن‌سازی و چگونگی ارتباط آنها با طراحی برنامه‌های تمرینی خشکی مخصوص شنا اشاره می‌کند. فصل‌های ۲ تا ۴ نیز بر اساس بخش‌های مهم بدن سازماندهی شده‌اند که هر یک حاوی تمرینات مرتبط و دستورالعمل و نحوه انجام هر تمرین است.

این نکته حائز اهمیت است که مربیان و شناگران هم‌زمان با ورزش یادگیری و بهبود مهارت‌های شنا، باید از فرصت‌های به دست آمده برای بالا بردن دانش و اطلاعات کافی از ساختمان بدن و نقش تعیین‌کننده عضلات حین حرکت استفاده کنند. امید می‌رود ترجمه کتاب آناتومی شنا که توسط یکی از مربیان تیم شنای آمریکا در المپیک پکن، تالیف شده است گامی مثبت در جهت اعتلای دانش مربیان و شناگران کشور عزیزمان باشد.