

پیل میسون

تائیک بهادر شنای اسریر

اکبر الهمری سید محمد رضا نبوی

ویراستار علمی: دانشمند الله اباقر



ناتنر نمونه کتتور در سال ۹۳

تکنیک بهتر، شنای سریع‌تر

تألیف: پل میسون

ترجمه: اکبر احمدی، سید محمدرضا نجفی

ویراستار علمی: استاد حشمت الله اجاق

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

• شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۹۱۰۰۰ ریال

از مجموعه‌ی
رشته‌های ورزشی



سرشناسه: میسون، پل / Mason, Paul

عنوان و نام پدیدآور: تکنیک شنا سریع‌تر / شنای سریع‌تر / تألیف پل میسون؛ ترجمه اکبر احمدی، سید محمدرضا نجفی؛ ویراستار علمی حشمت‌الله

مشخصات نشر: تهران: شرکت نشر علمی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ص. - ۱۵۴ص. - ۱۵۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۴۶-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Swin better, swim faster, ۲۰۱۴.

موضوع: شنا - ضربه کرال

موضوع: Swimming - Crawl stroke

موضوع: شنا - تعلیم

موضوع: Swimming - Training

شناسه افزوده: احمدی، اکبر، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: نجفی، سید محمدرضا، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: اجاق، حشمت‌الله، ۱۳۳۰ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸ت۹/م/۵۲/۵۷۸۳۸ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۷۵۱۸۴

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفین و هنرمندان، مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

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



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

مقدمه

- ۹ فصل اول: شنا کردن آسان است
- ۱۸ فصل دوم: انعطاف پذیری
- ۳۳ فصل سوم: وضعیت بدن
- ۴۹ فصل چهارم: حرکت دست
- ۷۰ فصل پنجم: هم دیری
- ۸۲ فصل ششم: پا
- ۹۵ فصل هفتم: استروک و رینم
- ۱۰۱ فصل هشتم: برگشت ها
- ۱۲۱ فصل نهم: آب های آزاد
- ۱۴۰ جلسات تمرین تکنیک
- ۱۵۱ درباره نویسنده



مقدمه مترجم

امروزه موفقیت بسیاری از شناگران بزرگ دنیا را می‌توان به شیوه‌های یادگیری دوران آغازین شنای آنها نسبت داد. کتاب پیش رو روش‌های آموزش شنای کرال سینه را به گونه‌ای علمی و خلاقانه ارائه کرده است. در این کتاب بر حفظ موقعیت صحیح بدن و همچنین شیوه صحیح نفس‌گیری و حرکات دست و پا در شنای کرال سینه تأکید شده است، به گونه‌ای که شناگران بتوانند با بهترین تکنیک و کم‌ترین مقاومت در آب پیشروی کنند. اگرچه این کتاب به آموزش شنای کرال سینه پرداخته است. اما در واقع با آموزش مهارت‌های بنیادی شنا، راه را برای فراگیری شناهای دیگر آسان و هموار خواهد کرد. بخشی از این کتاب به شنا در آب‌های آزاد اختصاص یافته است و می‌تواند برای شناگران آب‌های آزاد و همچنین رشت‌ه سه‌گانه بسیار مفید و مؤثر واقع گردد. در پایان بر خود لازم می‌دانم که از خانم مریم احمدی که زحمات زیادی را در زمینه تایپ و ویرایش ادبی متقبل شدند و همچنین از همسر صبور و مهربانم که همواره همدل و همراه من بوده است صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

شنا کردن: در لغت یعنی فرو روی در آب، غوطه وری در آب، سر خوردن در آب و حرکت در آب به کمک شیوه‌های متداول.

این کتاب حاصل تجربه مربیگری در شنا می‌باشد. نه شناگران مسابقه‌ای طراز اول که برای مسابقات قهرمانی ملی تلاش می‌کنند یا رویای افتخار مسابقات المپیک را در سر می‌پرورانند. بلکه شناگران معمولی، کسانی که جایی بین بکی آدلینگتن^۱ و افرادی که اگر از قایق بیرون بیافتند می‌توانند شنا کنند، قرار دارند.

به عبارت دیگر اکثر ما.

آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

کتاب‌های خوب بسیار زیادی در مورد شنا وجود دارند. برای اینکه بدانید این کتاب به شما کمک خواهد کرد از خودتان سوال کنید که آیا با یکی از طبقات زیر متناسب هستید.

- آیا شما یک شناگر مشتاق هستید که به استخر رفته و مرتباً نیم ساعت یا بیشتر شنا می‌کنید و روز به روز آماده‌تری شوید؟ هرگز خیلی سریع‌تر نمی‌شوید؟
 - آیا حس می‌کنید که در آب خیلی سبک می‌کنید و به سمت بالا و پایین حرکت می‌کنید در حالی که متوجه می‌شوید که شناگران واقعاً خوب به نرمی به سمت جلو سر می‌خورند.
 - آیا دوست دارید که ورزش سه گانه را تمام کنید اما مرحله‌ی شنا را به قدری وحشتناک می‌بینید که از انجام آن منصرف می‌شوید؟
 - آیا شما شنای کراال سینه را به قدری خسته کننده می‌بینید که نمی‌توانید بیش از ۲ طول را پشت سر هم شنا کنید اما می‌توانید برای سال‌ها قورباغه شنا کنید؟
 - آیا شما قصد دارید که در یک مسابقه‌ی شنای طولانی با همتایان خود شرکت کنید اما نگران به اتمام رساندن مسافت مسابقه هستید، یا شاید آرزو می‌کردید به جای شنای قورباغه می‌توانستید کراال سینه شنا کنید؟
- اگر یکی یا چند مورد از موارد بالا برای شما نیز صدق می‌کند، این کتاب می‌تواند موثر باشد.

شش بخش ساده

این کتاب، شنای کراال سینه را به شش بخش اصلی مجزا می‌کند. اگر در انجام هر کدام از این بخش‌ها حتی برای چند ساعت کار کنید، شاهد احساس پیشرفت در شنای خود خواهید بود.

۱. انعطاف پذیری
۲. وضعیت بدن
۳. حرکت دست
۴. نفس‌گیری
۵. ضربه‌ی پا
۶. استروک^۲ و ریتم

اغلب شناگران احساس می‌کنند که در یکی از این حوزه‌ها با مشکل خاصی روبه‌رو هستند و بر روی آن تمرکز می‌کنند. اما راهکار، تقویت تمامی بخش‌ها در شنای شما می‌باشد که به صورتی روان و متعادل در ارتباط با یکدیگر می‌باشند. بر روی هر شش مورد در یک دوره‌ی زمانی تمرین کنید تا شنای شما به سرعت پیشرفت کند.

برگشت‌ها

علاوه بر تکنیک‌های شنا، این کتاب توصیه‌هایی درباره برگشت‌ها دارد.

بسیاری از شناگران که در استخر شنا می‌کنند مایلند که برگشت‌های سالتو را یاد بگیرند. ورزشکاران سه گانه که در مسابقات هوای سرد شنا می‌کنند اغلب مرحله شنا را در استخر انجام می‌دهند. برخی از شناگران سه گانه اجازه ندارند که برگشت‌های سالتو انجام دهند، اما هنوز این مکان وجود دارد که زمان زیادی را با انجام سریع‌ترین برگشت‌های ساده کاهش دهند.

توصیه

توصیه‌ها و دریل‌ها در این کتاب شما را به یک شناگر آزاد خوب تبدیل خواهد کرد. اما پیشرفت اینجا متوقف نمی‌شود.

مربی خودتان باشید

این واقعا موثر است که بعد از گذشتن ۱۰ سال شنا کردن، هنوز هر طولی که شنا می‌کنم به تکنیکم فکر می‌کنم، چیزهای جدید را امتحان می‌کنم و شیوه‌های جدید تمرین را بهبود می‌دهم. گرچه همیشه مراقب گرفتن اطلاعات و نظرات از اینترنت باشید. زیرا بیشتر از یک سبک کرال سینه وجود دارد. تکنیکی که در این کتاب ارائه می‌شود برای شناهای مسافت متوسط و مسافت طولانی می‌باشد اما شاید مورد استفاده بخشی از شناگران سرعتی قرار نگیرد. احتمالا ترکیب کردن سبک‌های مختلف کمکی به شنای شما نمی‌کند.

آب‌های آزاد

شنای آب‌های آزاد در دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و دریاها یک حوزه به سرعت روبه رشد از ورزش می‌باشد. احساس وابستگی به شرایط گذشته و آزادی کامل که حقیقتی متناسب با حال و هوای این زمان است. اما اگر شما به استخر عادت دارید شنا کردن در آب‌های آزاد مستلزم سازگاری در سبک و روش شما می‌باشد. شما همچنین به یک یا دو وسیله جدید از تجهیزات شنا نیاز دارید. برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل ۹ مراجعه کنید.

پیشرفت سریع

عمل به توصیه‌های این کتاب، باید منجر به دستاوردهای قابل توجه ای در یک زمان نسبتاً کوتاه شود. شناگران اغلب پیشرفت قابل ملاحظه‌ای ظرف ۳ تا ۴ ساعت گزارش می‌کنند. اکثر افراد ظرف ۱۰ تا ۱۲ ساعت به شنای روان‌تر و کارآمدتری دست پیدا می‌کنند.

به منظور کمک به شما برای کسب حداکثر منفعت از این کتاب، در انتها بخش «جلسات تمرینی پیشنهاد شده» برای شما ارائه شده است. هر جلسه بر روی یک جنبه متفاوت از سبک شنای کرال سینه شما تمرکز می‌کند و هر جلسه بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. اگر شما زمان بیشتری داشته باشید به آسانی می‌توانید ست‌های اصلی از جلسات مختلف را با یکدیگر ترکیب کنید.

بر روی تمرین تمرکز کنید

همیشه در تمرین برای کسب آمادگی بدنی و تمرین برای بهبود تکنیک تمایز قائل شوید. شما تکنیک‌ها را از روی تمرین به دست می‌آورید و تمرین به شما کمک می‌کند تا بهترین شکل را برای خود پیدا کنید. هرگز تمرین بر روی تکنیک را در انتهای جلسه تمرینی بهبود آمادگی بدنی قرار ندهید. در این حالت شما خسته‌تر از آن هستید که بتوانید کار خود را به درستی انجام دهید.

استفاده از کتاب

- هر کدام از بخش‌های تکنیکی این کتاب را با دقت بخوانید و همانندی دارد.
- در ابتدا مقدمه ای برای موضوع و بخش‌های اصلی که موجب پیشرفت شنای شما می‌شود، وجود دارد. برای مثال آنچه که شما سعی می‌کنید به دست آورید.
- همچنین اطلاعاتی درباره بعضی از مشکلات رایج که شناگران تجربه می‌کنند وجود دارد و توصیه‌هایی برای شیوه‌های بررسی نحوه تمرین و انتخاب بخش‌هایی که باید تمرین کنیم. سرانجام دریل‌هایی وجود دارند که به بهبود شنای شما کمک می‌کنند. اگر بیشتر از یک دریل وجود داشته باشد، ساده‌ترین یا اساسی‌ترین دریل‌ها در ابتدا می‌آیند و سپس به صورت پیوسته پیشرفته‌تر می‌شوند.