

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش جامع شنا

تألیف: پریسا صداقتی - تهمینه سعیدی ضیابری

باهمکاری: جواد آقائی فرد

بهار ۱۳۹۱



سرشناسه: صدافتی، پریسا، ۱۳۶۴

عنوان و نام پدید آورنده: آموزش جامع شنا، تألیف پریسا صدافتی، تهمنه سعیدی ضیابری

با همکاری: جواد آقائی فرد

مشخصات ناشر: سراب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۶۱ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۴۱۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آموزش جامع شنا

شناسه افزوده: سعیدی، تهمنه. آقائی فرد، جواد.

رده بندی کنگره: ۱۴۹۱ قفسه GV ۸۳۷

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱۰۷

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۷۱۹۴۲۲

عنوان کتاب: آموزش جامع شنا

نویسندگان: پریسا صدافتی و تهمنه سعیدی ضیابری

با همکاری: جواد آقائی فرد

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب

چاپ: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

طراحی جلد و صفحه آرایی: سعید ملک یار ۰۹۱۴۳۳۱۳۳۳۶

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۴۱۷-۱

شمارندگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

آدرس: آذربایجان شرقی - سراب - کوی فرهنگیان - تلفن ۰۴۳۱۲۲۲۳۳۳۲ - فکس: ۰۴۳۱۲۲۲۵۱۳۵

پیشگفتار

((به فرزندانان شناء سوار کاری و تیراندازی بیاموزید))

بیامبر اکرم (ص)

در مجلدی که اکنون پیش روی قرار دارد سعی شده است با تألیف و تدوین مطلبی و نکات ضروری و با بهره گیری از آخرین متدهای و تکنیک های شنا برای مربیان، دانشجویان ورزشی و سایر علاقه مندان گامی ناچیز جهت ارتقاء این ورزش برداشته شود. از آنجایی که آثار مفید و مفرح این رشته بر کسی پوشیده نیست امید است این کتاب راه گشایی برای مربیان شنا باشد که بتوانند هنرجویان خود را با این فنون ارزشمند بیشتر آسان سازند. همچنان که ناگفته آشکار است ((آراستگی و پیراستگی ویژه سرشت پاک یزدانی است)) پس این اثر نیز حالی از کاستی احتمالی نخواهد بود. بدیهی است هرگونه اظهار نظر متخصصان و صاحب نظران در مورد تألیف این کتاب با امتنان و سپاس فراوان استقبال خواهد شد و می تواند مشوقی برای مؤلفین بوده و راهگشای اصلاح و تجدید نظر در چاپ های احتمالی بعدی باشد.

صدافتی، سعیدی

۱۳۹۱

فهرست

فصل اول: آشنایی با شنا

۱۰	تاریخچه شنا در جهان
۱۱	تاریخچه شنا در ایران
۱۲	اصول نظری شنا
۱۴	فواید ورزش شنا
۱۵	لباس شنا
۱۵	نکات مهم در یادگیری شنا
۱۶	یادگیری مهارت های شنا و نکات مهم آن
۱۸	درجه حرارت آب
۱۹	مراحل آشنایی با آب و شناوری
۲۱	چگونگی شناوری
۲۳	سر خوردن
۲۴	تمرینات سر خوردن
۲۵	سر خوردن بر روی آب با فشار یک پا به دیواره استخر
۲۷	سر خوردن بر روی آب با فشار دو پا به دیوار استخر
۲۷	سر خوردن از میان حلقه
۲۹	نکاتی که باید در سر خوردن مورد توجه قرار گیرد

فصل ۲: کمرال سینه

۳۱	شنای کمرال سینه
۳۲	بیومکانیک شنای کمرال سینه
۳۲	پای کمرال سینه
۳۴	تمرینات ویژه پای کمرال سینه
۳۵	اشتباهات متداول در پای کمرال سینه
۳۶	دست کمرال سینه
۳۶	مرحله خارج از آب

۳۸	مرحله داخل آب
۴۰	تمرینات ویژه دست کرال سینه
۴۲	هماهنگی دست و پای کرال سینه بدون نفس گیری
۴۴	تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای کرال سینه بدون نفس گیری
۴۵	نفس گیری کرال سینه
۴۶	تمرینات ویژه نفس گیری کرال سینه
۴۷	نکات قابل توجه در نفس گیری
۵۰	هماهنگی دست و پای کرال سینه به همراه تنفس
۵۱	تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای کرال سینه به همراه تنفس
۵۲	اشباهات متداول در هماهنگی دست و پای کرال سینه
۵۳	استارت کرال سینه
۵۳	الف - استارت های مقدماتی
۵۳	استارت از حالت نشسته در کنار استخر
۵۶	استارت زانویی
۵۸	استارت از حالت ایستاده یا زانوهای خمیده
۵۹	استارت عمیق
۶۰	ب- استارت پیشرفته
۶۰	استارت به طریقه چرخش دست ها
۶۲	استارت به طریقه گرفتن لبه سکو با دست
۶۴	اشباهات متداول در استارت کرال سینه
۶۵	برگشت کرال سینه
۶۵	برگشت سانتو
۶۶	مراحل برگشت سانتو

فصل ۳: کرال پشت

- ۷۲ شنای کرال پشت
- ۷۲ بیومکانیک شنای کرال پشت
- ۷۳ شناوری پشت (فلوتینگ پشت)
- ۷۵ پای کرال پشت
- ۷۵ تمرینات ویژه پای کرال پشت
- ۷۵ الف) خارج از آب
- ۷۷ ب) داخل آب
- ۸۰ اشتباهات متداول در پای کرال پشت
- ۸۲ دست کرال پشت
- ۸۶ تمرینات ویژه دست کرال پشت
- ۸۷ اشتباهات متداول دست کرال پشت
- ۸۹ هماهنگی دست و پای کرال پشت بدون نفس گیری
- ۹۰ تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای کرال پشت بدون نفس گیری
- ۹۱ اشتباهات متداول هماهنگی دست و پای کرال پشت بدون نفس گیری
- ۹۲ نفس گیری کرال پشت
- ۹۲ اشتباهات متداول در نفس گیری کرال پشت
- ۹۲ هماهنگی دست و پای کرال پشت به همراه تنفس
- ۹۳ تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای کرال پشت به همراه تنفس
- ۹۴ استارت کرال پشت
- ۹۵ مراحل استارت کرال پشت
- ۹۷ برگشت کرال پشت
- ۹۸ مراحل برگشت کرال پشت
- ۹۹ نکاتی مورد توجه در برگشت کرال پشت

فصل چهارم: قورباغه

- ۱۰۱ - شنای قورباغه
- ۱۰۲ - بیومکانیک شنای قورباغه
- ۱۰۴ - پای قورباغه
- ۱۰۸ - تمرینات ویژه پای قورباغه
- ۱۱۱ - اشتباهات متداول در پای قورباغه
- ۱۱۳ - دست قورباغه
- ۱۱۷ - تمرینات ویژه دست قورباغه
- ۱۱۹ - اشتباهات متداول دست قورباغه
- ۱۲۰ - هماهنگی دست و پای قورباغه
- ۱۲۰ - تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای قورباغه
- ۱۲۰ - اشتباهات متداول در هماهنگی دست و پای قورباغه
- ۱۲۲ - دست قورباغه همراه با تنفس
- ۱۲۳ - تمرینات ویژه دست قورباغه همراه با تنفس
- ۱۲۴ - اشتباهات متداول دست قورباغه همراه با تنفس
- ۱۲۶ - هماهنگی دست و پای قورباغه همراه با تنفس
- ۱۳۱ - تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای قورباغه به همراه تنفس
- ۱۳۲ - استارت قورباغه
- ۱۳۳ - بیومکانیک استارت قورباغه
- ۱۳۴ - برگشت قورباغه
- ۱۳۵ - تمرینات ویژه برگشت قورباغه
- ۱۳۵ - اشتباهات متداول در برگشت قورباغه
- ۱۳۶ - بیومکانیک برگشت قورباغه

فصل پنجم: پروانه

- ۱۳۹ شنای پروانه
- ۱۴۰ بیومکانیک شنای پروانه
- ۱۴۱ پای دلفین
- ۱۴۲ پای پروانه
- ۱۴۳ مراحل حرکات پای پروانه
- ۱۴۵ نکته قابل توجه در آموزش پای پروانه
- ۱۴۶ تمرینات ویژه پای پروانه
- ۱۴۷ اشتباهات متداول در پای پروانه
- ۱۴۸ دست پروانه
- ۱۴۸ مرحله داخل آب
- ۱۴۹ مرحله خارج از آب
- ۱۴۹ تمرینات ویژه دست پروانه
- ۱۵۰ کونا اما با اهمیت
- ۱۵۱ تمرینات ویژه هماهنگی دست و پای پروانه
- ۱۵۱ اشتباهات متداول در هماهنگی دست و پای پروانه
- ۱۵۳ هماهنگی دست و پای پروانه به همراه تنفس
- ۱۵۵ نکات قابل توجه در نفس گیری
- ۱۵۵ تمرینات ویژه نفس گیری در شنای پروانه
- ۱۵۷ استارت پروانه
- ۱۵۷ برگشت پروانه
- ۱۵۹ خطاهای برگشت در شنای پروانه
- ۱۶۰ منابع و مأخذ