

آموزش شنا از نوزادی تا قهرمانی

افسانه محمدی



شامل چهار فصل است که در فصل اول آمادگی (شنای نوزاد، کودکان در معرض خطر، حرارت آب، چگونگی ورود کودکان به داخل وان حمام، آب پاشیدن تدریجی به بدن کودک، آب‌بازی با کودک و از بین بردن نشانه‌های ترس و عدم اطمینان) به‌طور مفصل توضیح داده شده است. خصوصیات استخر آموزشی، سن، برنامه تمرین، تغذیه، وسایل مورد نیاز، وظایف والدین، چگونگی ورود به آب با کودک، چگونه نگاه داشتن کودک روی شکم و به پشت، بازی با کودک، چگونگی برگرداندن کودک از شکم به پشت، آشنا کردن کودک با غوطه‌وری و نحوه انجام آن، مدت زمان نگاه داشتن کودک در آب، رعایت اصول کلی ایمنی، چگونگی

غوطه‌وری کودک به پشت و شنای پشت با عنوان اولین تعلیمات شنا فصل دوم را به خود اختصاص داده و مطالب به‌طور کامل تشریح شده است. در فصل سوم به وسایل کمکی در آموزش شنا از قبیل «حلقه شنا، ابتکار والدین با حلقه شنا، حفظ تعادل، پیشروی و تغییر جهت با حلقه شنا، تمرین با نردبان یا میله شنا، چگونگی قرار دادن میله شنا در زیر بغل، تمرین برای گرفتن میله شنا، اطمینان در گرفتن میله، محاسن و معایب لاستیک بادی دور بازو، تأثیرات مثبت و منفی وسایل کمکی شنا» اشاره شده است. قدم‌های آموزشی جدید هنگام فرورفتن در آب، آوردن کودک به سطح آب، آمدن کودک به سطح آب به تنهایی، از حالت غیرفعال به فعال درآمدن، شنا کردن از یک سمت به سمت مادر یا به عکس، شنا کردن به سمت هدف‌های دیگر، شیوه‌های مختلف شنا، شنا روی دوش والدین و فرورفتن در آب به طرف اشیاء، پرش، داخل و خارج شدن از آب، توب‌بازی در آب، برنامه‌های آموزشی برای دو سال اول زندگی با عنوان اولین پیشرفت‌ها در فصل چهارم جای گرفته است. بخش دوم که به پایه‌های بنیادی آموزش شنا پرداخته، شامل دو فصل است که در فصل اول چگونگی تشکیل کلاس‌های آموزشی شنا از لحاظ تعداد شاگردان، محل تمرین و آموزش، درجه حرارت آب و هوای محوطه استخر، تعداد جلسات، وسایل کمکی، هدف از آموزش بنیادی و آغاز کردن آموزش شنا اشاره شده است. در فصل دوم به مراحل آموزش و آشنایی با آب و عادت به آن، بازی‌های مربوطه به آشنایی با آب، غوطه‌وری [پشت، روی سینه، لاک‌پشت]، سر خوردن روی آب، ترکیب سر خوردن و غوطه‌وری، جهش در آب، دم و بازدم در آب و تمرینات آموزشی با عنوان غوطه‌وری [فلوتینگ] پرداخته است. بخش سوم کتاب که به آموزش مراحل هفت‌گانه علمی تکنیک‌های چهار شنا پرداخته شامل چهار

■ مؤلف: پرویز هدایت ■ انتشارات: آرامیس

نظر به اینکه تربیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در بهداشت جسمانی و روانی افراد هر جامعه ایفا می‌نماید، رسالتی بزرگ و مسئولیتی بس خطیر بر دوش معلمان تربیت‌بدنی و مربیان ورزش نهاده شده که با کوشش بی‌دریغ برای رسیدن به هدف فوق اقدام به برنامه‌ریزی‌های صحیح در زمینه‌های مختلف تربیت‌بدنی و ورزش کنند و دانش‌های جدیدتر و نحوه‌های اصولی‌تری بر دانسته‌های قبلی خود بیفزایند. معلمان به اندازه امکانات خود باید سهم کوچکی در بهبود رشد جامعه‌های سالم داشته باشند و به همان اندازه که یک باغبان از رشد و باروری نهال‌های خویش شاد و خوشحال و بهره‌مند می‌شود یک معلم خوب نیز از دست‌پرورده‌های خود غرق در غرور و شادی خواهد شد. معلمان همگی بر این امر واقفاند که کودکان، نوجوانان و جوانان ما از نقطه‌نظر امکانات ورزشی همچون مربی، معلمان آموزشی، تأسیسات، تجهیزات، کتاب‌های ورزشی و ... به راستی دچار کمبودند و کافی است امکانات موجود را بین نوجوانان و جوانان کشور تقسیم کنند تا به عمق قضیه و فقر تربیت‌بدنی و ورزش پی ببرند. معلمان تربیت‌بدنی و مربیان ورزشی باید به ترتیب گوشه‌های هر چند ناچیز از مسئولیت کار را بر عهده بگیرند تا بلکه گره مشکلات یکی بعد از دیگری گشوده شود و این بار گران به سرمنزل مقصود برسد.

شنا یکی از مفرح‌ترین و مفیدترین رشته‌های ورزشی است. آشنایی با فن شنا برای هر فردی واجب و ضروری است. این ورزش نقش بسیار مهمی در بهداشت جسمانی و روانی افراد هر جامعه ایفا می‌کند. بنابراین، هر فرد از افراد جامعه با حفظ سلامتی و تأمین رشد خود بر اصلاح بهداشت عمومی توده‌های اجتماع اثری مثبت و بزرگ خواهد داشت. حتی مواردی از قبیل سن، قد، وزن و جنسیت نمی‌تواند محدودیت و مانعی برای یادگیری شنا به حساب آید. کتاب آموزش شنا از نوزادی تا قهرمانی که به کوشش پرویز هدایت تألیف شده است، در زمینه آموزش شنا می‌تواند منبع خوبی به شمار آید. او خود یکی از معلمین شنا بوده و پس از سالیان دراز فعالیت و آموزش، تجربیات معلمی خود را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است. آنچه در این کتاب می‌خوانید حاصل آموخته‌های ایشان از پیش‌کسوتان، مربیان قدیم و جدید، استادان داخلی و خارجی و مطالعه کتاب‌های گوناگون و دیدن تصاویر و تکنیک‌های گوناگون، مسابقات و فیلم‌های آموزشی و تحقیق و پژوهش است. مؤلف در ابتدای کتاب به تاریخچه شنا، آثار و تصاویر قدیمی در مورد فن شناوری، تاریخ انجام اولین مسابقات شنا، شنا تروجن، شنای کرال، راه یافتن شنا برای اولین بار به بازی‌های المپیک، به‌وجود آمدن سبک‌شناسی کرال سینه‌امروزی، ورود شناهای کرال پشت و پروانه برای اولین بار در مسابقات بین‌المللی و شنای پروانه پرداخته است. این کتاب شامل پنج بخش است. بخش اول که به ورزش شنا در سنین یک و دوسالگی پرداخته، خود

فصل است. در فصل اول به کرال سینه (مراحل هفت‌گانه آموزش شنا، تعریف کرال سینه، تعریف پای کرال سینه، مراحل آموزش پای کرال، آموزش دست کرال، تنفس، نحوه آموزش نفس‌گیری، ادغام دست و پا و تنفس، اشتباهات، هماهنگی نفس‌گیری با دست کرال، استارت مراحل آموزش برگشت کرال و مراحل آموزش برگشت سالتو) اشاره شده است. فصل دوم کرال پشت (سر خوردن، مراحل آموزش پای کرال پشت، دست کرال پشت، اشتباهات کرال پشت، برگشت ساده و نیم سالتو کرال پشت، استارت کرال و اشتباهات استارت) را به‌طور مفصل توضیح داده است. شنای قورباغه در فصل سوم (تعریف شنای قورباغه، پای شنای قورباغه، اشتباهات پای شنای قورباغه، دست شنای قورباغه، نفس‌گیری، استارت قورباغه و برگشت شنای قورباغه) مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در فصل چهارم نیز شنای پروانه (تعریف و علت نام‌گذاری آن با پای دلفین، مراحل آموزش حرکت موجی بدن، پای دلفین، دست شنای پروانه، آموزش تنفس، هماهنگی دست و پای شنای پروانه، استارت شنای پروانه و برگشت شنای پروانه) توضیح داده شده است. بخش چهارم شامل بیومکانیک چهار شنا و استارت‌ها و برگشت‌هاست و در قالب پنج فصل تنظیم شده است. فصل اول با عنوان اصول مشترک در هر چهار شنا به حرکات صحیح دست در هنگام کشش، قبل از وارد شدن و خارج شدن از آب پرداخته و در مورد مقاومت هوا هم مطالبی گفته شده است. در فصل دوم به شنای کرال سینه پرداخته و عواملی را که باید در شنا کردن صحیح به آن‌ها توجه داشت توضیح داده است؛ عواملی از قبیل بیرون آوردن دست از آب، اشتباهات متداول، مرحله کشش دست، حالت دست هنگام ورود به آب، داخل شدن دست زیر آب، کشش در زیر آب، شروع مرحله کشش خمیدگی مچ دست هنگام شروع کشش، خم شدن آرنج در مرحله کشش، طرز قرار گرفتن سر در آب، تنفس، چرخش بدن، ضربه پا، انواع مختلف ضربه

پا و وضعیت چشم. کرال پشت موضوع فصل سوم است که در آن به کشش دست، اشتباهات متداول در مرحله کشش دست در کرال پشت، ضربه پا، هماهنگی زمانی حرکت دست‌ها و پاها، حالت سر و تنفس، وضعیت صحیح سر در آب و چرخش بدن پرداخته شده است. در فصل چهارم شنای قورباغه از لحاظ حالت سر در شنای قورباغه، کشش دست، طرز قرار گرفتن آرنج، اشتباهات متداول در کشش دست شنای قورباغه، ضربه پا، مکانیزم‌های صحیح پای قورباغه، کشش طولانی دست و پا بعد از استارت و برگشت به‌طور مفصل توضیح داده شده است. فصل پنجم به شنای پروانه و در آن به مرحله استراحت دست در شنای پروانه، اشتباهات متداول در مرحله استراحت دست، کشش دست، ضربه پای دلفین، استارت و برگشت، استارت بدون چرخش دست، استارت با چرخش دست‌ها، استارت در شنای کرال پشت، برگشت چرخشی، برگشت در شنای کرال پشت، برگشت در شنای کرال سینه پرداخته است. روش‌های مختلف تمرین و آثار فیزیولوژیکی آن روی بدن (سیستم‌های هورالی و بی‌هورالی، تغییرات فیزیولوژیکی، تمرینات اینتروال با مدت استراحت کوتاه در فواصل تمرین، تمرینات تکراری، تمرینات سرعتی، تمرینات اینتروال و سایر متدهای مربوطه، تمرین‌های بازی با سرعت، برنامه‌های تمرینی مختلط، طبقه‌بندی تارهای عضلانی، تمرین در خشکی، به کار بردن تمرین صحیح و مناسب و تست‌های انعطاف‌پذیری مچ پا برای شناگران) بخش پنجم این کتاب را تشکیل می‌دهد.

دست‌بندی مطالب، منسجم و روان بودن آن، استفاده از جداول، اشکال و تصاویر نمونه‌های واقعی برای بیان بهتر مطالب و همچنین استفاده از کاغذ گلاسه و رنگی بودن صفحات در چاپ کتاب، جذابیت کتاب را دوچندان کرده است. مؤلف بر سلیس و روان بودن مطالب تأکید بسیار داشته است.



حمایت از کالای ایرانی

رشد از کالای رشد

نحوه اشتراک مجلات رشد به دو روش زیر:
الف. مراجعه به وبسایت مجلات رشد به نشانی: www.roshdazkalay.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۰۰۰ ۳۱۶۶۶۰۰۰ بانک تجارت شعبه سمرقند آرمایش کد ۳۱۶۰۰۰ در وجه شرکت افست و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل‌شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۱۳۹۰۰۳۳۹.

عنوان مجلات درخواستی:

- نام و نام خانوادگی:
- تاریخ تولد:
- تلفن:
- نشانی کامل پستی:
- استان:
- شهرستان:
- خیابان:
- پلاک:
- شماره پستی:
- شماره فیش بانکی:
- مبلغ پرداختی:
- اگر فیش مشترک باشد بودیاد شماره اشتراک خود را درج نمایید:

لطفاً نام خود را درج نمایید.

• نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین، ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵
 • تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۶۳۰۰۸
 • E-mail: kshtarak@roshdazkalay.ir

• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۱۵۰/۰۰۰ ریال
 • هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۳۲۰/۰۰۰ ریال



با مجله‌های رشد آشنا شوید

به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.

مجله‌های دانش‌آموزی

• **رشد کودک:** برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول آموزش ابتدایی

• **رشد نوجوان:** برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم در آموزش ابتدایی

• **رشد دانش‌آموزان:** برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم تا نهم و دوازدهم آموزش ابتدایی

به صورت ماهانه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان در آموزش متوسطه اول