

به نام خدا

آموزش گام به گام و سیستماتیک شنا «برای کودکان و نوجوانان»

راهنمای تدریس شنا برای معلمان ورزش و
مربیان شنا

تالیف: مهدی قاسم‌نژاد

مدرس دانشگاه الزهراء (س)



نشر ورزش



نشر ورزش

آموزش گام به گام و سیستماتیک شنا «برای کودکان و نوجوانان»

مه‌پری قاسم‌نژاد
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
| نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قطع: وزیری- ۱۶۸ صفحه
قیمت: ۸۵۰۰ تومان
فروست: ۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۷۸-۰
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۲ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

برای آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات تازه‌های نشر، لطفاً نام و نام خانوادگی خود را به

شماره SMS ۳۰۰۰۷۴۲۴ کنید.

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیک: bamdadketab@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه: قاسم‌نژاد، مه‌پری، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش گام به گام و سیستماتیک شنا «برای کودکان و نوجوانان: راهنمای تدریس ویژه معلمان ورزش و مربیان شنا در مدارس / تألیف مه‌پری قاسم‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: ورزش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.: مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۷۸-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: شنای کودکان -- راهنمای آموزشی

موضوع: شنا -- تعلیم

رده بندی کنگره: ۸۳۷GV ۲/۲/۸۱۲ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۲۱۰۷/۷۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۳۵۹۰

فهرست

فصل سوم: گروه عمیق: دوره اول ۸۵

دوره اول ۸۵

گروه عمیق ۸۵

برنامه‌های آموزشی ۸۵

تمرینات ۸۶

گروه میانی ۸۹

معرفی درس عمیق ۹۰

عمیق ۱ ۹۶

عمیق ۲ ۹۸

عمیق ۳ ۱۰۲

عمیق ۴ ۱۰۴

عمیق ۵ ۱۰۶

عمیق ۶ ۱۰۹

عمیق ۷ ۱۱۱

عمیق ۸ ۱۱۳

عمیق ۹ ۱۱۶

فصل چهارم: گروه عمیق: دوره اول، دوم و سوم ۱۱۹

دوره اول ۱۱۹

گروه عمیق ۱۱۹

برنامه‌های آموزشی ۱۱۹

عمیق ۱۰ ۱۲۰

عمیق ۱۱ ۱۲۲

عمیق ۱۲ ۱۲۵

عمیق ۱۳ ۱۲۷

عمیق ۱۴ ۱۲۹

عمیق ۱۵ ۱۳۱

عمیق ۱۶ ۱۳۵

عمیق ۱۷ ۱۳۸

دوره دوم ۱۴۱

برنامه‌های آموزشی ۱۴۱

عمیق ۱۸ ۱۴۱

عمیق ۱۹ ۱۴۵

عمیق ۲۰ ۱۴۸

عمیق ۲۱ ۱۵۲

عمیق ۲۲ ۱۵۴

عمیق ۲۳ ۱۵۹

ضمیمه ۱۶۵

منابع ۱۶۸

مقدمه ناشر ۴

پیشگفتار ۵

مقدمه مؤلف ۶

مقدمه ۷

چارچوبی برای آموزش و موفقیت ۸

فصل اول- اولین روز آموزش ۱۱

گروه‌های آموزشی ۱۲

تمرینات گروه‌ها ۱۳

فصل دوم: گروه متوسط: دوره اول و دوم ۲۷

دوره اول- گروه متوسط ۲۷

فعالیت‌های تکمیلی ۲۹

عمق متوسط ۱ ۳۰

عمق متوسط ۲ ۳۶

فعالیت‌های تکمیلی ۳۹

عمق متوسط ۳ ۴۰

عمق متوسط ۴ ۴۴

عمق متوسط ۵ ۴۷

عمق متوسط ۶ ۵۰

عمق متوسط ۷ ۵۴

دوره دوم- گروه متوسط، ترم دوم ۵۷

برنامه‌های آموزشی در ۱۰ هفته ۵۷

دوره سوم ۵۸

عمق متوسط ۸ ۵۸

فعالیت‌های تکمیلی ۵۸

عمق متوسط ۹ ۶۱

عمق متوسط ۱۰ ۶۴

عمق متوسط ۱۱ ۶۷

عمق متوسط ۱۲ ۷۰

مقدمه تمرینات در قسمت عمیق استخر ۷۲

عمق متوسط ۱۳ ۷۵

تمرین‌های مقدماتی آب عمیق ۷۶

عمق متوسط ۱۴ ۷۹

عمق متوسط ۱۵ ۸۰

دوره سوم گروه متوسط ۸۳

برنامه‌ریزی گروه عمیق در حال پیشرفت ۸۳

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

پایه‌ای بولن رشته شنا و تاثیر همه جانبه آن در تامین سلامت جسمی و روحی دانش آموزان، ایجاد نشاط و شادابی و پیشگیری از ناهنجاری های جسمانی مانند انحنای ستون فقرات، موجب شده است که در کشور عزیزمان ایران، شنا به عنوان ورزشی جامع و کامل، مورد توجه جدی از سوی آموزش و پرورش، حوزه قایم مقام وزیر در امور تربیت بدنی و سلامت در قالب طرح سبا قرار گیرد. این طرح آموزش شنا ویژه دانش آموزان پایه سوم ابتدایی سراسر کشور، با حضور مربی در استخر، طبق برنامه و طرح درس مشخص و شیوه نامه مربوطه طی ۱۲ جلسه اجرا می گردد.

معلمان و مربیان ورزش به عنوان اعضای اصلی جامعه ورزشی کشور بیش از سایرین در تلاش برای کسب و افزایش اطلاعات و دانش خود هستند. بنابراین کتاب حاضر کتابی جامع و کاربردی است که برای استفاده علاقه مندان آموزش و تدریس شنا با توجه به طرح یادشده و نبود منبعی مکتوب در قالب کتاب برای این طرح، چاپ و منتشر شده است.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب های مفید و علمی که بتوانند آگاهی معلمان و مربیان ورزش و والدین عزیز را در این حوزه افزایش دهند، منتشر شوند. امید است با انتشار چنین کتاب هایی سبب تحولاتی بنیادین در ورزش و تربیت بدنی و به خصوص سلامت کودکان و دانش آموزان باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

زمستان ۱۳۹۱

○ پیشگفتار

خبر کوتاه اما بسیار دردناک و تاسف‌برانگیز بود.

دردی که از شنیدنش آن زمان و یادآوریش اکنون بغضم در گلو می‌شکند، و تا همیشه قلبم اندوهگین خواهد ماند.

«کودکان یکی از مدارس جنوب شهر تهران که برای تفریح به پارک‌شهر رفته بودند در هنگام قایق‌سواری بر روی دریاچه بارک‌شهر در اثر سانحه واژگونی قایق و ندانستن شنا غرق شدند»

این کتاب تقدیم می‌شود به روح پاک این فرشتگان کوچک که دیگر در میان ما نیستند
(ای کاش شنا می‌دانستند).

(مه‌پری قاسم‌نژاد)

مقدمه مولف

کودکان تشنه حرکت و دانستن هستند و در انجام آن از خود مهارت نشان می‌دهند. ولی متأسفانه در اثر فقدان تجربیات لازم یا دستورهای ناشیانه بزرگسالان که از سر دلسوزی است استعداد حرکتی خود را از دست داده، ناتوان و ناشی بار می‌آیند.

هر کودکی احتیاج به فضا و زمان کافی برای بازی دارد. به این ترتیب او مهارت‌های حرکتی را می‌آموزد. وقتی ما در این زمینه کلمه «ورزش» را به کار می‌بریم به خاطر آن است که حرکات به طور کنترل شده انجام گردند. کودک در ضمن بازی با بچه‌های دیگر چابکی و مهارت خود را افزایش می‌دهد و با کارهای هنری خود شخصیت خویش را تقویت و تایید می‌نماید. این کار موجبات شادی و خوشحالی کودک را فراهم می‌آورد و هدف ما همین نوع یادگیری است.

کتاب آموزش گام به گام و سیستماتیک شنا کتابی است کاربردی و بر این اساس طراحی شده و هدف آن آموزش به کودکان سنین بین ۷ تا ۱۱ سال است. آنها شنا کردن را در کمتر از ۴۵ ساعت یاد می‌گیرند. به کار بردن یا دنبال کردن درس‌های این کتاب که خود نتیجه زحمات‌های ۲۰ ساله نویسنده با بهره جستن از تجارب معلمان گذشته است، به کودکان با شنا و یا حتی بدون آن هم می‌توان مهارت‌های مهم سیستماتیک را آموزش داد.

اهداف آموزش در این کتاب به این شکل است که مهارت‌های گروهی را به طور انفرادی در شناهای کرال سینه و کرال پشت به صورت مجزا آموزش داده و همچنین به کودکان سر خوردن، شنا کردن زیر آب، پریدن در آب و در عمیق شنا کردن را یاد می‌دهد.

(مه‌پری قاسم‌نژاد)

□ مقدمه

کتابی که در دست دارید راهنمای آموزشی کاملی است برای بسیاری از معلمان و مربیانی که به امر آموزش شنا در سنین کودکی می‌پردازند. هرچند ارایه آموزش شنا به علت مشکلات مالی و ... برای تمامی کودکان امکان‌پذیر نیست اما آموزش شنا در مدارس ابتدایی می‌تواند فرصت مناسبی برای این دسته افراد باشد. مشورت پدران و مادرانی که در این زمینه تخصص و اطلاعات کمی دارند با معلم ورزش یا مربی شنا ضروری است.

یکی از اهداف این کتاب می‌تواند به عنوان روش تدریس برای معلمان ورزش باشد. این کتاب برای معلمان به عنوان یک همکار و کمک‌کننده بی‌حد و حصر با طرح‌های ساده از کار و تدریس برای هدایت و پیشرفت کودکان در گروه‌های خود است.

همچنین به عنوان یک منبع قابل دسترس برای هدایت کودکان به کمک توضیحات ساده و معنی‌دار این امکان را هم برای آن دسته از معلمانی که فاقد دانش و تجربه کاملی برای استفاده از چنین طرحی در مدارس هستند فراهم می‌آورد.

با ارایه اطلاعات بیان شده و شرایط مورد مطالعه می‌توان یک برنامه تدریس ساخت که کار با یک گروه از کودکان به طور موثرتری انجام گیرد.

به طور کلی در مدارس ابتدایی و کلاس‌های مختلف که به تعداد ۳۰ تا ۴۰ نفر دانش‌آموز در آن حضور دارند میزان موفقیت در شناگران ماهر در حدود ۹۹ درصد بوده است. اهداف برنامه آموزشی به دو بخش تقسیم می‌شود: گروه‌های کم عمق و عمیق.

هر بخش به نمایندگی از یک گروه توانایی یا مهارت‌های خاص خود را ارایه و میزان یادگیری را نشان می‌دهند. همچنین برای کودکانی که دارای اعتماد به نفس پایین یا ترسو هستند مشارکت در کار گروهی و فعالیت‌های درون‌آبی برای حذف این هنجارها و لذت بردن آنها و آماده‌سازی برای یک فعالیت گروهی مناسب است. کتاب‌های متعددی در این زمینه وجود دارد و معلمان از ترفندهای مختلف و وسوسه‌انگیز برای علاقه‌مند نمودن بچه‌ها به آب استفاده

می‌کنند. به طور مثال آنها را کنار استخر برده پاهایشان را داخل آب قرار داده و به صورتشان آب می‌پاشند، سپس شناور شدن را به آنها می‌آموزند. همچنین معلمان باید فهرستی از فعالیت‌های انجام شده تهیه نمایند (مثلا برای افزایش اعتماد به نفس از چه برنامه‌هایی استفاده می‌کنند).

دلایل مهم برای آموزش شنا:

- افرادی که شنا می‌آموزند به افزایش طول عمر خود کمک می‌کنند.
- شنا کردن به طور منظم سبب تناسب اندام و سلامت افراد می‌شود.
- پزشکان و فیزیوتراپ‌ها شنا را به عنوان بهترین تمرینات تقویتی برای بهبود عملکرد اندام و عضلات و مفاصل به بیماران توصیه می‌کنند.
- برای افرادی که دارای اختلال‌های حرکتی و ناهنجاری‌های فیزیکی هستند، آب‌درمانی و شنا کردن می‌تواند بسیار ارزشمند و مفید واقع شود.
- بیمارانی که دچار سکته مغزی شده‌اند استفاده از شنای قورباغه می‌تواند در بهبود عملکرد اندام‌های آنها مفید واقع شود. در این شنا علاوه بر اینکه بدن به جلو می‌رود و دست و پا حرکت می‌کند سر نیز از آب بیرون می‌آید. به‌طور کلی فعالیت‌های ورزشی شنا کردن و حرکات اصلاحی برای افراد عادی و سالم و حتی برای کسانی که دارای معلولیت و ناتوانی‌های اسکلتی هستند مفید هستند به شرط اینکه با برنامه‌ریزی و سازماندهی و نظارت مربی صورت گیرد.

چار چوبی برای آموزش و موفقیت:

- ۱- موثرترین دوره برای آموزش شنا یک دوره سه ساله از ۸ تا ۱۱ سالگی است. یادگیری در این سن سریع و آسان است. علاقه‌مندی و پیگیری از سوی کودکان در این سنین مشاهده می‌شود.

- ۲- آموزش باید به طور منظم و کافی برای رسیدن به هدف انجام شود.

۳- میزان موفقیت قابل توجهی را می‌توان ظرف مدت ۳۰ ساعت با استفاده از ۳۰ دقیقه در هر هفته برای دو سال متوالی در مدرسه به دست آورد.

۴- معلم ورزش می‌تواند با توجه به تناسب اندام و رعایت نکات بهداشتی کودکان و نوجوانان یک برنامه درسی طراحی کند.

سازماندهی:

۱- مقررات و لوازم مورد نیاز برای نجات غریق مانند (کفش ورزشی مخصوص شنا، لباس مناسب «مایو»، سوت) و طبقه‌بندی سطح کلاس.

۲- هماهنگی با مسئولین مدرسه و پیگیری امور مربوط به کودکان قبل از اولین دیدار با شناگران از نظر بهداشت و تناسب اندام و... ارزیابی آنها از سوی مسئولین مدرسه.

۳- لوازم را آماده و چک کنید؛ مثل بازوبند شنا و تخته‌های شنا.

۴- ابعاد استخر را ثبت کنید. این کار برای شناهای ۱۰ متر و شناهایی که عمق ۵ متر نیاز دارند، مفید است.

به کودکانمان شنا بیاموزیم

امیدوارم روزی را شاهد باشیم که کودکانمان شنا کردن را
همزمان با راه رفتن بیاموزند.

(مه‌پری قاسم‌نژاد)