

پژوهشی در زمینه آخرین روش استارت شنا

نویسنده | ویراستاران:|
سباسنین فیشر / آرمین کیبل

مترجم
لیلا دهقانی

ویراستار علمی:
سید محمد رضا نجفی
محمد علیپور



انتشارات هاویر

۱۴۰۰



پژوهشی در زمینه آخرین روش استارت شنا

نویسنده [ویراستاران]: سباستین فیشر، آرمین کیبل

مترجم: لیلا دهقانی

ویراستار علمی: سیدمحمد رضا نجفی، محمد علی پور

ناشر: انتشارات هاویر، همراه: ۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

صفحه آرا و طراح جلد: سمیرا حصاربانی - چاپ: خانه چاپ

مدیر تولید: سهیمه اسدزاده

شمارگان: ۵۰۰ - چاپ اول: ۱۴۰۰ - شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۷-۱۵-۲

Instagram: havir.pub Gmail: haavirpub@gmail.com

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

برسئله

کارگاه شناختن روش استارت شنا (۲۰۱۵-۱۳۹۴: انگلستان)
Young Experts' Workshop on Swim Start Research (UK: ۲۰۱۵)

پژوهشی در زمینه آخرین روش استارت شنا: نویسنده/اصحیح: ویراستاران اسپاستین فیشر، آرمین کیبل؛ تهیه شده در کارگاه کارشناسان جوان در مورد مطالعات شروع شنا؛ مترجم لیلا دهقانی؛ ویراستار علمی سیدمحمد رضا نجفی، محمد علی پور.

عنوان و نام پدیدآور

خرم آباد، انتشارات هاویر، ۱۴۰۰

۱۵۶ ص، جدول، نمودار، رنگی

ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۷-۱۵-۲

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

پادداشت

پادداشت

موضوع

فیبیا

عنوان اصلی: Contemporary swim start research: conference book, ۲۰۱۷

کتابنامه به صورت زیر نویس

شنا -- شروع و پرش -- کنگره ها

Swimming -- Starts and turns -- Congresses:

فیشر، سباستین، ویراستار Fischer, Sebastian

کیبله، آرمین، ویراستار Kibele, Armin

دهقانی، لیلا: ۱۳۵۸. مترجم Dehghani, Laila

نجفی، سیدمحمد رضا، ۱۳۶۵. ویراستار

علی پور، محمد، ۱۳۵۷. ویراستار

G ۷۸۲۶ / ۵۴

۷۹۷ / ۲

۸۷۷۲۳۲۲

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

ردیمندی کنگره

ردیمندی دیویی

شماره کتاب شناسی ملی

فهرست مطالب

۹.....	پیش گفتار.....
۱۰.....	مقدمه.....

فصل اول

۱۱.....	اهمیت مرحله زیر آب در اجرای حرفه‌ای استارت شنا چیست؟.....
۱۲.....	مقدمه.....
۱۴.....	اهمیت استارت شنا.....
۱۵.....	تکنیک استارت گیک.....
۱۶.....	مراحل استارت شنا.....
۱۶.....	مرحله روی سکو.....
۱۸.....	مرحله پرش.....
۱۸.....	مرحله زیر آب.....
۲۰.....	ویژگی‌های استارت حرفه‌ای شنا.....
۲۳.....	اجزای استارت شنا.....
۲۳.....	مقایسه زنان و مردان.....
۲۴.....	مقایسه کرال سینه و پروانه.....
۲۵.....	مؤلفه‌های اساسی استارت شنا.....
۲۶.....	سه مسیر متداول زیر آب.....
۲۸.....	نیروی مقاوم در برابر حرکت چگونه مرحله زیر آب را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟.....
۳۳.....	خلاصه فصل.....

فصل دوم

	سرخوردن زیر آب و شنای موجی پس از استارت: شیوه‌های کنترل حرکت و
۳۵.....	بیومکانیک.....
۳۶.....	مکانیزم‌های کلی.....
۴۰.....	مرحله سرخوردن زیر آب.....
۴۴.....	شنای موجی زیر آب.....
۴۶.....	مرحله انتقال.....

۴۸..... بهبود اجرا و یادگیری حرکت

۵۴..... نتایج و پیشنهادات

فصل سوم

۵۶..... مشکلات تثبیت موقعیت در OSB ۱۱

۵۷..... مقدمه

۵۸..... روش کار

۵۸..... ابزار دقیق

۵۸..... مراحل

۶۰..... مؤلفه‌ها

۶۱..... آمار

۶۱..... نتایج

۶۳..... تشریح مطلب

۶۴..... نتیجه

۶۵..... فصل چهارم

۶۵..... سنجش استارت امدادی در فوتبال

۶۶..... مقدمه

پژوهش اول:

۶۷..... آیا استارت امدادی از استارت مسابقه فردی مؤثرتر است؟

پژوهش دوم:

۷۰..... زمان شروع جهش استارت امدادی چه زمانی است؟

فصل پنجم

روش استارت کرال پشت از غوطه ور شدن باها تا موقعیت رایج دستگیره‌ها: مطالعه

۷۹..... اجمالی یافته‌ها

۸۰..... مقدمه

۸۱..... روش‌ها

۸۲..... نتایج و بررسی‌ها

۸۶..... نتایج و توصیه‌های عملی برای مربیان

فصل ششم

روش اجرای استارت کرال پشت در قوانین اخیر فیفا: پژوهشی متمرکز بر تحول

۸۸	استارت جدید کراال پشت
۸۹	مقدمه
۹۰	روش‌ها
۹۰	انواع استارت کراال پشت
۹۱	جمع‌آوری داده
۹۱	تحلیل داده‌ها
۹۲	نتایج و شرح مطلب
۹۹	نتیجه‌گیری
۹۹	برنامه‌های کاربردی
۹۹	برای اجرا
۱۰۰	برای آموزش

فصل هفتم

۱۰۱	تأثیر صفحه پستی و پای عقب در اجرای استارت شنا
۱۰۲	مقدمه
۱۰۴	استارت گرب در مقابل کیک: شباهت‌ها و تفاوت‌ها
۱۰۴	مشخصات موقعیت بدن در استارت گرب و پرتابی کیک
۱۰۷	مؤلفه‌های جنبشی
۱۰۹	تحلیل مؤلفه‌های زمانی
۱۱۰	حرکت زاویه‌ای در استارت کیک
۱۱۲	ویژگی‌های حرکت زاویه‌ای روی سکو
۱۱۵	نتیجه‌گیری

فصل هشتم

۱۱۶	فعال‌شدن نیرو در شنای سرعت
۱۱۷	مقدمه
۱۱۸	PAP در عملکرد استارت شنا
۱۲۱	روش‌ها
۱۲۳	متغیرهای مورد بررسی و مواد
۱۲۴	بررسی داده‌ها
۱۲۴	شرح موضوع و نتایج

۱۲۸	مطالعات اخیر و چشم‌اندازهای آینده
۱۲۸	کنترل و پروفیل‌سازی PAP
	فصل نهم
۱۳۰	سیستم PAS-S، آنالیز استارت، سالتو و استارت امدادی
۱۳۱	مقدمه
۱۳۳	سخت‌افزار PAS-S
۱۳۹	نرم‌افزار PAS-S
۱۴۱	راهنمایی اولیه PAS-S
۱۴۴	سیستم تنظیم PAS-S
۱۴۵	آماده‌سازی منظم PAS-S
۱۴۶	طریقه عملکرد
۱۴۷	به‌دست‌آوردن اطلاعات
۱۴۸	تجزیه و تحلیل بازده
۱۵۵	دیگر ویژگی‌های ارزشمند PAS-S

پیش گفتار

این کتاب شامل مطالعات مدرن درباره استارت شنا است که توسط دانشمندان جوان سرتاسر جهان جمع‌آوری شده‌اند. این کتاب تمامی موضوعات گوناگون مربوط به استارت‌های انفرادی از سکو، استارت کراال پشت و استارت‌های امدادی و مراحل مختلف رفتار حرکتی مربوط به آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

www.ketab.ir