

۱۰۰ تمرین مهارتی شنا

نویسنده : لاکرو بلایت

ترجمه:

محسن علی دارچینی
رضا عظیمی

ویراستار عالی :

عباسعلی کشتکار

با همکاری :

مجید مشتاق عشق

با حمایت هیات شنا ، شیرجه و واترپلو خراسان رضوی

زمستان ۱۳۹۶

سرشناسه : لاکرو، بلاید، ۱۹۵۷ - م.

Lucero, Blythe

عنوان و نام پدیدآور : ۱۰۰ تمرین مهارتی شنا/ تالیف لاکرو بلاید؛ مترجم رضا عظیمی، محسن علی دارچینی.

مشخصات نشر : مشهد : سخن گستر ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۴۲ ص. : مصور (رنگی) ، جدول (رنگی) .

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۷۱۰-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی : 100more swimming drills

عنوان گسترده : صد تمرین مهارتی شنا.

موضوع : شنا -- تعلیم

موضوع : Swimming -- Training

موضوع : شنا -- مربیگری

موضوع : Swimming -- Coaching

موضوع : ورزش های آبی

موضوع : Aquatic sports

شناسه افزوده : عظیمی، رضا، ۱۳۶۵ - ، مترجم

شناسه افزوده : دارچینی، محسن علی، ۱۳۶۳ - ، مترجم

رده بندی کنگره : ۷۹۶ ص ۴۳۱ GV/۸۳۷/۷

رده بندی دیویی : ۷۰۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۸۰



۱۰۰ تمرین مهارتی شنا

تالیف: لاکرو بلاید

ترجمه: محسن علی دارچینی، رضا عظیمی

ناشر: انتشارات سخن گستر

طراحی و صفحه آرایی: گرافیک خادمی

چاپ: چاپ دیجیتالی خادمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۷۱۰-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

۸	فصل اول : کاربردهای این کتاب
۹	از آغاز تا پایان
۹	تمرکز روی یک سبک شنا
۱۰	کاربرد کتاب در استخر
۱۲	فصل دوم : تلاش برای شنای بهتر
۱۳	تمرین، شنا را کامل می کند؟
۱۳	هدف چیست؟
۱۳	چیزهایی که باید روی آن ها تمرکز نمایید
۱۳	وضعیت بدنی
۱۶	تکنیک شما به اندازه کافی خوب است؟
۱۷	تجربه کردن یک فرایند
۱۸	فصل سوم : چه چیزی در تمرینهای مهارتی وجود دارد؟
۱۹	کار تمرین مهارتی
۲۰	حسن کردن :
۲۰	تسلط :
۲۰	به کارگیری تمرین های مهارتی در شنا
۲۱	به عنوان ست ریکاوری
۲۳	فصل چهارم : تمرینهای مهارتی برای شنای کرال سینه
۲۴	تمرین های مهارتی وضعیتی
۲۵	۱ پایین بردن قفسه سینه (حرکت تیپ به جلو)
۲۸	۲ تعادل جانبی
۳۱	۳ همراستایی بدن (استریم لاین)
۳۴	۴ منطقه قدرت (ناحیه مرکزی بدن)
۳۶	تمرین های مهارتی برای حرکت پا
۳۷	۵ ماهی زانو ندارد
۴۰	۶ ضربه زدن به توپ

۴۳	۷ پای کرال سینه بدون استفاده از تخته شنا
۶	تمرین های مهارتی برای حرکت دست در زیر آب (آرم استروک)
۴۷	۸ گرفتن و فشار دادن آب به سمت عقب
۵۰	۹ صاف کردن آرنج
۵۴	۱۰ حرکت سه بعدی دست کرال سینه
۵۷	۱۱ شتاب دادن به حرکت دست در زیر آب
۶۰	تمرین های مهارتی برای مرحله ریکاوری دست
۶۱	۱۲ پیروی کف دست از آب
۶۴	۱۳ حرکت دادن دست به صورت ثل و سست
۶۷	۱۴ جیب
۷۰	تمرین های مهارتی برای تنفس
۷۱	۱۵ رسیدن به زمان نفس گیری
۷۴	۱۶ نفس گیری با چرخش لگن
۷۷	۱۷ تنفس پایدار
۸۰	تمرین های مهارتی سیستم اهرمی
۸۱	۱۸ چرخش به داخل، چرخش به خارج
۸۴	۱۹ کرال سینه بدون چرخش ممنوع
۸۷	۲۰ حفظ خط مرکزی
۹۱	۲۱ اهرم پا
۹۴	تمرین های مهارتی برای هماهنگی
۹۵	۲۲ شنای یکپارچه

۹۸	کشیدن دست به جلو و اجرای ریکاوری
۱۰۱	گرفتن و فشار دادن آب
۱۰۴	کشیده شنا کردن
۱۰۷	فصل پنجم: تمرینات مهارتی برای شنای کراال پشت
۱۰۸	تمرین های مهارتی وضعیتی
۱۰۹	خط ستون فقرات
۱۱۲	سر روی بالش
۱۱۴	شناوری موزی شکل
۱۱۶	تمرین های مهارتی برای حرکت
۱۱۷	پا زدن رو به بالا!
۱۲۰	نه زانو ها نه انگشتان
۱۲۳	پای کراال پشت کشیده (همراستا)
۱۲۵	تمرین مهارتی مج یا
۱۲۷	خم شدن درست و خم شدن نادرست زانو
۱۳۰	تمرین های مهارتی برای حرکت دست در زیر آب (آرم استروک)
۱۳۱	حرکت کشش و فشار دست به صورت "Z" شکل
۱۳۳	پایین بردن دست در آب برای گرفتن آب
۱۳۵	کوتاه کردن مرحله کشش افزایش مرحله فشار
۱۳۷	پرناب آب!
۱۳۹	تمرین های مهارتی برای مرحله ریکاوری دست
۱۴۰	رها کردن آب

.....	مرحله ریکاوری بدون وقفه	۳۹
.....	ساعت ۱۱ و ساعت ۱	۴۰
.....	آرنج مستحکم، مچ دست شل	۴۱
.....	تمرین های مهارتی برای تنفس	
.....	نفس گیری از دهان / نفس گیری از بینی	۴۲
.....	انرژی و سوخت در شنا	۴۳
.....	تمرین های مهارتی سیستم اهرمی	
.....	پخش از یک سمت به سمت دیگر	۴۴
.....	استقلال	۴۵
.....	زاویه نامب	۴۶
.....	تمرین های مهارتی برای هماهنگی	
.....	کنترل تقارن دستها در یک	۴۷
.....	قرار دادن بدن در وضعیت	۴۸
.....	طیف با گستره شنای کرال پشت	۴۹
.....	ثبات ناحیه مرکزی بدن / قدرت ناحیه مرکزی	۵۰
.....	فصل ششم: تمرین های مهارتی برای شنای قورباغه	
.....	تمرین های مهارتی وضعیتی	
.....	دو نقطه تعادل	۵۱
.....	شناوری بلند	۵۲
.....	شناوری کوتاه	۵۳
.....	تمرین های مهارتی برای حرکت پا	
.....	آگاهی از پا	۵۴

۱۹۴	۵۵ اطراف زانو ها
۱۹۸	۵۶ ریکاوری اولیه
۲۰۱	۵۷ قرارگیری خط ران به صورت عمودی
۲۰۴	۵۸ پاها بیرون از زانو ها
۲۰۷	تمرین های مهارتی برای حرکت دست در زیر آب (آرم استروک)
۲۰۸	۵۹ کشش خارجی و داخلی دست
۲۱۱	۶۰ چرخش تند
۲۱۴	۶۱ حرکت دست کوچک و ما شتاب
۲۱۷	۶۲ بالانگه داشتن آرنج
۲۱۹	تمرین های مهارتی برای مرحله ریکاوری دست
۲۲۰	۶۳ ریکاوری سریع
۲۲۳	۶۴ بازگشت به حالت دوکی شکل شدن
۲۲۵	تمرین های مهارتی برای تنفس
۲۲۶	۶۵ نفس گیری همراه با کشش داخلی دست
۲۲۹	۶۶ بازدم حین ضربه پا
۲۳۲	۶۷ تکان ندادن سر
۲۳۴	تمرین های مهارتی سیستم اهرمی
۲۳۵	۶۸ قورباغه اغراق آمیز
۲۳۷	۶۹ حرکت الکتنگی
۲۴۰	۷۰ موج شنای قورباغه
۲۴۲	۷۱ سر خوردن

۴۵	تمرین های مهارتی برای هماهنگی
۴۶	۷۲ سه فاز شنای قورباغه
۴۹	۷۳ ابتدا حرکت دستها و سپس حرکت پاها
۵۲	۷۴ شنای قورباغه با شمارش
۵۴	۷۵ نیمرخ شنای قورباغه
۵۷	فصل هفتم : تمرین های مهارتی شنای پروانه
۵۸	تمرین های مهارتی وضعیتی
۵۹	۷۶ شناوری فعال
۶۲	۷۷ آویزان از لگن
۶۴	۷۸ تعادل کونا و طولانی
۶۶	تمرین های مهارتی برای حرکت پا
۶۷	۷۹ اجرای حرکت دلفین از سر تا انگشتان پا
۶۹	۸۰ بدون استخوان
۷۲	۸۱ بالا / پایین
۷۳	۸۲ اجرای حرکت دلفین با فین
۷۷	۸۳ حرکت مارپیچی
۷۹	تمرین های مهارتی برای حرکت دست در زیر آب (آرم استروک)
۸۰	۸۴ کشش فشار شنای پروانه
۸۳	۸۵ گرفتن آب در موقعیتی که دست ها بیشترین فاصله را نسبت به یکدیگر دارند
۸۶	۸۶ حرکت به پایین / حرکت به بالا
۸۹	۸۷ حرکت دست از عمق به سطح

۲۹۲	 به پایان رساندن و رها کردن	۸۸
۲۹۵	 تمرین های مهارتی برای مرحله ریکاوری دست	تمرین های مهارتی برای مرحله ریکاوری دست
۲۹۶	 تک فوس	۸۹ تک فوس
۳۰۰	 دنبال کردن حرکت توسط دست ها	۹۰ دنبال کردن حرکت توسط دست ها
۳۰۳	 تمرین های مهارتی برای تنفس	تمرین های مهارتی برای تنفس
۳۰۴	 ۹۱ نفس گیری در پایین ترین نقطه	۹۱ نفس گیری در پایین ترین نقطه
۳۰۷	 ۹۲ لای پشت	۹۲ لای پشت
۳۰۹	 ۹۳ اول سر بعد دست	۹۳ اول سر بعد دست
۳۱۲	 ۹۴ رشم نفس گیری	۹۴ رشم نفس گیری
۳۱۵	 تمرین های مهارتی سیستم اهرمی	تمرین های مهارتی سیستم اهرمی
۳۱۶	 ۹۵ موقعیت پیک	۹۵ موقعیت پیک
۳۱۹	 ۹۶ شنای شب پره	۹۶ شنای شب پره
۳۲۲	 ۹۷ پا زدن و گرفتن آب، پا زدن و نفس گیری	۹۷ پا زدن و گرفتن آب، پا زدن و نفس گیری
۳۲۶	 تمرین های مهارتی برای هماهنگی	تمرین های مهارتی برای هماهنگی
۳۲۶	 ۹۸ بگیر و بروا	۹۸ بگیر و بروا
۳۲۹	 ۹۹ پرواز روی آب	۹۹ پرواز روی آب
۳۳۱	 ۱۰۰ پرواز کامل بدن	۱۰۰ پرواز کامل بدن
۳۳۴	 نتیجه گیری	نتیجه گیری

مقدمه

در دوازده سالگی متوجه شدم که شنا متناسب با شخصیت من است و دوازده سال بعد شنای رقابتی بخش مهم و اصلی از زندگی من شد. شخصیت من تا حد زیادی با شنا عجین شد. برنامه من بر محوریت تمرین و شنا استوار بود. برنامه روزانه من این بود که قبل از طلوع خورشید دوچرخه‌ام را بردارم و همراه با خواهرم تنها از خیابان برکلی کالیفرنیا که شیب ملایم اما پیوسته رو به بالایی داشت به سمت باشگاه YMCA که ۲۰ مایل از خانه ما فاصله داشت بروم تا در استخری که در زیر زمین یک خانه بود دو ساعت قبل از شروع مدرسه و یک ساعت بعد از پایان مدرسه شنا کنم.

به سختی تمرین می‌کردم و ساعت‌های زیادی شنا می‌کردم بنابراین ظرفیت هوازی بالایی را به دست آوردم. همچنین تکنیک‌های شنا را موثرتر و کاراتر می‌کردم که بخشی از آن در نتیجه تمرینات و بخشی از آن به خاطر تمرکز بسیار عالی مربیان من بر مکانیک شنا بود. علاوه بر این ۲۰۰ مترهای زیادی را به صورت روزانه شنا می‌کردم و از تکنیک‌های متنوعی در تمرین‌های مهارتی استفاده می‌کردم تا از این طریق انگیزه‌ام تا پایان تمرین حفظ شود. با نگاهی به گذشته می‌توانم تمرین‌های مهارتی (تمرین مهارتی) مربوط به وضعیت بدنی، تمرین‌های مهارتی پا، دست، مرحله ریکاوری، نفس‌گیری، سیستم اهرمی و هماهنگی را به یاد آورم. اما در آن زمان من برای انجام این تمرین‌های مهارتی هیچ صبر و شکیبایی به خرج نمی‌دادم. شاید به این خاطر که آن‌ها را خوب درک نمی‌کردم.

من جزء شناگرانی بودم که درباره هدف هر تمرین فکر می‌کردم و لازم می‌دیدم که هدف هر ست تمرینی را بدانم، همچنین با شناگرانی که باور داشتند که مربی بهتر می‌داند، مخالف بودم. "دقیقاً این تمرین چگونه من را یک شناگر بهتر می‌کند؟" به خاطر دارم که مربی در پاسخ به سوال من به سادگی پاسخ داد، "آماده، برو!"

بنابراین من دیواره استخر را فشار دادم و آن روز تمرین‌های مهارتی (تمرین‌های مهارتی) را یک طول پشت طول دیگر انجام دادم، من اعتقاد داشتم که با انجام این تمرینات وقت گران بهایم را تلف می‌کنم، اما در نهایت شنای من از طریق همین تکرارها بهبود یافت. معمولاً نمی‌دانستم که چگونه تمرین‌های مهارتی تکنیک شنای من را اصلاح می‌کنند چون قبل از هل دادن دیواره استخر هدف از اجرا تمرین مهارتی را نمی‌دانستم.

اکنون که منی شنا شده‌ام یک سودا بزرگ در ارتباط با ذهن/بدن خود دارم. می‌خواهم تمام شناگرانم قبل از اجرای هر تمرین مهارتی هدف از اجرا آن را بدانند. من مدت زیادی را صرف تعریف هدف هر تمرین نمودم، توصیف نتیجه نهایی به گونه‌ای که قبل از هل دادن دیواره هر شناگر تصویر ذهنی روشن از تمرین داشته باشد. من معایب و ارزشکاری که ذهن خود را در حرکات شنا و حرکات بدنی درگیر می‌کند حرکات را به طور پیوسته بهبود خواهد یافت، زیرا او برای جذب حداکثری فواید تمرین مهارتی آماده است و همچنین آمادگی بیشتری برای استفاده از این تمرین‌های مهارتی برای بهبود تکنیک و حرکت رو به جلوی خود دارد.

هدف از تمرین‌های مهارتی انجام و پشت سر گذاشتن آن‌ها نیست، بلکه اجرا آن‌ها و سپس ترکیب آن‌ها با شنا است. بهترین حالت اجرا تمرین‌های مهارتی در این است که در مرحله اول شناگر علت اجرای هر تمرین مهارتی را درک کند.

در کتاب پیش رو شناگر ۱۰۰ تمرین مهارتی شنا را درک و سپس تمرین می‌نماید.

این کتاب دنباله "کتاب ۱۰۰ تمرین مهارتی برتر شنا" (در سال ۲۰۰۶ به چاپ رسید) است، که توسط شناگران در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار گرفت. این دومین کتاب تمرین مهارتی است که با فرمت کتاب اول منتشر شده و به مربیان و

شناگران تمرین های مهارتی متنوعی را برای توسعه تکنیک و بهبود شنایشان ارائه می دهد.

کتاب حاضر شامل تمرین های مهارتی برای تمام شناهای رقابتی و جنبه ها و بخش های خاص هر یک از این شناها است. به همراه هر تمرین مهارتی تصاویر و نمودارهایی برای کمک به شناگر به منظور درک هدف آن تمرین مهارتی ارائه شده تا شناگر در عین اجرا تمرین مهارتی هدف آن را بهتر درک کند. علاوه بر این در انتها هر تمرین مهارتی جداول بازخوردی برای کمک به شناگر با پیش بینی خطاهای احتمالی و راه حل های آن قرار داده شده است.

نکته کلیدی در هنگام اجرای تمرین های مهارتی این کتاب، تمرکز بر آن ها است. این تمرین های مهارتی در ارتباط با فکر کردن و شنا کردن می باشند. اگر در هنگام اجرا این تمرین های مهارتی تمرکز خود را از دست دادید، تمرین را متوقف و استراحت نمایید. دوباره شروع کنید اگر تصور می کنید که یک تمرین مهارتی کارایی ندارد، زمان کمتری برای آن صرف نمایید ولی ناامید نشده و تمرین را به طور کامل قطع نکنید، بلکه فقط به تمرین مهارتی بعدی بروید. شاید انجام و درک این تمرین مهارتی بعد از پایان سایر تمرین های مهارتی برای شما میسر گردد. یک شناگر ممکن است تمام تمرین های مهارتی را درک نکند به همین دلیل در این کتاب صد تمرین مهارتی طراحی شده است!

"مهمتر از همه، لذتی است که شما از این که شناگر ماهری شده اید می برید"