

شنا را قورت بده

نویسنده :

عسقره داغی خاتون آبادی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	قره داغی خاتون آبادی، علی، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	شنا را قورت بده/ نویسنده علی قره داغی خاتون آبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: آرمان گرایان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۸۸-۸۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۰۵ - ۲۰۶.
موضوع	:	شنا -- تعلیم
		Swimming -- Training
		شنا -- مربیگری
		Swimming -- Coaching
		شنا -- جنبه های فیزیولوژیکی
		Swimming -- Physiological aspects
رده بندی دسی	:	۶۷/۸۳۸GV
رده بندی دهی	:	۲۱/۷۹۷
شماره کتابشنده ملی	:	۹۸۸۴۰۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	

تهران: میدان انقلاب. جنب بانک تجارت ساختمان افق پلاک ۱۳۶۰ واحد ۱۵

عنوان: شنا را قورت بده

نویسنده: علی قره داغی خاتون آبادی

نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی آرمان گرایان-

www.zolalesabz.ir

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: حقیقت

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۸۸-۸۲-۲

فهرست مطالب

1.....	فصل 1: فلوتینگ ها و تعادل در شنا	1.1.1
3.....	1-7 چالش های رایج در فلوتینگ و راه حل ها	1.1.2
3.....	1. وضعیت لاک پشت:	1.1.3
4.....	2. حرکت های اولیه:	1.1.4
4.....	3. تمرکز:	1.1.5
4.....	4. مزایای این تمرین:	1.1.6
4.....	5. پیشرفت در تمرین:	1.1.7
6.....	نقشه مربی و همراه در یادگیری فلوتینگ	1.1.8
7.....	9-1. فلوتینگ به عنوان پایه مهارت های شنا	1.1.9
7.....	تمرین های پایانه فصل	1.1.10
7.....	نتیجه گیری فصل	1.1.11
8.....	فصل 2: آموزش شنا	
10.....	ویژگی های حالت های پیرامت:	1.1.12
11.....	مزایای حالت های پیراستریملاین	1.1.13
11.....	چگونه حالت های پیراستریملاین را تدوین کنیم؟	1.1.14
14.....	نتیجه گیری فصل:	1.1.15
14.....	فصل 3: آموزش انواع شنا	1.1.16
18.....	نتیجه گیری فصل	1.1.17
19.....	فصل 4: بیومکانیک شنا	1.1.18
22.....	نتیجه گیری فصل	1.1.19
23.....	فصل 5: تغذیه و آمادگی جسمانی در شنا	1.1.20
27.....	نتیجه گیری فصل	1.1.21
32.....	نتیجه گیری فصل	1.1.22
37.....	نتیجه گیری فصل	1.1.23
42.....	نتیجه گیری فصل	1.1.24
48.....	نتیجه گیری فصل	1.1.25
51.....	نتیجه گیری نهایی	1.1.26
52.....	فصل اختصاصی: آموزش شنای گراال سینه	1.1.27
57.....	نتیجه گیری	1.1.28
57.....	فصل اختصاصی: آموزش شنای پروانه	1.1.29

61	نتیجه‌گیری	1.1.30
62	فصل اختصاصی: آموزش شنای کرال پشت	1.1.31
66	نتیجه‌گیری	1.1.32
70	نتیجه‌گیری	1.1.33
71	1. آناتومی کرال سینه	1.1.34
72	2. آناتومی کرال پشت	1.1.35
74	3. آناتومی شنای پروانه	1.1.36
75	4. آناتومی شنای قورباغه	1.1.37
76	5. مقایسه عملکرد عضلات در چهار سبک شنا	1.1.38
77	6. اهمیت شناخت آناتومی در شنا	1.1.39
77	7. تمرینات تقویتی پیشنهادی برای شناگران	1.1.40
78	نتیجه‌گیری	1.1.41
78	فصل جامع: تمرینات قدرتی و سرعتی در شنا	1.1.42
79	بخش 1: اهمیت تمرینات قدرتی در شنا	1.1.43
79	بخش 2: اصول طراحی تمرینات قدرتی برای شناگران	1.1.44
80	بخش 3: نمونه تمرینات قدرتی برای شناگران	1.1.45
81	بخش 4: اهمیت تمرینات سرعتی در شنا	1.1.46
82	بخش 5: نمونه تمرینات سرعتی برای شناگران	1.1.47
82	بخش 6: نکات کلیدی برای اجرای موفق تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.48
83	بخش 7: مزایای تمرینات سرعتی برای شناگران	1.1.49
83	بخش 8: ترکیب تمرینات در برنامه تمرینی شناگران	1.1.50
84	نتیجه‌گیری	1.1.51
84	بخش 9: تمرینات تخصصی برای سبک‌های مختلف شنا	1.1.52
86	بخش 10: ابزارهای مکمل در تمرینات قدرتی و سرعتی در شنا	1.1.53
86	بخش 11: عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.54
87	بخش 12: ارزیابی و پیشرفت در تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.55
87	نتیجه‌گیری	1.1.56
88	بخش 13: نقش تمرینات قدرتی و سرعتی در پیشگیری از آسیب‌های شنا	1.1.57
89	بخش 14: برنامه ترکیبی قدرتی-سرعتی برای شناگران حرفه‌ای	1.1.58
90	بخش 15: تأثیر تمرینات ذهنی و روانی در کنار تمرینات فیزیکی	1.1.59
90	بخش 16: بررسی نتایج و ارزیابی عملکرد شناگران	1.1.60
91	نتیجه‌گیری کلی	1.1.61
91	بخش 17: طراحی تمرینات قدرتی و سرعتی بر اساس دوره‌های مسابقاتی	1.1.62
93	بخش 18: نقش تیم پشتیبانی در تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.63
94	بخش 19: چالش‌های تمرینات قدرتی و سرعتی در شنا	1.1.64
94	بخش 20: جمع‌بندی و توصیه‌های نهایی	1.1.65

بخش 21: اهمیت تطابق تمرینات با نیازهای فردی شناگران	1.1.66
بخش 22: ترکیب تمرینات آبی و تمرینات خشکی	1.1.67
بخش 23: استفاده از فناوری در تمرینات قدرتی و سرعتی شنا	1.1.68
بخش 24: راهکارهایی برای افزایش انگیزه در تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.69
بخش 25: نمونه‌های موفق از اجرای تمرینات قدرتی و سرعتی در شناگران حرفه‌ای	1.1.70
نتیجه‌گیری پایانی	1.1.71
بخش 26: اهمیت تغذیه و ریکاوری در تمرینات قدرتی و سرعتی شناگران	1.1.72
بخش 27: تأثیر محیط تمرینی بر پیشرفت شناگران	1.1.73
بخش 28: نکات ایمنی در تمرینات قدرتی و سرعتی	1.1.74
بخش 29: پیشرفت در تمرینات قدرتی و سرعتی با تحلیل داده	1.1.75
بخش 30: آینده تمرینات قدرتی و سرعتی در شنا	1.1.76
نتیجه‌گیری نهایی	1.1.77
بخش 31: تأثیر روان‌شناسی ورزشی در تمرینات قدرتی و سرعتی شناگران	1.1.78
بخش 32: ایجاد تعادل بین تمرینات، تحصیل و زندگی شخصی	1.1.79
بخش 33: روش‌های جلوگیری از آسیب‌های شایع در شناگران	1.1.80
بخش 34: نمونه برنامه هفتگی برای تمرینات قدرتی و سرعتی شنا	1.1.81
نتیجه‌گیری و چارچوب‌های نهایی	1.1.82
بخش 36: آموزش شناگران جوان برای مسیر حرفه‌ای	1.1.83
بخش 37: تأثیر مسابقات بین‌المللی بر پیشرفت شناگران	1.1.84
بخش 38: تأثیر شنا بر سلامت جسمانی و جامعه	1.1.85
نتیجه‌گیری پایانی و پیام به شناگران	1.1.86
بخش 39: نوآوری‌ها و پیشرفت‌های تکنولوژیکی در شنا	1.1.87
بخش 40: آینده شنا و تأثیر آن بر نسل‌های جدید	1.1.88
جمع‌بندی نهایی	1.1.89
نکات علمی در آموزش شنا	1.1.90
1. بیومکانیک حرکت در آب	1.1.91
2. اصول فیزیولوژیکی در شنا	1.1.92
3. نقش هماهنگی حرکتی در شنا	1.1.93
4. تمرینات تخصصی برای بهبود عملکرد شنا	1.1.94
5. اهمیت تعادل روانی در آموزش شنا	1.1.95
6. تأثیر شرایط محیطی بر شنا	1.1.96
7. آموزش مبتنی بر اصول یادگیری	1.1.97
8. پیشگیری از آسیب‌ها در آموزش شنا	1.1.98
9. اهمیت تغذیه در آموزش شنا	1.1.99
10. فناوری در آموزش شنا	1.1.100
نتیجه‌گیری	1.1.101

117.....	11.1.102	11. نقش تمرینات ذهنی در آموزش شنا
118.....	11.1.103	12. توجه به ویژگی‌های فردی در آموزش شنا
119.....	11.1.104	13. تأثیر دما و فشار آب بر عملکرد شنا
119.....	11.1.105	14. تأثیر تمرین در آب‌های آزاد و استخر بر آموزش شنا
120.....	11.1.106	15. استفاده از تجهیزات کمکی در آموزش شنا
121.....	11.1.107	16. نکات کلیدی در آموزش حرفه‌ای شنا
121.....	11.1.108	نتیجه‌گیری
122.....	11.1.109	17. نقش روان‌شناسی ورزشی در آموزش شنا
123.....	11.1.110	18. اهمیت تغذیه و هیدراتاسیون در شنا
123.....	11.1.111	19. نقش تنفس در آموزش شنا
124.....	11.1.112	20. توسعه مهارت‌های نجات در شنا
125.....	11.1.113	نتیجه‌گیری نهایی
125.....	11.1.114	21. تأثیر روانشناسی گروهی در آموزش شنا
126.....	11.1.115	22. تأثیر شناوری در آموزش شنا
127.....	11.1.116	23. نقش‌های روانی و جسمی در دوره‌های آماده‌سازی برای مسابقات
129.....	11.1.117	24. سراسر اجزای و بازایی در شنا
130.....	11.1.118	25. جمع‌بندی نهایی
130.....	11.1.119	26. اهمیت بازخورد و ارزیابی در فرآیند آموزش شنا
131.....	11.1.120	27. اهمیت توسعه تناسب اندام و استقامت در شنا
132.....	11.1.121	28. تأثیر استخرهای مختلف بر عملکرد شناگران
133.....	11.1.122	29. روند پیشرفت در شنا و راه‌های حفظ انگیزه برای ادامه تمرینات
134.....	11.1.123	30. جمع‌بندی نهایی و توصیه‌های پایانی
134.....	11.1.124	31. تأثیر تغذیه و رژیم غذایی بر عملکرد شناگران
136.....	11.1.125	32. نقش روانشناسی ورزشی در عملکرد شناگران
137.....	11.1.126	33. تحلیل بیومکانیکی شنا
138.....	11.1.127	34. تأثیر شرایط محیطی بر آموزش شنا
138.....	11.1.128	35. جمع‌بندی و توصیه‌های نهایی برای بهبود عملکرد شناگران
139.....	11.1.129	36. اهمیت خواب و بازایی در عملکرد شناگران
140.....	11.1.130	37. تأثیر آموزش‌های روانشناختی در آموزش شنا
141.....	11.1.131	38. تحلیل فیلم و تکنولوژی در آموزش شنا
142.....	11.1.132	39. مسابقات و رقابت‌ها در شنا
143.....	11.1.133	40. نتیجه‌گیری و توصیه‌ها
144.....	11.1.134	41. تأثیر تکنیک‌های استراحت و تنفس در شنا
145.....	11.1.135	42. اهمیت روان‌شناسی در مسابقات طولانی‌مدت و استقامتی
146.....	11.1.136	43. تجزیه و تحلیل دوره‌های تمرینی و برنامه‌ریزی بلندمدت
147.....	11.1.137	44. آسیب‌ها و پیشگیری از آن‌ها در شنا

148.....	45. نتیجه گیری نهایی.....	1.1.138
148.....	1. تقویت سیستم قلبی-عروقی.....	1.1.139
149.....	2. افزایش قدرت عضلانی و استقامت.....	1.1.140
149.....	3. کمک به کاهش وزن و سوزاندن کالری.....	1.1.141
149.....	4. تقویت انعطاف پذیری.....	1.1.142
149.....	5. کاهش استرس و بهبود سلامت روان.....	1.1.143
150.....	6. بهبود کیفیت خواب.....	1.1.144
150.....	7. کمک به بهبود عملکرد تنفسی.....	1.1.145
150.....	8. کاهش فشار روی مفاصل و استخوان ها.....	1.1.146
150.....	9. افزایش خود اعتمادی و شادابی.....	1.1.147
151.....	10. توانبخشی و باز یابی از آسیب ها.....	1.1.148
151.....	11. کمک به عملکرد بهتر در سایر ورزش ها.....	1.1.149
151.....	12. افزایش سلامت قلبی و عروقی.....	1.1.150
151.....	13. نتیجه گیری.....	1.1.151
152.....	14. تقویت سیستم ایمنی بدن.....	1.1.152
152.....	15. تأثیر بر سلامت پوست.....	1.1.153
153.....	16. افزایش کارایی ذهنی و حافظه.....	1.1.154
153.....	17. تقویت تعادل و هماهنگی بدنی.....	1.1.155
153.....	18. کاهش آسیب های ورزشی باز یابی سریع تر از آسیب ها.....	1.1.156
154.....	19. تقویت حس رفاه و بهبود کیفیت زندگی.....	1.1.157
154.....	20. افزایش روحیه تیمی و اجتماعی.....	1.1.158
155.....	21. ورزش مناسب برای همه گروه های سنی.....	1.1.159
155.....	22. نتیجه گیری.....	1.1.160
156.....	23. تقویت عضلات هسته بدن (Core muscles).....	1.1.161
156.....	24. ورزش بدون برخورد (Low-impact exercise).....	1.1.162
157.....	25. بهبود کارایی در ورزش های دیگر.....	1.1.163
157.....	26. شنا به عنوان ورزش درمانی (Aquatic Therapy).....	1.1.164
157.....	27. کمک به بهبود قوام بدنی و استخوان ها.....	1.1.165
158.....	28. پیشگیری از بیماری های مزمن.....	1.1.166
158.....	29. بهبود عملکرد گوارش.....	1.1.167
159.....	30. افزایش انرژی و بهبود عملکرد روزانه.....	1.1.168
159.....	31. نتیجه گیری نهایی.....	1.1.169
159.....	32. شنا برای بهبود سلامت روانی.....	1.1.170
160.....	33. شنا و رابطه آن با خواب بهتر.....	1.1.171
160.....	34. شنا و افزایش تمرکز و دقت.....	1.1.172
161.....	35. شنا و کاهش وزن.....	1.1.173

161	33. شنا و سلامت قلب و عروق	1.1.174
162	34. شنا و تقویت سیستم عصبی	1.1.175
162	35. شنا و بهبود انعطاف پذیری	1.1.176
162	نتیجه گیری نهایی (ادامه)	1.1.177
163	36. شنا و سلامت پوست	1.1.178
163	37. شنا و درمان اختلالات خواب	1.1.179
164	38. شنا و جلوگیری از آسیب های ورزشی	1.1.180
164	39. شنا و تقویت روحیه اجتماعی	1.1.181
165	40. شنا و بهبود توانمندی های ذهنی	1.1.182
165	41. شنا و پیشگیری از جاقی	1.1.183
166	42. شنا و افزایش قد (برای کودکان و نوجوانان)	1.1.184
166	43. شنا و بهبود عملکرد قلب	1.1.185
166	44. شنا و تحریک سیستم ایمنی بدن	1.1.186
167	45. شنا و پیشگیری از بیماری های تنفسی	1.1.187
167	نتیجه گیری نهایی	1.1.188
167	مراقبت های عمومی در شنا: حفظ ایمنی و بهبود عملکرد	1.1.189
168	1. گرم کردن قبل از شنا	1.1.190
168	2. آبتنی و آشنایی با آب	1.1.191
169	3. نوشیدن آب کافی	1.1.192
169	4. استفاده از لوازم شنا مناسب	1.1.193
169	5. توجه به وضعیت آب استخر	1.1.194
170	6. استراحت های منظم	1.1.195
170	7. پرهیز از شنا در زمان خستگی شدید	1.1.196
171	8. شنا در محیط های ایمن	1.1.197
171	9. خنک کردن بدن پس از شنا	1.1.198
171	10. مراقبت از پوست و مو	1.1.199
172	11. مراقبت های ویژه برای افراد مبتلا به بیماری های خاص	1.1.200
172	نتیجه گیری	1.1.201
173	12. مراقبت از سلامت چشم ها	1.1.202
173	13. شنا و تنظیم تنفس	1.1.203
174	14. شنا در شرایط آب و هوای مختلف	1.1.204
174	15. مراقبت از سلامت قلب و فشار خون	1.1.205
175	16. تناسب فیزیکی و حفظ وضعیت بدن در آب	1.1.206
175	17. مراقبت از آسیب های شنا	1.1.207
176	18. شنا و تغذیه مناسب	1.1.208
176	نتیجه گیری	1.1.209

176	19. 1.1.210	مراقبت‌های روحی و روانی در شنا
177	20. 1.1.211	مراقبت از محیط زیست در شنا
178	21. 1.1.212	شنا در آب‌های سرد و فواید آن
178	22. 1.1.213	شنا و مدیریت آسیب‌های مزمن
179	23. 1.1.214	شنا و تناسب اندام
179	1.1.215	نتیجه‌گیری نهایی
180	24. 1.1.216	شنا و مدیریت استرس و اضطراب
180	25. 1.1.217	شنا و بهبود کیفیت خواب
181	26. 1.1.218	شنا و حفظ سلامت پوست
181	27. 1.1.219	شنا و تأثیر آن بر سیستم تنفسی
182	28. 1.1.220	شنا و تقویت عضلات هسته بدن
183	29. 1.1.221	شنا و فواید برای سالمندان
183	30. 1.1.222	شنا و تأثیر آن بر کاهش التهاب
184	1.1.223	نتیجه‌گیری نهایی
184	31. 1.1.224	شنا و تقویت انعطاف‌پذیری
185	32. 1.1.225	شنا و تقویت سیستم ایمنی بدن
185	33. 1.1.226	شنا و تأثیر آن بر قلب و عروق
186	34. 1.1.227	شنا و مدیریت وزن
186	35. 1.1.228	شنا و کاهش خطر دیابت نوع 2
187	36. 1.1.229	شنا و درمان دردهای عضلانی-مفصلی
187	37. 1.1.230	شنا و تأثیر آن بر سلامت روان در دوران سالمندی
188	1.1.231	نتیجه‌گیری کلی
188	1.1.232	شنا و درمان‌های پزشکی
188	1.1.233	1. شنا و درمان آرتروز
189	1.1.234	2. شنا و درمان دردهای کمر و گردن
190	3. 1.1.235	شنا و درمان مشکلات تنفسی (آسم و برونشیت)
190	4. 1.1.236	شنا و درمان مشکلات قلبی-عروقی
191	5. 1.1.237	شنا و درمان اختلالات روانی
192	6. 1.1.238	شنا و درمان چاقی و مشکلات متابولیکی
192	1.1.239	نتیجه‌گیری
193	7. 1.1.240	شنا و درمان مشکلات مفصلی و حرکتی در سالمندان
193	8. 1.1.241	شنا و درمان چاقی مفرط
194	9. 1.1.242	شنا و درمان افسردگی و اضطراب
195	10. 1.1.243	شنا و درمان بیماری‌های پوستی
196	11. 1.1.244	شنا و درمان مشکلات عضلانی و اسکلتی در ورزشکاران
196	1.1.245	نتیجه‌گیری

197	1.1.246	12. شنا و درمان مشکلات تعادلی و حرکتی
197	1.1.247	13. شنا و درمان فشار خون بالا
198	1.1.248	14. شنا و درمان بیماری‌های عصبی و اسکلتی
199	1.1.249	15. شنا و درمان مشکلات گوارشی
200	1.1.250	نتیجه‌گیری کلی
200	1.1.251	16. شنا و درمان بیماری‌های ریوی و تنفسی
201	1.1.252	17. شنا و درمان سردردها و میگرن
202	1.1.253	18. شنا و درمان مشکلات روانی و استرس
202	1.1.254	19. شنا و تقویت اعتماد به نفس
203	1.1.255	20. شنا و درمان در دوران بارداری
204	1.1.256	منابع و مأخذ
207		اصطلاحات رایج در شنا به انگلیسی با ترجمه فارسی