

۲۳۶۸۸۶۸-

صد تمرین شنا

www.ketab.ir

بلایت لوسرو
ترجمه آذر الماسی



انتشارات نریمان

سرشناسه : لاکرو، بلاید.
 Lucero, Blythe
 عنوان و نام پدیدآور : صد مهارت شنا/بلایت لوسور؛ ترجمه آذر الماسی؛ ویراستار فاطمه رشوند.
 مشخصات نشر : تهران: نریمان، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۲۹۴ص: مصورا (رنگی)، جدول (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۳۲۷-۰-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: 100 more swimming drills.
 موضوع : شنا -- تعلیم
 Swimming -- Training
 شنا -- مربیگری
 Swimming -- Coaching
 ورزش‌های آبی
 Aquatic sports
 شناسه افزوده : الماسی، آذر، ۱۳۵۸ - مترجم
 G7۸۳۷/۷
 رده‌بندی کنگره
 ۲۱/۷۹۷
 رده‌بندی دیویی
 شماره‌کتابشناسی ملی : ۹۱۳۴۳۷۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

www.ketab.ir



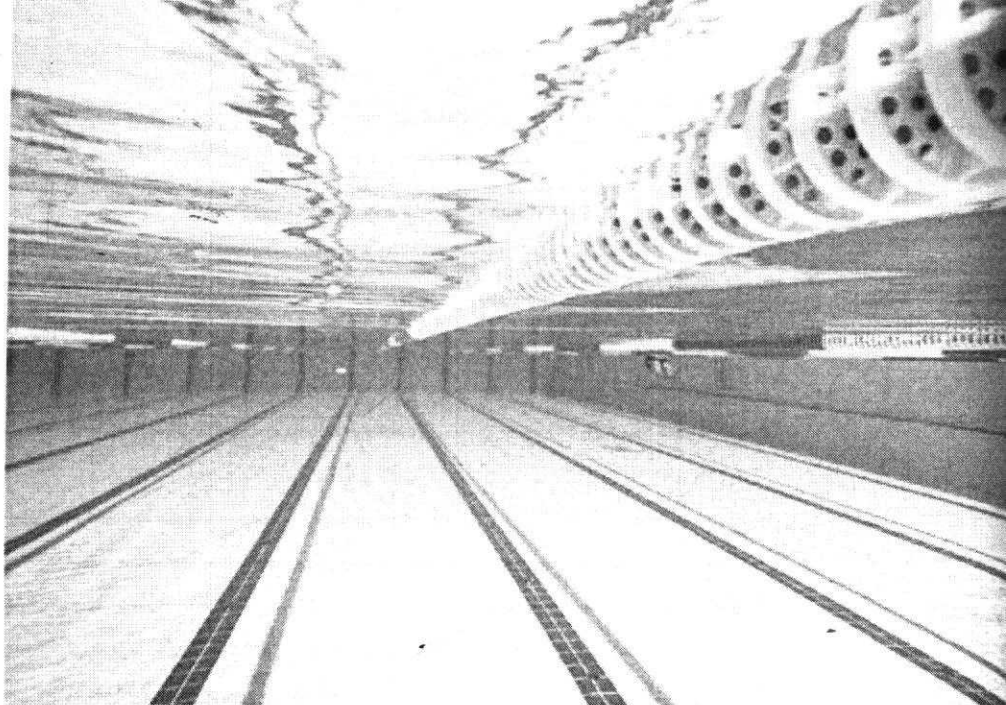
انتشارات نریمان

صد تمرین شنا

انتشارات	نریمان
نویسنده	بلایت لوسور
مترجم	آذر الماسی
مدیر هنری	عظیم فطرتی
ویراستار	فاطمه رشوند
نمونه‌خوان	مهشید شاکری
چاپ اول	بهار ۱۴۰۲ - ۵۵۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۳۳۲۷-۰-۲

قیمت ۲۵۰,۰۰۰ ریال

حقوق چاپ و انتشار این اثر، برای نشر نریمان محفوظ است و هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.
 نشانی: تهران، سهروردی شمالی، کوچه قر قاول، پلاک ۳۶، واحد یک / شماره تماس: ۸۸۵۲۷۷۱۳ - ۰۲۱ / ۰۲۸۲ ۳۸۳ / ۰۹۱۲
 www.narimanpub.com narimanpub@yahoo.com



فهرست

۹.....	یادداشت مترجم
۱۰.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول
۱۴.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۱۴.....	آغاز تا پایان
۱۴.....	روی یک ماده از شنا تمرکز کنید
۱۵.....	کتاب را با خود به استخر ببرید
۱۷.....	فصل دوم
۱۸.....	تلاش برای بهتر شنا کردن
۱۸.....	تمرین موجب بهتر شدن حرکت می شود؟
۱۸.....	نکته نهفته در هر تمرین چیست؟
۱۹.....	بر چه چیزی تمرکز کنیم
۲۲.....	آیا تکنیک مورد استفاده شما «به اندازه کافی خوب است»؟
۲۳.....	بیشرفت را تجربه کنید

فصل سوم.....	۲۵
یک مهارت از چه اجزائی تشکیل شده است؟.....	۲۶
پرداختن به مهارت‌ها.....	۲۶
استفاده از مهارت‌های شنا.....	۲۸
فصل چهارم.....	۳۱
صد مهارت.....	۳۲
مهارت‌های مربوط به ماده آزاد.....	۳۲
مهارت‌های مربوط به موقعیت بدن.....	۳۲
۱. شناور شدن به جلو.....	۳۳
۲. تعادل از پهلو.....	۳۶
۳. کشش بدن.....	۳۸
۴. ناحیه قدرت.....	۴۰
مهارت‌های مربوط به ضربات.....	۴۲
۵. حرکت بدون زانو زدن.....	۴۳
۶. ضربه زدن به توپ.....	۴۵
۷. ضربه زدن به صفحه نامرئی.....	۴۷
مهارت‌های ضربه دست.....	۴۹
۸. حرکت دست روی بشکه فرضی.....	۵۰
۹. بازکردن آرنج.....	۵۲
۱۰. فرم شنای آزاد سه‌بعدی.....	۵۴
۱۱. سرعت‌بخشیدن به ضربات دست.....	۵۶
مهارت‌های بازبایی.....	۵۸
۱۲. حمل کردن دست عقب.....	۵۹
۱۳. حرکت آزادانه دست.....	۶۱
۱۴. خروج دست از جیب.....	۶۴
تمرین نفس‌گیری.....	۶۶
۱۵. کشش بدن و اجرای عمل دم.....	۶۷
۱۶. تنفس با کمک حرکت باسن.....	۷۰
۱۷. ثبات در تنفس.....	۷۲

- ۷۵ مهارت‌های مربوط به تنفس
 ۷۶ ۱۸. مایل شدن بدن به درون و بیرون آب
 ۷۸ ۱۹. فرم آزاد غیر مسطح
 ۸۱ ۲۰. عدم جابه‌جایی از خط میانی
 ۸۴ ۲۱. اهرم ضربات
 ۸۶ مهارت‌های مربوط به هماهنگی
 ۸۷ ۲۲. ضربات دست یکپارچه
 ۹۰ ۲۳. کشیدن دست و بازایی
 ۹۲ ۲۴. چنگ انداختن و فشار
 ۹۴ ۲۵. کشیدگی بدن در حین شنا
 ۹۶ مهارت‌های مربوط به گوال پشت
 ۹۶ مهارت‌های مربوط به موقعیت بدن
 ۹۷ ۲۶. ستون فقرات
 ۹۹ ۲۷. سر بر روی بالشت
 ۱۰۱ ۲۸. دراز کشیدن بر روی آب به صورت منحنی
 ۱۰۳ مهارت‌های مربوط به ضربات پا
 ۱۰۴ ۲۹. پا زدن رو به بالا
 ۱۰۶ ۳۰. قفل کردن زانوها و انگشتان
 ۱۰۹ ۳۱. ضربات مستقیم پا
 ۱۱۱ ۳۲. مهارت قوزک پا
 ۱۱۳ ۳۳. شیوه قرارگیری زانو
 ۱۱۵ مهارت‌های ضربه دست
 ۱۱۶ ۳۴. حرکت دست‌ها در مسیر Z شکل
 ۱۱۸ ۳۵. فرو بردن دست درون آب
 ۱۲۰ ۳۶. کشش کوتاه، پرتاب طولانی
 ۱۲۲ ۳۷. پرتاب آب
 ۱۲۴ مهارت‌های بازایی
 ۱۲۵ ۳۸. آزاد کردن دست جهت بازایی
 ۱۲۸ ۳۹. بازایی بدون وقفه

۴۰. حرکت دست‌ها بر موقعیت ساعت ۱۱ و ۱ ۱۳۰
۴۱. استحکام آرنج، آزاد کردن مچ ۱۳۳
- مهارت‌های تنفسی ۱۳۵
۴۲. تنفس از بینی / تنفس از دهان ۱۳۶
۴۳. ضربات متناسب با تنفس ۱۳۹
- مهارت‌های اهرمی ۱۴۱
۴۴. چرخش از ناحیه لگن ۱۴۲
۴۵. عدم حرکت سر در حین چرخش بدن ۱۴۴
۴۶. زاویه مناسب ۱۴۷
- مهارت‌های مربوط به هماهنگی ۱۴۹
۴۷. بررسی نقطه ابتدایی حرکت ۱۵۰
۴۸. موقعیت X خود را پیدا کنید ۱۵۲
۴۹. نیمرخ در کمال پشت ۱۵۴
۵۰. ثبات و قدرت در تنه ۱۵۷
- مهارت‌های مربوط به شنای قورباغه ۱۵۹
- مهارت‌های مربوط به موقعیت بدن ۱۵۹
۵۱. دو نقطه تعادلی در شنای قورباغه ۱۶۰
۵۲. شناوری طولانی مدت ۱۶۲
۵۳. شناوری کوتاه مدت ۱۶۴
- مهارت‌های مربوط به ضربات پا ۱۶۶
۵۴. آمادگی پا ۱۶۷
۵۵. چرخش پاها حول محور زانوها ۱۶۹
۵۶. بازیابی ابتدایی ۱۷۲
۵۷. قرارگیری باسن در یک خط ۱۷۵
۵۸. قرارگیری پاها خارج از زانوها ۱۷۷
- مهارت‌های ضربه دست ۱۷۹
۵۹. حرکت جاروب دست ۱۸۰
۶۰. تغییر جهت حرکت دست درون آب ۱۸۲

یادداشت مترجم

هدف اصلی ترجمه این کتاب، آشنایی با رسالت ورزش شنا و پیشبرد اهداف مهارتی و تکنیکی این ورزش به عنوان یک ابزار تربیتی و یادگیری است. فنون مقدماتی و پیشرفته شنا با چهارچوب پیش و پاسخ در ایجاد چالش در تمامی مهارت‌های این رشته به عنوان وسیله‌ای برای خودسازی و تسهیل در رشد ابعاد مختلف مادی و معنوی و نهایتاً شکوفایی استعدادهای بالقوه انسان است.

از اهداف رفتاری این کتاب انتظار می‌رود مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان به رشته شنا و شناگران، با توجه به نکات برجسته‌ای که در این کتاب فرضیه‌سازی شده است بتوانند با اصلاح تکنیک و پیشبرد روند اجرای تکنیک بهتر، راهبرد شناختی بهتری پیدا کنند.