

تمرینات تکنیکه شنا

شامل ۱۰۰ جلسه تمرین
جلسات تمرینی تا ۲۰۰ متر
یادگیری نکات در توجه و تمرکز





سر شناسه : لاکرو، بلاید، ۱۹۵۷ - م. Lucero, Blythe

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات تکنیکی شنا/ نویسنده لوکرو بلیث؛ مترجمان

سعید ولدی، درسا کارگران؛ ویراستار علمی احمد پوریا، ایمان رحیمی.

موضوعات نشر : تهران: انتشارات المپیک، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۹۷ ص.: مصور

شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۹۵۳۶ - ۴ - ۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : تکنیک شنا: ۲۰۰۹، Technique swim workouts

موضوع : شنا - - - - - تالیف

موضوع : شنا - - - - - Training - - - - - Swimming

موضوع : شنا - - - - - مربیگری

موضوع : شنا - - - - - Coaching - - - - - Swimming

شناسه افزوده : ولدی، سعید، ۱۳۷۱ - مترجم

شناسه افزوده : کارگران، درسا، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده : پوریا، احمد، ۱۳۲۸ - ویراستار

شناسه افزوده : رحیمی، ایمان، ۱۳۶۵ - ویراستار

رده بندی کنگره : ۸۳۷/۷/۱۲ تا ۱۳۹۷ GV

رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۳۵۱۷۸



ناشر: انتشارات المپیک

عنوان کتاب: تمرینات تکنیکی شنا

نویسنده: لوکرو بلیث

مترجمان: سعید ولدی؛ درسا کارگران

ویراستار علمی: احمد پوریا؛ ایمان رحیمی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوع چاپ: اول

قیمت: ۳۸۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران - شهرک صنعتی - بلوار دکتر حسابی - بلوار

دانشجو - پلاک ۰ - طبقه همکف - واحد ۳۵

تلفن: ۴۴۹۰۵۹۶۳ (۰۲۱) / ۴۲۶۰۰۲۷۵ (+۹۸)

دفتر پخش: تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان کارگر - نبی -

خیابان شهید نظری - پلاک ۱۵ - واحد ۲

olympicpub@info.ir

pubolympic@gmail.com

www.olympicpub.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار
۱۷.....	تمرین هدفمند
۱۹.....	خوب شنا کردن
۱۹.....	تمرین صحیح
۲۰.....	نقطه تمرکز
۲۱.....	مدام شنا کردن
۲۱.....	روال عادی تمرینات
۲۲.....	کافی بودن تمرینات
۲۳.....	دستیابی به بهتر شنا کردن
۲۳.....	اندازه گیری پیشرفت
۲۵.....	فرایند ارزیابی
۲۵.....	شروع تمرینات
۲۶.....	اصلاحات تمرین
۲۹.....	فرمت و شکل تمرین
۳۱.....	خلاصه‌ای از تمرینات

- ۳۲..... تمرین های شنای کرال سینه
- ۳۹..... تمرین های شنای کرال پشت
- ۴۸..... تمرین های شنای قورباغه
- ۵۷..... تمرین های شنای پروانه
- ۶۷..... تمرین های تکنیکی برای شنای کرال سینه
- ۹۵..... تمرین های تکنیکی برای شنای کرال پشت
- ۱۲۵..... تمرین های تکنیکی برای شنای قورباغه
- ۱۶۱..... تمرین های تکنیکی برای شنای پروانه

مقدمه

بدون شک رشته شناختی یکی از ورزش‌های پایه و اصلی در المپیک به شمار می‌رود، اما جای خالی این ورزش پر مدال و محبوب در ویتترین افتخارات ایران در مسابقات جهانی و المپیک به چشم می‌خورد. عوامل مختلفی می‌تواند دلیلی بر این جای خالی باشد؛ اما امری بی‌شک، در هر زمان دیگری لازم است تا مریان این رشته‌ی محبوب، از نقش خود در سرافیت ورزشکارانشان آگاهی داشته باشند.

مریان شنا به منظور بهبود عملکرد شناگران خود نیاز دارند تا دانش و شیوه‌های جدید و به‌روز مربوط به حوزه مربیگری خود، از زمینه‌های فنی و تکنیکی، تاکتیکی، آمادگی جسمانی، روان‌شناسی و... را فرا بگیرند. آگاهی از دانش و متد به‌روز، مریان را قادر می‌سازد تا نه تنها دارای تیمی قوی‌تر و با انگیزه‌ی پربارتر باشند بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را که بر عهده آنان است به‌خوبی و پیشرفت شناگران می‌باشد، به نحو احسن انجام دهد.

کتاب حاضر کتابی غنی برای ارتقاء سطح تمرینات تکنیکی مریان است، و حاوی تمرینات تکنیکی است که برای کمک به تمرکز شناگران تدوین و ترجمه شده است؛ همچنین، شناگران با سطح مهارت و آگاهی مناسب از رشته شنا

می‌توانند با استفاده از مطالب این کتاب و در صورت نبود مربی در طول دوره‌های تمرین، با برخی تمرینات آن آشنا شده و آن‌ها را انجام دهند. همچنین این کتاب، برای آن دسته از مربیانی که تیم خود را از بین شناگرانی که آموزش شنا را به اتمام رسانده‌اند، در اختیار می‌گیرند، می‌تواند مفید باشد.

در پایان امید است مباحث کتاب حاضر زمینه‌ای را برای پیشرفت هرچه بیشتر در روش آموزش و افزایش شنای تکنیکی شناگران مهیا کند.

احمد پوریا

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه گیلان