شنای آبهای آزاد

حمیدرضا شیرژیان

www.ketab.ir

نشرموج

سرشناسه	:	شیرژیان، حمیدرضا، ۱۳۴۱ –
عنوان و نام پدیدآور	:	شنای آبهای آزاد / حمیدرضا شیرژیان.
مشخصات نشر	:	تهران: موج، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص. : مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۵۸۳۴-۶۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	
موضوع	:	شنا
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ۹ش۸۷۳/۹ ۷ت
رده بندی دیویی	:	۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۴۱۸۴۶

نشرموج

شنای آبهای آزاد

حمیدرضا شیرژیان

ناشر: نشر موج؛ چاپ: مهارت ۱۳۹۲؛ نوبت چاپ: اول؛ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۴- ۶۱-۵۸۳۴-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: انقلاب، فروردین، وحید نظری غربی، کوچه جاوید ۱، پلاک ۶، واحد۱

پیام گیر: ۶۶۴۹۵۲۷۴ تلفن: ۶۶۹۵۹۹۲۵

حق چاپ محفوظ است

مرکز پخش: انقلاب ۱۲ فروردین، وحید نظری شرقی، پلاک ۱۰۰ طبقه دوم بامداد ورزش

تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳

بها: ۷۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه	۵
تاریخچه کوتاهی از شنای آبهای آزاد	۹
آمادگی‌های لازم قبل از شروع مسابقات آبهای آزاد	۱۲
شروع مسابقه – انواع استارت‌ها	۱۶
"بوی" تغییر جهت	۲۰
تکنیک جهت‌یابی	۲۴
استراتژی مسابقه	۲۸
تغذیه‌رسانی در طول مسابقات طولانی	۳۴
قضاوت و داوری در مسابقات آبهای آزاد	۴۰
سازگاری با شرایط آب و هوا و موجودات دریایی	۴۵
انواع پایان‌ها	۴۸
هرم موفقیت در شنای آبهای آزاد	۵۱

www.ketab.ir

دماهای متفاوت آب	۵۱
تطبیق‌پذیری با آب سرد	۵۳
روشهای تقلیل اثرات منفی شنا در آبهای سرد	۵۷
راهنمایی‌های مهم جهت شنا در آب سرد	۶۰
مزایای شنا در آب سرد	۶۳
شنا در آبهای آزاد در تمام فصول سال	۶۵
راههای تطبیق بدن با آب سرد	۷۵
تمرینات مربوط به مسابقات آبهای آزاد	۸۱
تمرینات مهارتی شنای آبهای آزاد در استخر	۸۵
آشنایی و مقابله با جریانهای شکافنده در دریای خزر	۹۰
اشعه آفتاب، پوست و برنزه کردن آن	۹۸
زمان بندی و طراحی تمرینات قدرتی برای شناگران استقامتی	۱۰۲
برنامه پیشنهادی برای افزایش استقامت عضلانی...	۱۱۱
پاسخ شش سؤال مهم در رابطه با شنای آبهای آزاد	۱۳۰
افکار درونی یک مربی شنای ماراتن	۱۳۱
روش سقراطی در شنای آبهای آزاد	۱۳۹
وب‌سایت‌های مربوط به شنای آبهای آزاد	۱۴۴
رویدادهای مهم در تاریخ شنای آبهای آزاد	۱۴۷
معرفی ابزارهای مورد استفاده در شنای آبهای آزاد	۱۴۹
ترس از آبهای آزاد	۱۵۹
تغذیه مناسب برای شناگران	۱۶۰

www.ketab.ir

مقدمه

شنا در آبهای آزاد یکی از جذاب‌ترین گرایشها، در رشته ورزشی شنا بشمار می‌آید. دریاچه‌های طبیعی و دریاچه‌های پشت سدها بنا به مقتضیات طبیعی، پتانسیل فراوانی جهت توسعه این رشته دارند که متأسفانه بیشتر آن‌ها به زیربناهای مناسب برای گردشگری و تفریحات ورزشی تجهیز نشده‌اند و همواره به دلیل فقدان مدیریت نگهداری و بهره‌برداری در معرض خطر تخریب و نابودی قرار دارند.

از سوی دیگر اکثر این دریاچه‌ها به عنوان مناطق حساس در قلمرو مناطق حفاظت شده قرار دارند و اسناد بهره‌برداری ورزشی و گردشگری از فضای آن‌ها هنوز به تصویب نهایی سازمانهای ذیربط نرسیده و معمولاً بهره‌برداری از آن‌ها به‌طور ناقص و ابتدایی صورت می‌گیرد.

با عنایت به جوان بودن این رشته در کشور ما خوشبختانه کمیته شنای آبهای آزاد در فدراسیون شنا تشکیل گردیده است که از دستاوردهای آن برگزاری چند دوره مسابقات آبهای آزاد در رده‌های سنی مختلف و تشکیل

www.ketab.ir

تیم ملی شنای آبهای آزاد بوده است اما در بخش عمومی و تربیت شناگران استقامتی جهت آبهای آزاد به صورت گسترده فعالیت شایان توجهی صورت نگرفته است.

سالهاست شاهد نصب تابلوهای متعدد در حاشیه دریاچه‌ها با عنوان" شنا کردن ممنوع" هستیم. این تابلوها جهت رفع مسؤولیت از مسؤولان در مواقع بروز خطر برای افراد است زیرا رو به دریاچه که می‌کنیم تعداد کثیری از جوانان علاقه‌مند را رؤیت می‌کنیم که در آب مشغول تفریح و شنا می‌باشند. شنا در آبهای آزاد بسیار متفاوت و متمایز از شنا در استخر است، شناگران به جز تکنیک و ارتقاء استقامت عضلانی و قلبی عروقی بایستی مهارتهای بسیاری را نیز فرا بگیرند.

با پیروی از این تفکر که در حال حاضر در تمامی کشورهای پیشرفته جریان دارد، نباید در انتظار مراجع دولتی مسؤول بمانیم بلکه بایستی نسل امروز شنا، دست در دست پیشکسوتان این رشته، در قالب کلوپ‌ها و انجمن‌های ورزشی متشکل و با اتکاء به خداوند متعال و بهره‌گیری از علوم روز نسبت به برنامه‌ریزی و توسعه همه جانبه این ورزش اقدام نماییم. قطعاً مسؤولین ذیربط به عنوان پشتیبان و مددرسان از هیچ کمکی دریغ نخواهند کرد.

در راستای تحقق این امر و به منظور توسعه شنای آبهای آزاد جمعی از علاقه‌مندان این رشته ورزشی در جامعه شنای پیشکسوتان در تیر ماه سال ۱۳۸۸ اقدام به ثبت موسسه آب‌نوردی ایرانیان نموده و با اجرای مرحله به اهداف ذیل جهت معرفی این رشته ورزشی به عموم علاقه‌مندان فعالیت می‌نمایند:

شناسایی دریاچه‌های موجود در ایران و بررسی کاربری آن‌ها جهت شنای آبهای آزاد، برگزاری دوره‌های آموزشی متعدد و پیوسته ویژه شنای مسافت

www.ketab.ir

بلند و آبهای آزاد، تشکیل تیم‌های آب‌نوردی در رده‌های سنی و قشرهای مختلف، شناسایی تجهیزات مربوط به شنای آبهای آزاد و معرفی به علاقه‌مندان برگزاری کارگاههای آموزشی در کنار دریاچه‌ها جهت ارتقاء ضریب ایمنی و بالا بردن آگاهی مردم، آموزش شنا در آبهای سرد و شنا در شب، اعزام تیم آب‌نوردی به سایر استانهای کشور جهت شنا در دریاچه‌ها، پژوهش و تحقیق در خصوص شنای آبهای آزاد و آشنایی با تجارب روز دنیا و درنهایت انتقال آن به نسل امروز از طریق تدوین کتاب، مقالات علمی و بروشور...

بخش مهمی از مطالب ارایه شده در این کتاب، حاصل تجربه عملی شناگران و مربیانی است که در سراسر جهان در این رشته ورزشی فعالیت می‌کنند، که پس از صرف ماهها وقت برای مطالعه در سایتها و وبلاگهای اینترنتی، دیدن ویدیوها و تجربه عملی آن طی سه سال گردآوری و تدوین شده است.

بیش از دو سال با دقت بسیار، تلاش بی‌وقفه کردیم (برای گردآوری، مطالعه، بررسی، ترجمه، خلاصه نویسی، تایپ، ویرایش، طراحی و مراحل اخذ مجوز چاپ) تا به یاری خداوند متعال و مساعدت و مشارکت تمامی دست‌اندرکاران این رشته ورزشی، بتوانیم شناگران استقامتی حرفه‌ای جهت شرکت در مسابقات مختلف تربیت و این رشته مفرح را به شکل اصولی در جامعه ترویج نماییم.

انشاالله

عشق دُردانه است و من غواص و دریا میکده سر فرو بردم در آنجا تا کجا سر بر کنم

غریق زلالی همه‌ی آبهای جهان

حمیدرضا شیرژیان

www.ketab.ir