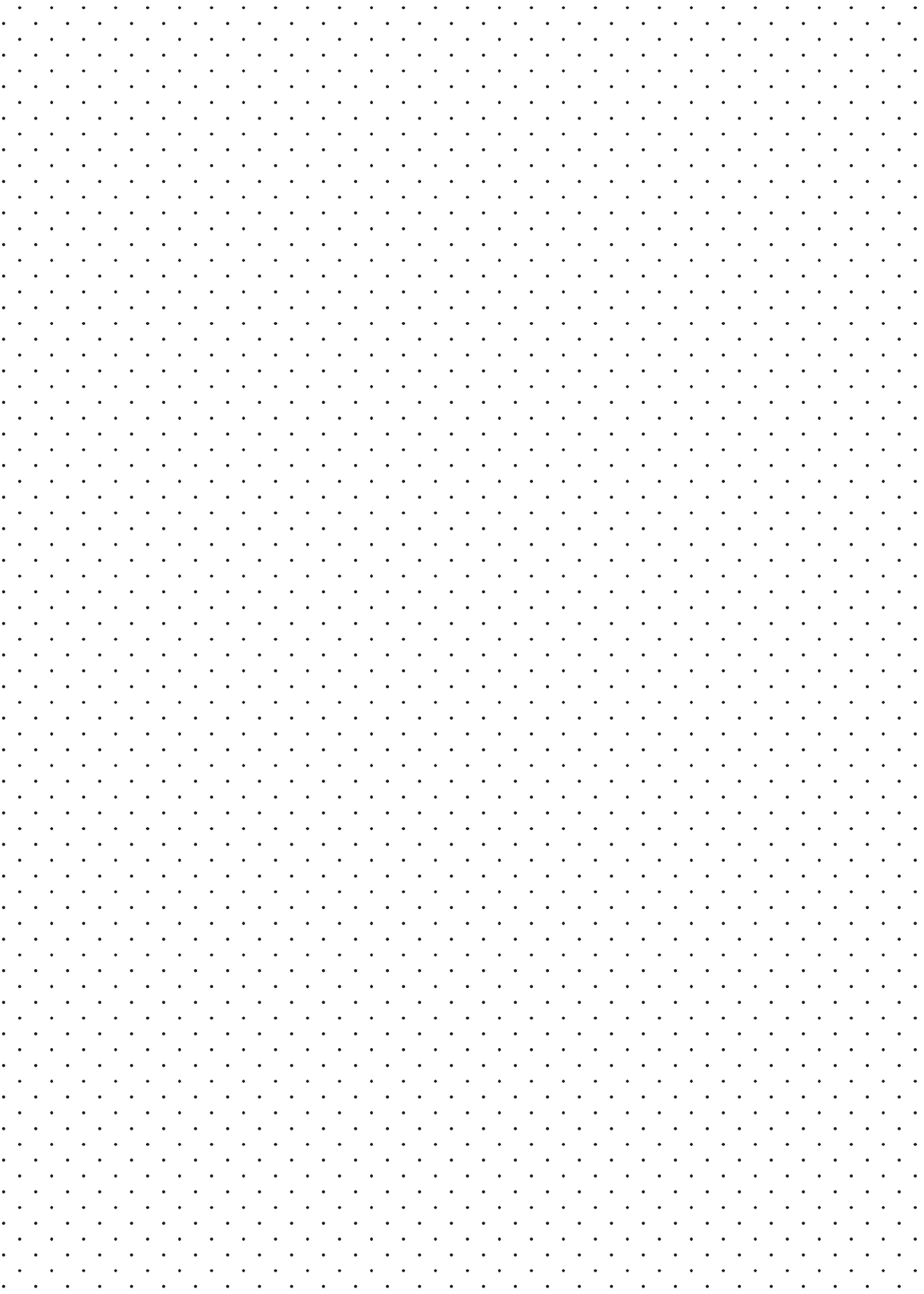


فهرست مطالب

فصل ۱ برنامه تمرینات با وزنه ویژه شنا	۵
فصل ۲ شروع کار	۲۷
فصل ۳ تمرینات معرفی شده	۴۵
فصل ۴ ضرورت‌ها	۸۹
تمرینات چربی سوزی / استقامت	۱۱۷
تمرینات آمادگی عمومی / توان	۱۳۶
تمرینات قدرتی	۱۵۵



برنامه تمرینات با وزنه ویژه شنا

"یکی از رازهای موفقیت داشتن معلومات، همراه تمرینات باوزنه در شناست"

مقدمه

اولین گام در رسیدن به پتانسیل ورزشی، گشودن راه‌های اصلی کار با وزنه برای شنا می‌باشد. این کتاب دارای اطلاعاتی به روز، در تمرین با وزنه و دربر دارنده‌ی برنامه تمرین با وزنه مخصوص شنا به مدت یکسال است. با مطالعه این کتاب شما خواهید فهمید که چگونه و به طور مناسب، ایمن و موثر، می‌توانید بیش از ۸۰ تمرین را انجام دهید که آماده شوید و تمرینات خود را شروع کنید. اهمیت واقعی برنامه‌های با وزنه ویژه شنا که در ابتدای کتاب آمده است، صرفاً به دلیل ایجاد و پیشرفت توانایی بالقوه شنا کردن شماست. این کار را می‌توان با افزایش و توانایی که استقامت و انعطاف پذیری در قسمت‌های مختلف بدن که برای شنا مهم است انجام داد. این برنامه‌ها اختصاصاً طراحی شده‌اند که شما بتوانید هم تیمی‌های خود را شکست دهید و نسبت به رقبای خود عملکرد بهتری داشته باشید. با انجام دادن این برنامه‌ها قدرت و استقامت عضلات خود را همراه با توان و چابکی پرورش می‌دهید. وقتی فصل مسابقه آغاز می‌شود، شما قادر خواهید بود که از لحاظ جسمانی و ذهنی در بالاترین سطح پتانسیل خود رقابت کنید.

برنامه‌ها به گونه‌ای پایه ریزی شده‌اند که وقتی فصل تمرین شروع می‌شود در بالاترین سطح فعالیت خود باشید، و بتوانید قدرت و توان خود را در طی فصل تمرینات حفظ کنید. فعالیت‌های خارج از دوره‌ی تمرین در هر روزه دو قسمت و ۴ روز در هفته تقسیم شده، و این بدین معنی است که شما همه‌ی عضلات خود را طی دو جلسه تمرین در روز تقویت می‌کنید. شما در تمرینات خارج فصل زیر بنای قدرت و توان خود را می‌سازید. برنامه‌ای که قبل از شروع فصل طراحی شده، به منظور بالا بردن توانایی‌های جسمانی و قادر ساختن شما برای رسیدن به اوج قدرت و توان در آغاز فصل تمرین می‌باشد و سرانجام برنامه‌ها طی فصل مسابقه برای نگه داشتن اهداف خارج از فصل مسابقه، بدون خطر بیش تمرینی، خواهد بود.

این کتاب به شما نمی‌آموزد که چگونه قورباغه شنا کنید. یا بهترین استراتژی‌ها را برای پیروزی

در مسابقه را به ما یاد نمی‌دهد. همچنین هیچ پیشنهادی برای بهبود مهارت‌های به خصوص ندارد. اما این کتاب بهترین روش‌ها، برنامه‌ها، استراتژی‌ها برای بهبود آمادگی بدن و به حداکثر رساندن قدرت و پتانسیل ورزشی، آموزش می‌دهد.

تمرینات خارج از فصل مسابقه

تمرینات خارج از فصل، زمانی است که در هر ورزشی شما عضلات خود را تقویت می‌کنید، قدرتمندتر می‌شوید و استقامت عضلات خود را افزایش می‌دهید. تمرینات این فصل از ۴ برنامه‌ی ۴ هفته‌ای تشکیل شده که برای به حداکثر رساندن استقامت عضلات و توان انفجاری بدن به یکدیگر وصل می‌شوند. اولین و سومین مرحله به منظور ساختن قوای بدن و استقامت عضلات است در حالی که مراحل دوم و چهارم به جهت کسب توان انفجاری بیشتر طراحی شده است.

"بعد از انجام دادن دو قسمت از ۴ قسمت این برنامه، باید یک هفته‌ای از باشگاه فاصله بگیریم و اجازه بدهیم عضلاتمان قبل از شروع دو مرحله‌ی انتهایی این برنامه استراحت کنند و قوی‌تر شوند."

برای داشتن یک برنامه‌ی تمرینی موثر، تغییر خیلی مهم است. تغییر دادن برنامه‌هایتان باعث پیشرفت می‌شود. بدنتان سرانجام با هر روشی سازگار می‌شود و این سازگاری ادامه پیدا می‌کند. بنابراین خیلی مهم است که برای رسیدن به اوج قدرت، روش‌های تمرینی خود را تغییر دهید. تغییر برنامه هر ۴ هفته، موثرترین دوره‌ی زمانی است که برای دنبال کردن یک روش تمرینی وجود دارد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با اهمیت تغییر در برنامه تمرین با وزنه به بخش اعلامیه تغییر مراجعه نمایید.

تمرینات استقامتی عضلات

یک تا سه چرخه متداول و خارج از فصل برای بالا بردن استقامت عضلات شما وجود دارد. تمرینات وزنه شامل دو بخش متفاوت: توان و قدرت می باشد. تمرینات قدرتی، سبک و حجم و قدرت عضلات و تمرینات توان، سرعت و عکس العمل شما را بالا می برند. همچنین تمرینات استقامتی این توانایی را به عضلات شما می دهد تا بدون خستگی در مدت زمان طولانی ورزش کنید. در تمرین با وزنه شما برای افزایش استقامت عضلات خود باید حرکات را به آهستگی تکرار کنید تا تارهای کند انقباض شما تقویت شوند همین امر باعث بهبود استقامت عضلانی شما خواهد شد.

نکاتی برای تمرینات استقامتی

وزنه سبک و تعداد تکرار بالا: بیشتر اوقات تمرینات استقامتی با وزنه های سبک مناسب است. وزنه هایی که کمتر از ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه شما هستند، مناسب ترند. با تکرار زیاد استقامت عضلات شما افزایش پیدا خواهد کرد و توانایی عضلات شما را برای انجام فعالیت هایی با سطح بالاتر افزایش می یابد. هر تکرار اضافی به استقامت عضلات شما کمک می کند. معمولاً برای تمرینات استقامتی عضلات، ست هایی با حداقل ۲۰ تکرار در نظر گرفته می شوند.

"به سایت www.sportsworkout.com مراجعه کنید و یک تکرار بیشینه خود را به سرعت و آسانی برای هر تمرین مشخص کنید"

تمرکز بر افزایش توده بدنی: گر چه تمرین با هر هدفی برای افزایش توده عضلانی انجام می شود، اما تمرینات استقامتی از آن مستثنی هستند. حین تمرینات استقامتی شما باید به صورت صحیح تنفس کنید و نفس هایتان را به طور آهسته و با ریتم آرام بالا ببرید.

تنفس مناسب: تنفس صحیح در تمرینات استقامتی بسیار حائز اهمیت است، به گونه ای که وقتی شما تمرینات را به صورت مکرر و پی در پی انجام می دهید به طور غیر ارادی نفستان حبس می شود. در هر دفعه و با هر بار تکرار مطمئن شوید که دم انجام شده است. در یک حرکت وقتی عضلات در مرحله برون گرا هستند و وزنه را پایین می آورید دم و زمانی که عضلات در مرحله درون گرا هستند و وزنه را بالا می برید، بازدم انجام دهید. به یاد داشته باشید که هرگز نفستان را حبس نکنید.

وزنه زدن به صورت ریتمیک و یکنواخت: در تمرینات استقامتی، پایین آوردن وزنه در هر بار تکرار ۲ ثانیه به طول می انجامد و بالا بردن نباید بیش از ۱ ثانیه به طول انجامد که هدف از آن نگهداشتن این ریتم از اولین تکرار شما تا آخرین آن به منظور اطمینان از انجام تمرینات به

نحو احسن می‌باشد.

زمان استراحت کوتاه: تمرینات استقامتی وقتی مناسب است که شما در بین ست‌های خود زمان استراحت کوتاهی داشته باشید. این تمرینات هوازی به صورت مداوم و بدون وقفه بسیار با ارزش است زیرا باعث بالا نگه داشتن ضربان قلب شما می‌شود. به طور حتم نتیجه مطلوب در حالی بدست می‌آید که استراحت بین ست‌های شما بیش از ۶ ثانیه نشود.

تمرین توان انفجاری

معمولا دو و چهار چرخه معمول برای ایجاد سرعت و توان انفجاری طراحی شده است. جنبه‌های مهم توان انفجاری شامل این تمرین‌ها می‌باشد:

وزنه متوسط و تکرار متوسط:

برخلاف تمرینات قدرتی که به صورت وزنه سنگین و تکرار کم انجام می‌شود، تمرینات توان انفجاری به صورت وزنه سبکتر و تکرار بین ۸-۱۵ و با سرعت بالاتر انجام می‌شود.

"برای تمرین‌های توانی شما باید وزنه‌ها را با ۷۰٪ یک تکرار بیشینه بزنید."

سرعت و شدت:

هدف از تمرین‌های توانی افزایش سرعت در حین وزنه زدن است. قبل از افزایش بار یا وزنه، شما باید حین مرحله برون‌گرا یا فاز منفی وزنه زدن سرعت خود را افزایش دهید. اگر در شروع وزنه زدن احساس بسیار سبکی کردید طبق مراحل ذکر شده در بخش قبل مقاومت و میزان بار را افزایش دهید.

تمرینات با وزنه هرگز نباید با سرعت و شدت بیش از حد انجام گیرد زیرا احتمال آسیب دیدگی در فرد را بالا می‌برد. حرکاتی که ما هرگز نباید هم سرعت و هم شدت را افزایش دهیم عبارتند از:

۱- تمرینات کمر

۲- تمرینات چرخاننده دست

۳- تمرینات تنه

روش ایده‌آل

همانند تمرینات قدرتی، پایین آوردن وزنه باید آهسته، یکنواخت و در کمتر از دو ثانیه باشد اما برای تمرینات توانی باید وزنه را تا حد ممکن در مرحله درونگرا با سرعت و به صورت انفجاری بزنید. تقویت تارهای تند انقباض، باعث افزایش سرعت عضلات شما در حین حرکات سریع می‌گردد. در طی تمرینات توانی شما باید در بخش درونگرا تمام تکرارها را در تمام ست‌ها با شدت و سرعت انجام دهید. یک نکته بسیار مهم این است که شما نباید قربانی سرعت شوید.

تمرینات توان

مطمئناً تمرینات با سرعت و شدت بسیار مفید و تاثیر گذار است. لیفت‌های المپیکی همچون پرس سینه و پاور کلین مانند تمرینات با وزن بدن نظیر دیپ و بارفیکس می‌توانند خیلی سریع و با شدت زیاد انجام شوند.

شما به چندین تمرین استقامتی در طول دوره‌های تمرینات توانی نیاز دارید. اطمینان از اینکه پس از اتمام اولین تمرین‌های توانی شما آماده برای شروع دومین برنامه استقامتی باشید، مهم است و به طرز چشم گیری توان انفجاری شما افزایش پیدا می‌کند.

"به یاد داشته باشید:

عضلات شکم خود را در هر جلسه تمرینی دهید و بعد از هر جلسه تمرین کشش دهید."

برنامه خارج از فصل شنا

چرخه قدرت و توان

هفته ۱-۴ تمرینات استقامتی

روزهای ۱ و ۳

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۰	۳	زیر بغل پارویی	پشت
۲۰	۳	پرس نظامی	شانه
۲۰	۳	بارفیکس دست باز	پشت
۲۰	۳	اسکات	پا
۲۰	۲	بنت اور هالتر	پشت
۲۰	۲	لانگ	پا

روزهای ۲ و ۴

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۰	۳	فلای روی نیمکت	قفسه سینه
۲۰	۳	پشت ساق	ران
۲۰	۳	کشش عضلات تنه	تنه
۲۰	۳	پشت بازو تک دست بالا سر	سه سر بازو
۲۰	۲	شنا مورب	مورب
۲۰	۲	جلو بازو دمبل	دوسر بازویی

هفته ۵-۸ تمرینات توان

روزهای ۱ و ۳

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۱۰، ۸، ۶، ۴، ۲	۵	پرس پا	پا
۱۲، ۱۰، ۸، ۶	۴	جلو پا	پا
۱۲، ۱۰، ۸، ۶	۳	فلای ایستاده	شانه
۱۲، ۱۰، ۸، ۶	۴	سیم کش بالای سر دست جم	پشت

روزهای ۲ و ۴

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۰، ۲۰، ۲۰	۳	پشت ساق	پا
۱۲، ۱۲، ۱۲	۳	پشت پا	پا
تا واماندگی	۳	دیپ	سه سر بازویی
۱۲، ۱۲، ۱۲، ۱۲	۴	جلوبازو هالتر	دوسر بازویی

هفته‌های ۹-۱۲ تمرینات استقامتی

روزهای ۱ و ۳

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۵	۳	پرس سینه هالتر	سینه
۲۵	۳	پرس نظامی دمبل	شانه
تا واماندگی	۲	بارفیکس دست جم	پشت
۲۵	۲	سیم کش بالا سر پشت گردن	شانه
۲۵	۲	تی بار	پشت
۲۵	۲	جلو پا	پا

روزهای ۲ و ۴

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۰	۳	گودمرنینگ	پا/کمر
۲۵	۲	پشت ساق نشسته	پا
۲۵	۲	پل اور	تنه
تا واماندگی	۲	دیپ نیمکت	سه سر بازویی
۲۵	۲	خمش جانبی	مورب
۲۵	۲	جلو بازو نیمکت شیدار	دوسر بازویی

هفته‌های ۱۳-۱۶ تمرینات توان

روزهای ۱ و ۳

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۱۲، ۱۲، ۱۲	۳	کول هالتر	شانه
تا واماندگی	۳	بارفیکس دست جم	پشت
۱۲، ۱۲، ۱۲	۳	پرس سرشانه	شانه
۱۵، ۱۵، ۱۵	۳	پشت پا	ران

روزهای ۲ و ۴

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۱۰، ۱۰، ۱۰	۳	لانچ	پا
۲۰، ۲۰، ۲۰	۳	پشت ساق	پا
۱۵، ۱۵، ۱۵، ۱۵	۴	جلوبازو هالتر خمیده	دوسر بازویی
تا واماندگی	۳	دیپ نیمکت	سه سر بازویی

تمرینات پیش از فصل مسابقه

(۵ هفته قبل از شروع فصل)

زمانی که فصل آغاز می‌شود شما باید به حداکثر شرایط بدنی خود در دوره‌های تمرینی برسید. برنامه‌های خارج از فصل را باید بر اساس توان و سرعت و استقامت طراحی کنید تا برای مسابقه رفتن به مرحله بعدی آماده باشید. چنانچه وارد فصل شدید استقامت عضلانی شما به آن نقطه‌ای که خستگی اثر نخواهد گذاشت، افزایش پیدا می‌کند.

تمام تمرینات در برنامه پیش فصل باید برای رسیدن به توان در تمرینات اصلی برنامه ریزی شود. پایین آوردن وزنه باید به آرامی و یکنواختی و بالا بردن آن با شدت و سختی همراه باشد. و در این فصل باید سوپرست‌های زیادی را انجام دهید. هنگام انجام دادن سوپرست‌ها شما زمانی می‌توانید استراحت کنید که دو ست را بصورت کامل انجام داده باشید. سوپرست‌ها در تمرینات برای استقامت عضلانی بسیار مفید هستند.

در طول هفته‌ها بیشتر تمرینات مستلزم کاهش تعداد تکرارها و افزایش میزان وزنه است. باید جنبه‌های قدرت به توان و استقامت به آرامی و کم کم در برنامه‌های تمرینی اضافه شود. توان، حاصل قدرت و سرعت می‌باشد و افزایش یکی از این اجزا باعث افزایش توان می‌شود. بنابراین افزایش نیرو، شما را توانمندتر می‌سازد. وزنه زدن در تمرینات بیش از فصل ترکیبی از سه نوع روش تمرینی است. این ساختار از برنامه تمرینی برای استقامت است و توان و نیروی شما تقویت خواهد شد.

برنامه تمرین با وزنه مقابل فصل

هدف: استقامت، توان و قدرت

سبک: تمرینات عمومی

تناوب: دو روز بصورت مجزا، ۴ روز در هفته

تکرارها و ست‌ها

هفته اول و دوم: ۲ ست ۱۵ تکرار

هفته سوم و چهارم: ۳ ست ۱۲ تکرار

هفته پنجم: ۴ ست ۸ تکرار

نکته: تمرینات شدید تمریناتی هستند که بصورت سوپرست انجام می‌شود.

روز اول:

تمرین	گروه عضلانی
زیر بغل پارویی نشسته	پشت
بارفیکس دست باز	پشت
بنت اور هالتر	پشت
کشش عضلات تنه	تنه
درازو نشست مایل	مورب
جلو بازو دمبل	دو سر بازویی

روز دوم:

تمرین	گروه عضلانی
فلای روی نیمکت	سینه
دمبل پرس نظامی	شانه ها
فلای ایستاده	شانه ها
جلو پا	پا
پشت بازو بالا سر	سه سر بازو

روز سوم:

تمرین	گروه عضلانی
تی بار	پشت
دمبل رو تک دست	پشت
بنت اور دمبل	پشت
کشش تنه	تنه
جلوبازو نیمکت شیبدار	دو سر بازو

روز چهارم:

تمرین	گروه عضلانی
فلای	سینه
کول	شانه ها
اسکات	پا
پشت پا	پا
پشت بازو	سه سر بازو

"به یاد داشته باشید که:

تمرینات عضلات شکم قبل از هر جلسه تمرینی باید انجام شود و کشش عضلات در پایان جلسه تمرینی به صورت کامل انجام می شود"

تمرینات داخل فصل مسابقه

تمرین نگهداری

در طی فصل، حفظ دستاوردهای تمرین از اصول بسیار و مهم است. هدف تمرینات داخل فصل حفظ دستاوردهایی است که در تمرینات خارج فصل به دست آمده است و باید مراقب بود که تمرینات بیش از حد و طولانی مدت نباشد. هنگامی که تمرین طولانی مدت و با فشار زیاد باشد توانایی ها و عملکرد شمایه عنوان ورزشکار به شدت کاهش می یابد. کار با وزنه بیش از دو بار در هفته و تمرین به صورت روزانه برای همه مفید است. به منظور حفظ استقامت و توان انفجاری و تمرینات خارج از فصل، باید در تمرینات داخل فصل گروه های عضلانی بزرگ را حداقل دو روز در هفته تمرین دهیم. این نوع از تمرین که دو بار در هفته صورت می گیرد، حداقل تعداد روزهای مورد نیاز برای نگهداری دستاوردهای تمرینی شما می باشد. تمرین فقط یک روز در هفته می تواند بسیاری از دستاوردهای تمرینی شما را از بین ببرد. تمرینات نگهداری داخل فصل برای استقامت، قدرت و توان انفجاری می باشد و اگر می خواهید به این اهداف دست پیدا کنید بهتر است در تمرینات داخل فصل از سبک تمرینات دایره ای استفاده کنید.

"به یاد داشته باشید

تمرین عضلات شکم قبل از هر جلسه تمرینی باید انجام شود و در پایان جلسه عضلات را کشش دهید."

برنامه داخل فصل شنا

تمرین نگهداری

دو روز در هفته

هفته‌های فرد:

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۱۰	۳	سیم کش بالا سر دست باز	پشت
۱۰	۳	کول	شانه
۱۰	۳	بارفیکس دست باز	پشت
تا واماندگی	۲	دیپ نیمکت	سه سر بازویی
۱۰	۲	خمش جانبی	مورب
۱۰	۳	قیچی	پا

هفته‌های زوج:

تکرار	ست	تمرین	گروه عضلانی
۲۰	۳	گود مرنینگ	پشت/کمر
۱۰	۲	جلو پا	پا
۱۰	۲	کشش عضلات تنه	تنه
۱۰	۳	پشت پا	پا
۱۰	۲	زیر بغل پارویی نشسته	پشت
۱۰	۲	پشت پا	پا

تمریناتی برای شنا

این مقاله توسط دکتر اسکات رینولد نوشته شده است
با وجود کار روزمره با خانواده و دیگر فعالیتها یافتن فرصتی برای شنا می تواند مشکل باشد، ساعات روز به سرعت سپری می شوند، یا ممکن است انگیزه ای برای شنا وجود نداشته باشد اما چون از شنا کردن لذت می بریم و می دانیم که چقدر برای سلامتیمان مفید است چند پیشنهاد داریم تا بتوانید از زمانی که در استخر هستید بیشترین بهره را ببرید.

نخستین چیزی که باید بررسی کنید این است که آیا در منطقه شما تیم شنا بزرگسالان وجود دارد؟ این تیم ها در سرتاسر شهر وجود دارند و مخصوصاً برای بزرگسالان فعالیت می کنند. زمان تمرین معمولاً اوایل صبح و هنگام ظهر تا بعد از کار کردن است. این دستورالعمل ها برای هر سطحی از شناگران طراحی شده، از شناگرانی که صرفاً برای تفریح شنا می کنند و می خواهند فقط تناسب اندام داشته باشند گرفته تا ورزشکارانی که برای شرکت در مسابقات تمرین می کنند. یک مربی انگیزه را برای روزهایی که نمی خواهید شنا کنید ایجاد می کند و مزیت دیگری که دارد این است که دستورالعمل ها را می نویسد و تکنیک های شما را اصلاح می کند. چه در تیم باشید یا خیر شما باید ۳ بار در هفته به داخل آب بروید و حداقل یک ساعت شنا کنید. علاوه بر آن به این فکر کنید که از دستورالعمل ها چه می خواهید؟ به طور مثال آیا موضوعی است برای تلاش در یک روز؟ یا کار استقامتی است؟

درباره تکنیک ها چه می خواهید انجام دهید؟ صحبت کردن در مورد دستورالعمل بزرگ آسان است اگر درباره اینکه وقتی به استخر می روید چه باید انجام دهید فکر نکرده باشید. برای اینکه کمک کنیم تا برنامه ای کامل را طراحی کنید به شما خواهیم گفت که روی چه نکاتی تمرکز کنید. هم چنین چند نمونه معرفی می کنیم تا بتوانید از این مثال ها برای شروع استفاده کنید.

در این جا چند شاخصه اصلی برای یک جلسه تمرینی شنا وجود دارد:

مرحله گرم کردن	۱۰ تا ۱۵ دقیقه
مرحله تکمیلی	۱۰ تا ۱۵ دقیقه
مرحله اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه
سرد کردن	۱۰ دقیقه

مرحله گرم کردن

غالباً ما وسوسه می‌شویم که بی درنگ به درون آب پریده و با شدت شنا کنیم اما برای استفاده بیشتر، گرم کردن مناسب ضروری است پس لازم است ۱۰-۱۵ دقیقه نخست را با سرعت متوسط یعنی کمتر از ۷۰٪ نیروی خود شنا کنید و به عضلات خود اجازه دهید تا گرم شوند. در طول گرم کردن عضلات فرصتی برای تمرینات دارید. هنگامی که با سرعتی کمتر از حداکثر سرعت خود شنا می‌کنید روی تکنیک تمرکز کنید. برای گرم کردن فقط یک دستورالعمل خاص وجود ندارد. بعضی دوست دارند که مستمر شنا کنند و برخی چند مسافت کوتاه را دوست دارند.

به طور مثال: سه بار مسافت ۲۰۰ متری یا ۴۰۰ متری را شنا کنید. بالا بردن سرعت در پایان مرحله گرم برای آماده شدن مرحله بعد ضروری است. به عنوان مثال می‌توانید مسافت‌های کوتاه را به طور مکرر شنا کنید. ۲ بار مسافت ۵۰ یا ۱۰۰ متری نمونه‌ای از تمرینات ایتروال است که باید به آرامی شروع شود و سرعت را به تدریج زیاد کرد. این کار باعث پمپاژ قلب شده و شما برای قسمت اصلی آماده می‌شوید.

مرحله تکمیلی

این مرحله، کوتاه‌تر از مراحل دیگر است که قبل یا بعد از مرحله اصلی می‌باشد و کاری که شما در مرحله اصلی انجام می‌دهید را تکمیل می‌کند و برخی تمرینات سرعتی در این مرحله انجام می‌شود. یکی از نکات این مراحل این است که بدن‌تان را برای مرحله اصلی آماده می‌سازد اگرچه در مرحله اصلی تمرکز بر روی شنای کرال سینه است.

مرحله اصلی

مرحله یا مراحل اصلی تمرین، مهمترین هدف تمرینات شماست. برای اکثر شناگران مرحله اصلی تمرینات هوازی یا تمریناتی است که ضربان قلب را بر مدت ۳۰ دقیقه بالا برد. اما این بستگی به زمان فصل شنای شما دارد ممکن است شما مایل باشید تمرینات سرعتی انجام دهید. (تمرینات مسافت کوتاه‌تر با شدت و با سختی بیشتر بویژه آماده کردن خود برای مسابقه). شما باید تمریناتی را انجام دهید که ضربان قلب‌تان را تقریباً تا ۷۵-۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب بالا می‌برد و در همان دامنه ثابت نگه دارید. تکرار ضربان‌های طولانی یا مسافت‌های کوتاه به شما در توسعه عامل هوازی کمک خواهد کرد.

انجام تمرین‌های پا و دست در مرحله اصلی ضروری به نظر می‌رسد. داشتن تنوع در تمرینات شما مهم است. استروک و کشش استروک، پا و تکنیک‌های استروک را چندین بار ترکیب کنید.



اگر تمام تمرینات مرحله اصلی را کرال سینه شنا کنید شور و اشتیاق خود را برای شنا کردن از دست خواهید داد.

سرد کردن:

سرد کردن به اندازه گرم کردن در برنامه شنا اهمیت دارد. (نشستن در یک وان آب سرد به عنوان سرد کردن بعد از شنا محسوب نمی شود.) هنگامیکه شنا می کنید مخصوصاً در شناهای مسافت طولانی، مواد زائد در عضله و جریان خونتان بالا می رود. برای عملکرد بهینه، جریان خون بدن شما باید این مواد زائد را پاکسازی و دفع کند. زمانیکه بدن شما در حال پاکسازی است حتی اگر در حال استراحت فعال در بیرون استخر باشید، بدن این متابولیسم ها را با سرعت هر چه بیشتر و موثرتر پاکسازی می کند. پیشنهاد می شود شناگران حرفه ای سرد کردن بعد از مسابقه شنا را تقریباً به مدت ۲۰ دقیقه بعد از اتمام مسابقه انجام دهند که برای مسابقه بعدی آمادگی لازم را به دست آورند. در مرحله سرد کردن دوباره فرصت پیدا خواهید کرد که روی تکنیک خود تمرکز کنید. سرد کردن های انتهای تمرینات شنا باید ادامه دار و پیوسته باشد.

نکات

از آنجایی که اکثر شناگران تمایل به شنای کرال سینه دارند در این جا به چند نکته که به شما در بهینه ساختن مراحل اجرایی کمک می کند اشاره می کنیم:

- **موقعیت بدن:** یک بدن خوب و سالم به طور موثر و بهتری به در طی آب رفته و قادر به شنا کردن است تا بدنی که تکان می خورد و از طرفی به طرف دیگر رفته یا طول و عرض استخر را طی می کند. سرتان را در یک موقعیت مناسب قرار دهید (صورت رو به کف استخر) تا پیشروی شما سریعتر شود و در مسیر درست شنا کنید. عضلات شکمی و پشتتان را تقویت کنید تا بتوانید به راحتی شنا کنید و پا بزنید.
- **چرخش بدن:** هنگام شنا تنه باید بچرخد تا نیروی کششی آب وارد بر شما کم شود و استروک یا کشش دست طولانی تر می شود و در نتیجه اقتصاد حرکتی شما بهتر می شود. یک تمرین خوب برای اجرا پا تا ۵۰ متر می باشد. (بدون تخته شنا). سپس نیم ستیغ به راست شوید و ۶ پا بزنید و دست راست را بکشید بعد نیم تیغ به چپ شوید و دست چپ را بکشید. بعد از یک استراحت دوباره این حرکات را انجام دهید. به طوری که در هر ۵۰ متر ۲ پا کم کنید. این تمرین به شما در رسیدن به یک شنای نرمال و اصولی کمک خواهد کرد.
- **از دست هایتان به عنوان یک جسم ثابت در جلو بدن استفاده کنید.** دست هایتان را ثابت



نگه دارید بطوری که هنگام کشش بدنتان نسبت دست کشش پیدا می کند نه اینکه دست را به طرف بدن می کشید. با این فکر و عقیده بازدهی کشش دست شما بهتر می شود.

▪ **کشش زیر آب:** آیا شما باید در هنگام کشش یک S بزرگ را بزنید؟ یا تلاش کنید تا آب را مستقیماً به پشت پاهایتان بکشید؟ تحقیقات اخیر نشان می دهد بیشترین نیروی محرکه، زمانی اتفاق می افتد که شما آب را به طرف پاهایتان هل می دهید. یک انحنای کوچک خوب است. اما از حرکات تند و سریع دوری کنید.

▪ **از ساعدهایتان استفاده کنید** - ساعدهایتان به اندازه دست هایتان مهم هستند. باورتان می شود یا نه؟ شما با ساعدهای خود نیروی محرکه تولید می کنید همان طور که با دستهای خود این عمل را انجام می دهید. کشش در حالت آرنج بالا انجام دهید (آرنج نزدیکتر به سطح آب است تا دست) و هم چنین دست و کف پا باید در یک سطح و در یک ردیف قرار بگیرند.

▪ **کار پای شما** - با پا زدن چه کاری باید انجام دهید؟ هر قسمت پا به عنوان یک متعادل کننده در شنا شما عمل می کند و نیروی محرکه را می افزاید. بسیاری از شناگران که به صورت تفریحی شنا می کنند دارای دو ضربه پا هستند در حالی که ضربه های سریع تر پا می تواند نیروی محرکه (پیش رفتن) بیشتری به خصوص در مسافت های کوتاه تر ایجاد کند. یک پای ۶ ضربه ای (۶ پا) در هر چرخه می تواند به طور موثر استفاده شود) اما این سبک پا زدن فقط در مسابقات باید انجام شود. مانند هر یک از مهارت ها، باید این سبک را هم تمرین کنید.

جلسه تمرینات: نمونه های زیر بخش هایی هستند که عناصر یک جلسه تمرین شنای موثر را به هم پیوند می دهند - گرم کردن، مرحله تکمیلی، مرحله اصلی و سرد کردن.

نمونه ای ای یک جلسه تمرین استقامت:

- گرم کردن
- ۴۰۰ متر شنا
- ۳۰۰ متر تناوب (۵۰ متر پا، ۵۰ متر شنا)
- ۶×۵۰ متر با ۲۰ ثانیه استراحت، بصورت تناوب ۵۰ متر استروک و ۵۰ متر شنا

مرحله تکمیلی

- ۸×۵۰ پا (۲۵ متر سبک، ۲۵ متر شدید)