

صد دریل مهم شنا

تألیف: لاکرو بلاث

ترجمه

رضا متجدد، مهدی میری مقدم، حامد مبرز

با همکاری

مجید مشتاق عشق

(عضو کمیته فنی فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران)



انتشارات آب

سرشناسه	لاکرو، بلایت، ۱۹۵۷م.
عنوان	Lucero, Blythe The 100 Best Swimming Drills صد دریل مهم شنا
مشخصات نشر	تهران: آپ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۰۵ص: مصور(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).
شابک	۱۸۰۰۰۰ریال (۷-۲-۹۵۴۲۷-۶۰۰-۹۷۸)
شناسه افزوده	متجدد، رضا، ۱۳۵۹(مترجم).
شناسه افزوده	میری مقدم، مهدی، ۱۳۴۷(مترجم).
شناسه افزوده	میرز، حامد، ۱۳۶۱(مترجم).
شناسه افزوده	مشتاق عشق، مجید، ۱۳۴۱(همکار).
رده بندی دی‌رجی	۷۹۷/۲۱
کتابشناسی ملی	۳۹۵۹۱۷۵



انتشارات آپ

صد دریل مهم شنا

نویسنده: لاکرو بلایت

ترجمه: رضا متجدد، مهدی میری مقدم، حامد میرز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۷-۲-۹۵۴۲۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ریال

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجمان
۱۳	مقدمه
۱۴	نحوه استفاده از این کتاب
۱۵	(۱) کسب مهارت شناگری
۱۵	هنر و علم شناگری
۱۶	فن شناگری اقتصادی
۱۷	اجرای تمرینات آمادگی (بدنی) در عمل
۱۹	(۲) موضوعات مطرح شده در دریل ها
۱۹	دریل چیست؟
۲۰	وضعیت قرارگیری بدن
۲۰	ضربه پا / حرکت پا / پا زدن (KICK)
۲۱	کرال بازو (حرکتی که بازوها در زیر آب انجام می دهند)
۲۲	ریکاوری
۲۲	تنفس (نفس کشیدن)
۲۳	لورج (قدرت / نیرو / فشار)
۲۴	هماهنگ سازی
۲۴	انواع دریل های شنا
۲۴	دریل های توالی محور (مبتنی بر پیشرفت تدریجی)
۲۵	تمرین یک بخش (حرکت)

دریل‌های کنتراست (مقایسه شیوه صحیح و غلط اجرای یک استروک)	۲۵
دریل‌های ایکس	۲۵
تاریخچه دریل‌های شنا	۲۶
۳) به کارگیری دریل‌های شنا	۲۸
زمان به کارگیری دریل‌ها	۲۸
شیوه به کارگیری دریل‌ها	۲۹
دریل‌های وضعیت بدن	۳۱
۱- شناور شدن به حالت «دان هیل» (رو به پایین)	۳۲
۲- لاگ رول	۳۴
۳- کرال سینه با دوازده ضربه پا	۳۶
دریل‌های ضربه پا (پازدن / حوکت پا)	۳۸
۴- دریل نوک انگشت پا	۳۹
۵- دریل فلاپی فوت (شل کردن پا)	۴۲
۶- پا زدن متوالی در حالت عمودی	۴۴
۷- پا زدن با یک پا	۴۷
دریل‌های کرال بازو (استروک بازو)	۴۹
۸- کرال سینه کششی / ضربه ای (فشاری)	۵۰
۹- قرارگیری بازوهای کشیده در جلو (کچ آپ)	۵۲
۱۰- دریل با شست	۵۵
۱۱- اسکولینگ (حرکت پارویی)	۵۷
۱۲- کرال سینه با مشت	۶۰
۱۳- فلاپی هند (شل کردن دست)	۶۲
۱۴- شارک فین (باله کوسه ماهی)	۶۴

فهرست (۵)

۶۶	دریل های تنفس
۶۶	۱۵- بازوی دم/ بازوی بازدم
۷۰	۱۶- بازوی سبک
۷۲	۱۷- تمپل پرس (فشار گیجگاه)
۷۴	۱۸- کرال سینه با بازوی بی حرکت
۷۷	دریل های لورج
۷۷	۱۹- کرال سینه با تعویض سه استروک
۸۰	۲۰- اجرای پاندولی (اثر پاندولی)
۸۳	۲۱- اسکیت باسن
۸۵	دریل های هماهنگ سازی
۸۵	۲۲- کرال سینه با سر بالا
۸۸	۲۳- بالا رفتن افقی از طناب
۹۰	۲۴- کرال سینه با دلفین
۹۲	۲۵- تنفس دوجانبه (دوتایی/دوگانه)
۹۵	دریل های کرال پشت
۹۵	دریل های وضعیت بدن
۹۶	۲۶- شناور شدن روی ستون فقرات
۹۸	۲۷- دریل خط آب
۱۰۱	۲۸- کرال پشت با دوازده ضربه پا
۱۰۳	دریل های پا زدن
۱۰۳	۲۹- دریل جوشش آب (آب در حال غلیان)
۱۰۶	۳۰- پازدن در حالت دوکی شکل و بدون زانو
۱۰۹	۳۱- ضربه پاچنبیری

- ۳۲- چرخش ۴۵ درجه با فنجانی روی پیشانی ۱۱۱
- دریل های کرال بازو ۱۱۳
- ۳۳- حرکت کششی / فشاری با یک بازو ۱۱۳
- ۳۴- حرکت به بالا و روی آرنج ۱۱۶
- ۳۵- کرال پشت با مشت ۱۱۸
- ۳۶- حرکت ماریچ ۱۲۰
- دریل های ریکاوری ۱۲۲
- ۳۷- حالت عقبه ای بازوها ۱۲۲
- ۳۸- ریکاوری دو مرحله ای ۱۲۵
- ۳۹- دریل آرنج قفل شده ۱۲۷
- ۴۰- حالت گوش سگی (ناخورده) ۱۳۰
- دریل های تنفس ۱۳۲
- ۴۱- توالی تنفس ریتمیک ۱۳۳
- ۴۲- کیسه تنفس ۱۳۵
- دریل های لورج ۱۳۷
- ۴۳- کرال پشت با سه استروک (تعویض سه استروک) یا (سه تعویض استروک) ۱۳۸
- ۴۴- بالارفتن از طناب با یک بازو ۱۴۰
- ۴۵- حرکت تقابلی ثابت ۱۴۲
- ۴۶- بالا بردن زیر بغل ۱۴۵
- دریل های هماهنگ سازی ۱۴۷
- ۴۷- چرخش، کشش، چرخش، حرکت فشاری ۱۴۷
- ۴۸- پیشگامی انگشت کوچک ۱۵۰
- ۴۹- دریل تعادل کرال پشت با فنجان ۱۵۳

فهرست (۷)

- ۵۰- هم‌پوشانی در حرکات مخالف ۱۵۵
- دریل‌های شنای قورباغه ۱۵۷
- ۵۱- حالت دوکی شکل ۱۵۸
- ۵۲- دریل راکینگ (گهواره‌ای) ۱۶۰
- دریل‌های پا زدن ۱۶۳
- ۵۳- حالت پا اُردکی ۱۶۴
- ۵۴- پا زدن روی پشت در شنای قورباغه ۱۶۷
- ۵۵- پا زدن عمودی در شنای قورباغه ۱۷۱
- ۵۶- پا زدن در شنای قورباغه با سر بالا ۱۷۳
- دریل‌های کرال بازو ۱۷۵
- ۵۷- بازوها در شنای قورباغه سه بعدی ۱۷۶
- ۵۸- اسکولینگ شنای قورباغه ۱۷۹
- ۵۹- شنای قورباغه نیم استروک ۱۸۲
- ۶۰- دریل کُرَنرز ۱۸۴
- ۶۱- دریل سرعت دست ۱۸۷
- ۶۲- شنای قورباغه با مشت‌ها ۱۹۰
- دریل‌های ریکاوری ۱۹۲
- ۶۳- بهبود حالت ریکاوری ۱۹۳
- ۶۴- حرکت سریع به حالت دوکی شکل ۱۹۶
- ۶۵- تا شدن و بالا انداختن شانه ۱۹۸
- دریل‌های تنفس ۲۰۲
- ۶۶- استنشاق (عمل دم) در نقطه بالا ۲۰۲
- ۶۷- چشم‌ها روی آب ۲۰۵

۲۰۸.....	۶۸- دریل توپ تنیس
۲۱۰.....	دریل‌های لورج (قدرت)
۲۱۰.....	۶۹- شنای قورباغه با دلفین
۲۱۳.....	۷۰- شنای قورباغه با حرکت دلفین و پازدن به صورت متناوب
۲۱۶.....	۷۱- استروک به بالا برای تنفس، پازدن به پایین برای گلاید
۲۱۹.....	۷۲- حالت ستاره‌ای ممنوع
۲۲۲.....	۷۳- استروک، تنفس، پازدن، گلاید
۲۲۶.....	۷۴- طول گلاید، سرعت گلاید
۲۲۹.....	۷۵- نخ کردن سوزن
۲۳۲.....	دریل‌های شنای پروانه
۲۳۳.....	دریل‌های وضعیت بدن
۲۳۳.....	۷۶- تعظیم کردن
۲۳۶.....	۷۷- تغییر جهت وزن
۲۳۸.....	دریل‌های پا زدن
۲۳۹.....	۷۸- حرکت رویان
۲۴۱.....	۷۹- حرکت دلفین از عمق زیاد به عمق کم
۲۴۴.....	۸۰- شیرجه دلفین
۲۴۷.....	۸۱- حرکت عمودی دلفین
۲۵۰.....	۸۲- حرکت دلفین روی پشت
۲۵۲.....	دریل‌های کرال بازو
۲۵۲.....	۸۳- پرتاب دست برای فشار دادن
۲۵۵.....	۸۴- سوئیپ به شکل علامت سؤال
۲۵۷.....	۸۵- شنای پروانه با یک بازو

۲۶۰	۸۶- بازوی چپ، بازوی راست، هر دو بازو
۲۶۳	۸۷- «راند آف» (تکمیل حرکت)
۲۶۵	دریل‌های ریکاوری
۲۶۶	۸۸- قرارگیری انگشتان کوچک در بالا
۲۷۱	۹۰- کشیدن بدن به حالت "Y"
۲۷۴	۹۱- دریل زمان بندی تنفس
۲۷۶	۹۲- شیرجه دلفین پرنده
۲۷۹	۹۳- شنای پروانه با چشم‌ها روی آب
۲۸۳	۹۴- چکش و میخ
۲۸۵	دریل‌های لورج
۲۸۶	۹۵- شنای پروانه پیشرفته با یک بازو
۲۸۹	۹۶- شنای پروانه، بدون یازدن
۲۹۱	۹۷- پرواز بدون مکث
۲۹۳	دریل‌های هماهنگ‌سازی
۲۹۴	۹۸- تعادل سینه
۲۹۶	۹۹- نقاط هماهنگ سازی
۲۹۸	۱۰۰- شنای پروانه بی صدا
۳۰۱	(۵) نتیجه گیری

مقدمه مترجمان

کتابی که ترجمه کردیم یکی از پر فروش ترین کتاب هایی است که تا کنون در زمینه مهارت ها و تمرین های اصلاح تکنیک شناگران عرضه گردیده است؛ چرا که به طرز شگفت آوری توانسته، ضمن بر طرف کردن مشکلات تکنیکی چهار شنای اصلی و مهارت های مسابقه ای، نحوه شناخت آنها، راه حل عملی و رفع نواقص و چگونگی اصلاح و تثبیت شان را چه در کلام و چه در تصویر به روشنی و سادگی برای مربیان و شناگران بررسی و توضیح دهد. هدف از انتخاب این کتاب مطالب ارزشمندی بود که نه تنها به شناگران آماتور (تازه کار)، بلکه به شناگران حرفه ای نیز کمک قابل توجهی می نماید و با ارائه الگوهای صحیح باعث پیشرفت شناگران تراز اول می گردد.

تمرینات شنا زمانی می تواند باعث پیشرفت قابل ملاحظه ای گردد که بر مبنای اصول فیزیولوژیک و توجه به تکنیک های صحیح شنا بر اساس اصول بیومکانیکی تدوین شده باشد. تصور کنید اگر با تمرینات ویژه ای که در لابه لای سیکل های تمرینی هر فصل قرار می دهیم، بتوانیم به صورت ناخواسته مشکلات تکنیکی شناگران را همزمان با پیشرفت فیزیولوژیک آنها بر طرف نمایم، آنگاه می توان شاهد پیشرفت شناگران با شیب صعودی باشیم و این پیشرفت صعودی باعث می شود که شناگر و مربی، همیشه انگیزه بیشتری برای ادامه تمرینات سخت داشته باشند. ارائه الگوهای

صحیح به همراه تصاویر دقیق و نکات مهم، در برطرف نمودن ایرادات تکنیکی شناگران از دیگر ویژگی‌های شاخص این اثر می باشد.

همچنین به مانند نویسنده توصیه می کنیم که شناگران و مربیان هر دو به مطالعه این کتاب پردازند؛ چراکه با فهم و درک بیشتر تمرینات مهارتی در فراگیری آنان عامل مؤثر و اساسی خواهد بود. امید است با ترجمه این اثر گامی کوچک در جهت ارتقاء و پیشرفت شنا برای مربیان و شناگران عزیز برداشته باشیم. خُرسند خواهیم شد که همکاران ارجمند با ارائه نقطه نظرات خود ما را هر چه بهتر و بیشتر یاری نمایند.

بسیار بجاست از راهنمایی‌های استاد گرانقدر جناب آقای مجید مشتاق که باعث پیشرفت شنای کشور و استان خراسان رضوی گردیده‌اند، تشکر نماییم. همچنین ارج می نهیم مقام قهرمانان و رکوردداران عزیز کشورمان از جمله جناب آقای حمید میرز که سالیان متمادی شاهد درخشش و افتخار آفرینی ایشان در عرصه‌های بین المللی بوده‌ایم.

شاید اگر صبوری خانواده‌هایمان نبود مؤفق به این مهم نمی شدیم. این کتاب تقدیم به همه عزیزانی که در این عرصه ما را یاری نمودند.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

میرزا، متجدد، میری مقدم

(مربیان رسمی فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران)

مقدمه

زمانی که مربی شنا بودم، از تکیه بر کار شخصی و عدم استفاده از منابع مختلف در پیشرفت فن شناگری اجتناب می‌کردم. دلیلش این است که من معتقدم هیچ جایگزینی برای شخص باتجربه‌ای که حرکت شناگران را در عمل مشاهده می‌کند، وجود ندارد. یک استروک خاص ممکن است از نظر شناگر درست به نظر برسد، اما بررسی آن توسط مربی می‌تواند نکات ارزشمندی را در مورد خطاهای ظریف، اما مهم شنا آشکار کند. بدون کنترل مربی، ممکن است شناگر تکنیک‌های اشتباه را همچنان تکرار و تمرین کند. این مسأله پیشرفت را کند می‌کند، نسبت به ورزش سرخوردگی ایجاد می‌نماید و در بعضی موارد منجر به آسیب نیز می‌شود.

دریافت اطلاعات توسط مربی، اهمیت زیادی دارد. با بررسی تصویری از یک استروک به ظاهر بی نقص، یک مربی می‌تواند خطاها را شناسایی کرده و به شناگر آموزش دهد تا با انجام دریل‌های صحیح، از تکرار استروک‌های اشتباه و ضعیف خودداری کند. یکی از راه‌های تشویق شناگر به این امر، استفاده از دریل‌های شناسست. انجام دریل‌های خاص و هدف قرار دادن جنبه‌های معینی از استروک، به شناگر کمک می‌کند تا تکنیک‌های صحیح را تمرین کرده و الگوهای شناگری را درونی کند. پس از شناسایی خطاهای استروک، شناگر می‌تواند از دریل‌های استروک استفاده کند تا اشتباهاتش را برطرف کرده و با موفقیت

خودش دریل‌ها را انجام دهد. بنابراین، هدف این کتاب تشویق افراد به آموزش شناگری بدون مربی نیست، بلکه هدف در اختیار گذاشتن وسیله‌ای است تا بتوانید روی خطاهای استروکی که مربیان شناسایی کرده، کار کنید. با اینکه تلاش برای بهبود شنای جهانی است، اما هر مربی دریل‌های خاص خودش را دارد. راه‌های زیادی برای افزایش کارآمدی شنا وجود دارد. از بین هزاران دریل شنا، که توسط مربیان و شناگران مختلف داده شده، می‌توان به صد دریل مهم این کتاب اشاره کرد. آن‌ها را مطالعه کنید و هدف آن‌ها بشناسید و انجامشان دهید. آن‌ها را تکرار کنید. اما مهم‌تر از همه، از مربی خود بخواهید نظرش را بگوید، زیرا اظهار نظر او بسیار مهم و ارزشمند است.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب برای استفاده به دو روش طراحی شده است. اگر شما به دنبال پیشرفت قابلیت‌های شنای خود هستید، می‌توانید کار خود را با اولین دریل شروع کرده و با انجام یک استروک در هر بار بر اساس کتاب کارتان را ادامه دهید. کتاب بر اساس انواع استروک‌ها به بخش‌هایی تقسیم شده است: کرال سینه، کرال پشت، شنای قورباغه و شنای پروانه. هر بخش نیز شامل قسمت‌های مختلفی است که به دریل‌های وضعیت بدن، ضربه پا، کرال بازو، تنفس، لورج و هماهنگ‌سازی می‌پردازد. شما با انجام دریل‌ها از ابتدا تا انتها می‌توانید تکنیک‌های «استروک» را یکی پس از دیگری بیاموزید.

از طرف دیگر، اگر می‌خواهید روی یک استروک خاص که با آن مشکل دارید تمرکز کنید، می‌توانید مستقیماً به بخش مربوط به آن استروک مراجعه کنید. با توجه به این که یادگیری یک دریل بر اساس مهارت‌های دریل قبلی انجام می‌شود، توصیه می‌شود که کل بخش را بخوانید. پس از آشنایی با مفاهیم اصلی یک «استروک»، روی قسمت‌هایی تمرکز کنید که جنبه‌های مختلف تکنیکی را که می-

صد دریل مهم شنا (۱۵)

خواهید روی آن کار کنید، معرفی می کند. با انجام یک دریل در هر بار تکنیک خود را شکل دهید. در نهایت، قسمت دریل های هماهنگ سازی را مطالعه کرده و از این دریل ها برای هماهنگی استروک خود با تکنیک جدید استفاده کنید.

هر شیوه ای را که انتخاب کنید، مهم این است که هدف هر دریل را مطالعه کنید و در طی تمرین آن را به خاطر داشته باشید. مراحل مختلف را دنبال کنید و برای اجرای صحیح دریل از جدول ها و تصاویر کتاب استفاده نمایید. اگر نتوانستید تکنیک را فوراً یاد بگیرید، دلسرد نشوید. دریل ها را باید مدام تکرار کرد. نمودارهای بازخورد دریل را برای شناسایی خطاها بررسی کنید. اصلاحات لازم را انجام دهید و دوباره تکرار کنید. در استخر نیز تمرین کنید. مهم تر از همه، وقت زیادی را در آب بگذرانید و از هر لحظه آن لذت ببرید.

(۱) کسب مهارت شناگری

✦ هنر و علم شناگری

شناگر ماهر شدن مستلزم استفاده از بدن و فکر است تا بتوان آنچه را اتفاق می افتد تجربه کرده و درک نمود. وقتی شناگری حرکت نرم و سیال را در آب تجربه می کند و علت و اثر حرکات خاص را می فهمد، آن شناگر برای دنبال کردن مهارت شناگری آمادگی دارد. هنر شناگری به طور کلی درباره "حس و تجربه" حرکت مؤثر در آب است. شاید توصیف درستی باشد اگر بگویم شناگری یعنی "یکی شدن با آب". نمونه ای از هنر شناگری وقتی است که شناگران خوب اشاره می کنند که حس آن ها در آب مانند حس یک ماهی است. حرکت شناگران ماهر حرکتی روان و سیال است، درست مثل ضربه های قلم موی که هنرمند استفاده شناگر از تعادل، ریتم و وضعیت قرار گرفتن اندام های او زیباست، درست مثل هنر یک رقصنده. حرکات ترکیبی بدن شناگر مثل هماهنگی در

موسیقی تاثیر گذار است. هنر شناگری یعنی این که شناگر قادر است به جای جنگیدن با آب، آن را احساس (تجربه) کند.

علم شناگری به طور کلی درباره "درک" حرکت در آب است. قوانین فیزیکی زیادی در شنا دخیل است. با درک این اصول، شناگر می تواند یاد بگیرد که چطور آن را در آب به کار گیرد. داک کانسیلمان، مربی و "پدر شناگری مدرن"، عناصر مؤثر در یک شنای موفق را شامل "آب، تفکر و جسارت" می داند. با استفاده از علم شناگری، شناگر می تواند حرکت در آب را به عنوان یک معادله بررسی کند و آن را درک نماید. علم شناگری، یعنی این که شناگر می تواند شنا را بفهمد.

دریل های شنای این کتاب نمونه هایی از این تمرینات مؤثر هستند. این دریل ها بسیار مفیدند، زیرا شناگر را تشویق می کنند تا به شنا به عنوان یک هنر و یک علم نگاه کند.

۴ فن شناگری اقتصادی

اولین قدم برای شناگر ماهر شدن، شناگر اقتصادی شدن است. تفاوت میان این دو، تفاوت ظریفی است، اما درک آن برای پیشرفت هنر شناگری بسیار مهم است. شناگری اقتصادی، به مدیریت کردن منابع انرژی مورد نیاز برای عمل شنا اشاره دارد. مهارت و کارآمدی در شنا نیز به کمیت و کیفیت حاصل از تلاش برای شنا کردن اشاره می کند.

چگونگی مدیریت انرژی، توسط شناگر تاثیر عمده ای در میزان مصرف انرژی و تلاش برای شنایی با سرعت و در مدت زمان طولانی دارد. شنایی که به تلاش بیشتری نیاز دارد، از انرژی بیشتری نیز استفاده می کند که سریع تر به اتمام می رسد. میزان انرژی که شناگر در اختیار دارد، مانند گاز در مخزن ماشین، نامحدود نیست. تلاش برای حرکت در آب یکی از متغیرهای مهمی است که باعث می شود یک شناگر سریع تر از دیگری حرکت کند. از طریق توجه مداوم به مکانیسم شنا، شناگر می تواند یاد بگیرد که با صرف انرژی کمتری در آب حرکت کند و شناگری اقتصادی شود.

صد دریل مهم شنا (۱۷)

اساس شنای اقتصادی، تکنیکی است که به شناگر امکان می دهد تا درگ (به زور کشیدن بدن (drag) را به حداقل برساند، حس (تجربه) خود را نسبت به آب تقویت نماید و به انرژی بالقوه اش دسترسی پیدا کند. از طریق کاهش درگ، شناگران می توانند انرژی خود را ذخیره و از آن بهینه استفاده کنند. شناگران با تقویت حس (تجربه) خود نسبت به آب می توانند در مصرف انرژی صرفه جویی کرده و بیهوده برای استروک های اضافه تلاش نکنند. با دستیابی به انرژی بالقوه نیز شناگران می توانند انرژی کمتری صرف کنند، زیرا با درگیر کردن عضلات و ماهیچه های مناسب برای حرکت دادن بدن به جلو میزان تلاش خود را به حداقل می رسانند.

یکی از بهترین راه ها برای ایجاد ارتباط بین تکنیک شنا و شنای اقتصادی از طریق دریل های شناست. این دریل ها، ابزارهای مؤثری در تقویت حس (تجربه) و درک شنای اقتصادی هستند. دریل های شنا برای آموزش شنای اقتصادی روی مکانیسمی تأکید می کنند که به شناگر این امکان را می دهد تا هنگام حرکت در آب کمتر درگ داشته باشد، حس (تجربه) بهتری نسبت به آب داشته باشد و بتواند از انرژی بالقوه اش استفاده نماید.

✦ اجرای تمرینات آمادگی (بدنی) در عمل

مهارت شنا زمانی به دست می آید که بتوانیم انرژی مفیدی را که در نتیجه تکنیک شنای اقتصادی ذخیره کرده ایم، برای بالا بردن سرعت خود در طی زمانی که در آب هستیم به کار ببریم. رسیدن از شنای اقتصادی به مهارت شناگری به دو صورت انجام می گیرد. اول این که شناگر در آب باید زمانی را صرف تمرین مداوم شنای اقتصادی بر اساس یک تکنیک صحیح کند. این تمرین شامل شیوه مؤثر شناور شدن، پا زدن (ضربه پا) صحیح، کرال بازوی (حرکت کشش و فشار) منظم و شتاب گیرنده، ریکاوری متعادل، تنفس ریتمیک و استفاده مؤثر از قوای ماهیچه های شکم (core) می باشد. به طور همزمان، شناگر باید زمانی را نیز به بهبود وضعیت آماده سازی (conditioning) و تقویت نیروی لازم برای به کارگیری در

یک شنای منسجم و بی نقص اختصاص دهد تا بتواند استروک ها را با مهارت یکی پس از دیگری انجام دهد. این موضوع شامل افزایش استقامت قلبی و عروقی، تناسب اندام و کشش ماهیچه ها، ساخت سریع فیبر عضلانی کششی و افزایش آستانه تحمل برای عمل تکراری شنا. در بسیاری از موارد، به محض این که شناگر می آموزد که چگونه حرکت به جلو داشته باشد، تکنیک استروک را کنار گذاشته و تمام توجهش را روی تمرین آماده سازی متمرکز می کند. همزمان با پیشرفت سریع شناگر، این رویکرد یک جانبه اغلب برای مدتی باقی مانده و تقویت می شود. در عین حال، زمانی می رسد که پیشرفت از طریق تمرینات آماده سازی متوقف می شود، زیرا تمرینات بدنی تنها نیمی از تلاش برای پیشرفت شناگری است.

توجه منظم به تکنیک ظرفیت و توانایی شناگر را برای پیشرفت بالا می برد، زیرا شنایی را می آموزد که نیاز به تلاش و صرف انرژی کمتری دارد. در این حالت، شناگر قادر است تا انرژی خود را برای اجرای شنای بهتر و استروک های مؤثر ذخیره کند. با تأکید بر استروک هماهنگ و بی نقص در طی هر جلسه شنا، شناگر می تواند تمرین آمادگی را از فرصتی برای شنای بیشتر به فرصتی برای تمرین شنای مؤثر و ماهرانه تبدیل کند.

دریل های شنا ابزارهای بسیار خوبی هستند که شناگر می تواند برای تمرکز تلاش های خود در جهت بالا بردن کارایی شنا استفاده کند. این دریل ها می توانند در هر جلسه شنا گنجانده شوند. روندی که علاوه بر تمرینات بدنی، دریل های خاصی را نیز شامل می شود، به شناگر این امکان را می دهد که از طریق اجرای شنایی کارآمد هم از نظر تکنیک و هم از نظر آماده سازی پیشرفت شنایی درازمدت را تجربه کند.