

اصول اولیه ورزش شنا

(تمرین - تغذیه)

تألیف :

پروفسور گل مکانی

(مدرس بین المللی غواصی از فدراسیون جهانی CIV. ۱ ایتالیا)

مدرس رسمی غواصی از فدراسیون نجات غریق و غواصی کشور

داور رسمی مسابقات نجات غریق از فدراسیون نجات غریق کشور

داور رسمی مسابقات شنا از فدراسیون شنای جمهوری اسلام ایران

نجات غریق

مربی شنا

با همکاری

دکتر سحر پاشازاده

سرشناسه : گل مکانی، بهاره، ۱۳۶۳

ام پدید آور: اصول اولیه ورزش شنا (تمرین - تغذیه) / تألیف بهاره گل مکانی ؛ با

همکاری سحر پاشازاده

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

موضوع Swimming

موضوع Swimming -- Study and teaching

موضوع : شناگران -- تغذیه - راهنمای آموزشی

موضوع : Swimmers -- Nutrition

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷۸۳۷GV ۱۶ الف ۸ گ

رده بندی دهی ۷۹۷/۲۱

شماره کتابخانه ملی ۵۴۸۳۸۴۳

کد پیگیری: ۷۴۸۳۸۴۳



انتشارات سخن گو کد ۷۲۷۴

محل نشر: مشهد - خیابان مطهری شمالی ۱۹ - ساختمان ۱۶۳

تلفن : ۳۷۱۳۳۹۲۰ - ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴

عنوان کتاب: اصول اولیه ورزش شنا

مؤلف: بهاره گل مکانی

صفحه آرایی و طرح جلد : محمد صادق زارعی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۱۰۶ ص (رقعی)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۹-۱۹-۷

قیمت : ۱۵,۰۰۰ تومان

مقدمه ۱۰

فصل اول اثرات مثبت ورزش شنا

فواید شنا برای انسان ۱۲

ورزش شنا چه فوایدی برای کودکان دارد ۱۳

تأثیر شنا بر شکل ظاهری بدن ۱۴

تأثیر شنای مداوم بر قابلیت های جسمانی بدن ۱۴

به کودکان از چای چای می توان شنا آموخت ۱۵

مکان های مناسب شنا ۱۵

آب استخر ۱۶

مربی شنا ۱۶

نکات مهم در آموزش شنا ۱۷

محیط یادگیری ۱۷

شیوه آموزش ۱۸

ترس از آب ۱۹

علائم ترس از آب ۲۰

راه حل های ترس از آب ۲۰

فصل دوم مراحل آموزش شنا

آشنایی با آب ۲۶

۲۹	پای کراال سینه
۳۱	شنای کراال سینه
۳۶	تمرینات برای برگشت کراال سینه
۳۷	شنای کراال پشت
۴۱	شنای سینه
۴۶	تمرینات برگشت سینه
۴۹	دریل های آموزش پروانه
۵۲	تمرینات برای تقویت پای دین
۵۳	تمرینات استارت
۵۴	نقش تفاوت های فردی در آموزش و یادگیری مهارت های ورزشی
۶۰	آموزش مهارت های روانی
۶۱	تمرینات در خشکی شنا
	فصل سوم تغذیه ورزشی
۶۸	تغذیه ورزشی
۷۰	تغذیه مناسب برای ورزش شنا
۷۱	نکات تغذیه ای در ورزش شنا
۷۳	بالاترین میزان جذب چه زمانی است
۷۳	تغذیه قبل از شنا

۷۴	غذاهایی که نباید قبل از شنا مصرف نمود
۷۵	میان وعده ها
۷۶	تغذیه در زمان تمرین و مسابقه
۷۹	مایعات
۷۹	جایگیری از هدر رفتن آب بدن (دهیدراتاسیون)
۸۲	نوشیدنی های تغذیه ای شنا
۸۲	نوشیدنی مناسب بعد از شنا برای کودکان
	فصل چهارم مسابقات و قوانین بین المللی و داوری
۸۸	مسابقات competition
۸۹	قوانین بین المللی
۸۹	(استارت) (Takeoff Start)
۹۰	شنای آزاد Freestyle
۹۱	شنای پشت Swimming back
۹۴	شنای پروانه Butterfly Stroke
۹۴	شنای مختلط
۹۷	افراد رسمی در مسابقات
۹۷	۱- سرداور
۹۹	۳- هماهنگ کننده

- ۴- سرپرست داوران برگشت ۹۹
- ۵- داوران برگشت ۹۹
- ۶- داوران استیل ۱۰۰
- ۷- سرپرست وقت نگهداران ۱۰۱
- ۸- وقت نگهداران ۱۰۱
- ۹- سرپرست داوران ده بندی ۱۰۱
- ۱۰- داوران رد بندی ۱۰۲
- ۱۱- نظارت اداری ۱۰۲
- احتیاط های سلامتی برای مربی شنا ۱۰۳
- محافظت از چشم ها ۱۰۳
- محافظت از مو ۱۰۳
- محافظت از آوای خود ۱۰۴
- منابع و مآخذ ۱۰۵

شنا ورزشی است که هم به صورت تفریحی برای پیمودن مسافت هایی در آب اجرا میشود و هم برای مسابقه و رقابت. شنا چه برای تفریح و سرگرمی یا مسابقه و رقابت ورزشی است دلخواه و محبوب که در سراسر جهان طرفداران بسیار زیادی در میان مردم دارد. انسان بر اساس نیاز خود شنا کردن را آموخته و با گذشت زمان روش های شنا کمالات تکامل یافته به گونه ای که در این زمان شنا به عنوان یک ورزش مسابقاتی پر طرفه در بین ورزشکاران رایج است و هر ساله ورزشکاران زیادی به این رشته روی میآورند و این رشته به صورت حرفه ای ادامه میدهند. این ورزش از نظر تعدد مدال در رقابت ها بسیار کم نظیر است به همین دلیل اکثر کشور های پیشرفته سرمایه گذاری های زیادی برای توسعه ای کیفی و کمی شنا انجام میدهند. کلید موفقیت در تمرینات سخت و دشوار در زمان طولانی نیست بلکه در تمرینات هدفمند و با دقت و تنظیم شده با علم روز و علم فیزیولوژی مختص شنا است. تصور در طرح ریزی برنامه و ادامه دادن برنامه تمرینی و مسابقه ای بسیار مفید و مطمئن است تا نیل ورزشکار را تحلیل برده و از توانایی های او میکاهد و ناگزیر منجر به ناامیدی و آسیب شناگر میشود. از دیگر نکات مهم در رقابت شنا این است که شنا از محدودیت های جسمانی است که در آن تمامی مفاصل و عضلات بدن به شیوه ای منحصر به فرد درگیر هستند. این ورزش ترکیبی از همه عوامل مختلف آمادگی جسمانی علاوه بر تکنیک و فیزیولوژی تمرین است که اگر هر کدام از این عوامل مختل شوند فرد مستعد آسیب و نیز منجر به عدم دستیابی به نتایج مطلوب میشود. در نتیجه یک مربی موفق و یک ورزشکار موفق نیاز به آگاهی کامل از علم تمرین، فیزیولوژی، بیومکانیک و حرکت شناسی دارد و حرف ورزشکار قهرمان بودن دلیل بر مربی مناسب بودن نیست مربی میتواند ورزشکار را خوب آماده کند که بیشتر از هر چیزی به علوم مربوط به شنا آگاهی داشته باشد.