

آموزش شنا

(راهنمای مربیان و ورزشکاران)

مؤلفین:

فاطمه علیرضایی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

سحر پاشازاده (مدرس دانشگاه)

فاطمه جولایی (مدرس دانشگاه)

سرشناسه : علیرضایی، فاطمه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور : آموزش شنا (راهنمای مربیان و ورزشکاران) / مولفین فاطمه علیرضایی، سحر پاشازاده، فاطمه جولایی.

مشخصات نشر : تهران: گسترش علوم پایه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۳۰ص: مصور، جدول.
شابک : ۱۰۰۰۰۰ ریال 2-701-490-964-978 :

وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : شنا - تعلیم
موضوع : Swimming -- Training

شناسه افزوده : پاشازاده، سحر، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده : جولایی، فاطمه، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره : ۸۱۸ع/۸۳۷/۷GV : ۱۳۹۵
رده بندی یوبی : ۷۹۷/۲۱۰۷ :
شماره ثبت سی ملی : ۴۵۴۱۹۰۷ :

نام کتاب: آموزش شنا
مؤلفین: فاطمه علیرضایی - سحر پاشازاده - فاطمه جولایی
ناشر: انتشارات گسترش علوم پایه
مدیر فنی: مهدی زنگنه
صفحه آرای: ابویی
طراحی جلد: حاتمی کیا
لیتوگرافی: مهرشاد
چاپخانه: مهر
سال نشر: ۱۳۹۵
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۵۰۰ جلد
قیمت کتاب: ۱۰۰۰۰ ریال
شابک ۲-۷۰۱-۴۹۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-490-701-2

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد.

دفتر انتشارات و بخش شهرستان: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۹، طبقه همکف

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۰۵۳۱۶

تلفن: ۱۵ ~ ۶۶۹۰۵۳۱۲

دفتر سفارشات تهران: خ آزادی، خ جمالزاده جنوبی، خ دیلمان، پلاک ۱۴ واحد ۲

تهران: ۱۴ ~ ۶۶۵۹۵۵۱۳

نماینده گی تهران: خ انقلاب، نبش ۱۲ فروردین، پ ۱۴۴۴، کتابفروشی الیاس - ۵۰۸۴-۶۶۴۰

Email: gostaresh_op@yahoo.com

www.gostaresh-pub.com

توجه) فروشنده و خواننده گرامی: این کتاب دارای برچسب اصالت کالا (هولوگرام) در روی جلد است که ضمن دقت در این مورد ما را در صورت عدم وجود هولوگرام مطلع سازید.
با تشکر از همکاری شما

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹.....	پیش‌گفتار
۱۱.....	فصل ۱: پایه و اساس تکنیک‌های شنا
۱۶.....	تجزیه و تحلیل تکنیک‌های شنا
۱۸.....	اصول مکانیک شنا: حرکت جسم درون آب
۱۸.....	خاصیت چسبندگی یا ویسکوزیته
۲۰.....	چگالی و وزن مخصوص
۲۰.....	شناوری بدن انسان
۲۱.....	نیروهای دینامیکی سیال
۲۲.....	سرعت نسبی
۲۲.....	نیروی دراگ
۲۴.....	نیروی لیفت (بالابر)
۲۵.....	اصل برنولی
۲۶.....	چرخش و اثر مگنوس
۲۷.....	فصل ۲: اصول آشنایی با آب و شناوری
۲۹.....	آشنایی با آب و مقدمات آموزش شنا
۳۷.....	فصل ۳: شنای کرال سینه
۳۹.....	شنای کرال سینه
۳۹.....	حرکت دست
۴۴.....	پای شلاقی
۴۴.....	وضعیت بدن و نفس‌گیری

۴۶	هماهنگی
۴۹	مراحل آموزش کرال سینه
۵۰	مراحل آموزش پای کرال سینه
۵۲	مراحل آموزشی دست کرال سینه و نفس گیری

فصل ۴: شنای کرال پشت

۵۹	حرکت دست
۶۰	زمان بندی حرکت دست ها
۶۲	پای شلاقی
۶۳	زمان بندی حرکت دست ها و پاها
۶۳	وضعیت بدن در آب
۶۵	تنفس
۶۸	مراحل آموزش کرال پشت
۶۸	سر خوردن در کرال پشت
۶۸	مراحل آموزش پای کرال پشت
۷۱	مراحل آموزش دست کرال پشت

فصل ۵: شنای قورباغه

۷۵	حرکت دست
۷۷	حرکت پا
۸۱	وضعیت بدن و تنفس
۸۳	زمان بندی حرکت دست و پا
۸۶	مراحل آموزش شنای قورباغه
۸۷	مراحل آموزش پای قورباغه
۸۸	مراحل آموزش دست شنای قورباغه
۸۹	هماهنگی دست و پای شنای قورباغه
۹۰	آموزش نفس گیری در شنای قورباغه

فصل ۶: شنای پروانه

۹۳	حرکت دست
۹۵	پای دولفین

۹۶	زمان بندی دست و پا زدن در شنای پروانه
۹۷	وضعیت بدن در آب
۹۸	تنفس
۱۰۱	مراحل آموزش شنای پروانه
۱۰۲	آموزش شنای کامل پروانه
۱۰۴	مراحل آموزش تنفس در شنای پروانه
۱۰۴	هماهنگی شنای پروانه

فصل ۷: استارت‌ها و برگشت‌ها.....۱۰۵

۱۰۷	استارت‌ها
۱۱۳	مراحل آموزش استارت
۱۱۴	استارت کراال پشت
۱۱۶	مراحل آموزش استارت کراال پشت
۱۱۷	برگشت‌ها
۱۱۷	برگشت کراال سینه
۱۱۸	مراحل آموزش برگشت ساده کراال سینه
۱۱۸	برگشت کراال پشت
۱۱۸	مراحل آموزش برگشت ساده کراال پشت
۱۱۹	برگشت سالتو
۱۲۱	مراحل آموزش برگشت سالتو
۱۲۲	برگشت کراال پشت
۱۲۵	مراحل آموزش برگشت پشت
۱۲۵	برگشت شنای قورباغه و پروانه
۱۲۸	برگشت پروانه
۱۲۹	برگشت قورباغه

پیش‌گفتار

یکی از مسایل مهم مورد توجه مسؤولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و بکارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است. یکی از راه‌های توسعه رشته ورزشی شنا، درجانه‌های مختلف قهرمانی و حتی تفریحی، انتشار کتاب‌های علمی- و تخصصی ماحصل زحمات متخصصین شنا و تحصیل‌کرده‌های رشته تربیت بدنی است. کتاب آموزش شنا راهنمای مربیان و ورزشکاران، در قالب ۸ فصل تالیف شده است. در فصول ابتدایی به بیان اساس و پایه تئوریک‌های شنا و اصول مکانیکی حاکم بر حرکت پرداخته شده است. پس از معرفی اصول آشنایی با آب در فصولی مجزا هر کدام از چهار مهارت شنا، معرفی و آموزش گام به گام به تفکیک بیان شده است. در انتها نیز استارت‌ها و برگشت‌های هر شنا به تفکیک به همراه مراحل آموزش ذکر گردیده است. در آموزش گام به گام هر مهارت سعی شده است تا از جدیدترین شیوه‌ها و تمرینات طبق نظر متخصصان و کارشناسان زبده این رشته به همراه راهنمای به‌ویبری استفاده شود. امید است با انتشار کتب تخصصی شنا و استفاده همه دست‌اندرداران تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور از اساتید و مدیران ورزشی گرفته تا مربیان دانشجویان و دیگر کارشناسان مربوطه، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هرچند کوچک در پیشرفت رشته ورزشی شنا برداشته باشیم.