

مبانی و دانستنی‌های

شنای موزون (هماهنگ)

راهنمایی برای مربیان، داوران و شناگران

SYNCHRONIZED SWIMMING

ترجمه، تالیف، گردآورنده

اعظم رشیدی منفرد

ویراستار

اعظم محمدی

مطالعه این کتاب به تمامی افراد دست اندرکار و علاقمند به رشته‌های

آبی مخصوصاً شنا و شنای موزون پیشنهاد می‌شود.

سرشناسه	رشدیدی، اعظم، ۱۳۳۹ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	مبانی و دانستنی‌های شنای موزون (هماهنگ): راهنمایی برای مربیان، داوران و شناگران/ترجمه، تالیف و گردآورنده رشدیدی، تهران: آوای دانش گستر، ۱۳۹۳.
مشخصات نشر	۲۴۰ ص.: مصور (بخشی رنگی).
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۶-۲۳-۵
شابک	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	یادداشت
یادداشت	کتاب حاضر از منابع گوناگون ترجمه و گردآوری شده است.
موضوع	شنای موزون
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ر ۵ ش ۹۸۲۸/۵۳ GV
رده بندی دیویی	۷۹۷/۲۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۹۸۱۶۴

وب سایت و فروشگاه اینترنتی: www.avayee.ir

آوای دانش گستر
انتشارات

نام کتاب:	مبانی و دانستنی‌های شنای موزون (هماهنگ)
ترجمه، تالیف و گردآورنده:	اعظم رشدیدی
ویراستار	اعظم محمدی
صفحه‌آرایی	ه. سوری (۰۹۱۲۵۶۳۰۸۲۵)
طراحی جلد:	محمد سوری
ناشر:	آوای دانش گستر
مدیر اجرایی و ناظر چاپ:	مجتبی سوری
لیتوگرافی	رایید گرافیک
نوبت و سال چاپ:	نخست، ۳۹۳
چاپ و صحافی:	کهنمویی
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸ ۶۰۰-۶۹۷۶-۲۳-۵
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، بین خیابان دوازده فروردین و فخر رازی،

ساختمان ظروفچی، طبقه دوم، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۳۰۳۰-۶۶۴۹۲۹۳۴

همراه: ۰۹۱۲۵۱۳۹-۱۲

کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای مؤلف محفوظ می‌باشد و هرگونه استفاده، تکثیر و غیره بدون اجازه مؤلف و ناشر ممنوع می‌باشد و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار.....
۱۱	تاریخچه و معرفی سینکرونایز در جهان.....
۱۲	تاریخچه سینکرونایز (شنای موزون) در ایران.....
۱۷	مقدمه.....
۱۷	آشنایی با شنای موزون (Synchronaized swimming).....
۱۸	وضعیت‌های پایه.....
۱۹	انتقال‌ها.....
۲۱	حرکات پایه.....
۲۱	فیگور.....
۲۲	روتین.....
۲۲	روتین آزاد.....
۲۲	روتین فنی.....
۲۵	فصل اول: پیش نیاز آموزش‌های پایه.....
۲۵	● وضعیت مناسب بدن.....
۲۶	● حرکات اولیه داخل آب.....
۲۶	بالانس در قسمت کم عمق.....
۲۸	● وسایل کمک آموزش.....
۲۸	تخته شنا، دو قلو، بازوبند.....
۲۸	دیرک، چوب یا فلز.....
۲۹	وزنه‌ها.....
۲۹	کش یا باندهای ارتجاعی.....
۲۹	میکروفن.....
۲۹	نشانه.....
۳۰	● حرکات پارویی دست Sculling.....
۳۰	عضلات کمر بند شانه‌ای:.....
۳۰	عضله دالی (دلتوئید).....
۳۰	عضله سینه‌ای بزرگ.....
۳۱	عضله غرابی بازویی.....
۳۱	عضله پشتی بزرگ.....
۳۱	عضله دو سر بازویی.....

۳۱	عضله سه سر بازویی
۳۱	عضلات ساعد
۳۲	عضلات مچ و کف دست
۳۴	آموزش حرکات مختلف پارویی دست در وضعیت‌های گوناگون
۳۴	عمل پارویی تخت
۳۵	پیشروی به سمت سر Standard Scull or Head First
۳۵	پیشروی به سمت پاها Foot First Scull
۳۶	عمل پارویی دست، به شکل کشیده در بالای سر Back layout Extended
۳۶	پیشروی به سمت پاها Propeller
۳۸	پیشروی به سمت پاها با بدن مورب Torpedo Scull
۳۹	پیشروی به سمت سر Reverse Propeller
۴۰	Dolphin Scull
۴۰	عمل پارویی تخت در وضعیت خوابیده به سمت سینه Flat Scull in Front layout
۴۳	Cano Scull
۴۳	Lobster Scull
۴۳	Alligator Scull
۴۴	دست پدل با آرنج بیرون Paddle Scull (with elbow out)
۴۴	دست پدل با آرنج داخل Paddle Scull (with elbow in)
۴۴	عمل پارویی حمایت‌کننده Support Scull
۴۸	دست بالای سر در وضعیت عمودی Overhead Scull or Totem Scull
۴۸	دست‌های جداگانه Split Scull
۴۸	حرکت پارویی Split در وضعیت Arch
۴۹	حرکت پارویی Split در وضعیت وزیکال Split Scull or Split Scull
۴۹	حرکت پارویی Split در وضعیت Double ballet leg
۵۰	راهنما و جایگاه دست‌ها
۵۱	اشتباهات متداولی که ممکن است در حرکات پارویی ایجاد شود
۵۱	● چگونگی حرکت در آب
۵۱	اصل برنولی
۵۳	● پای دوچرخه (Eggbeater)
۵۳	● تنفس
۵۳	روش‌های افزایش توانایی تنفس در شناگران شنای موزون در طول تمرین
۵۹	فصل دوم: حرکات پایه
۵۹	وضعیت‌های پایه
۶۰	Back Layout

۶۲	 Front layout
۶۴	 Sail Boat (bent knee horizontal)
۶۶	 Ballet Leg
۶۸	 Submerged Ballet leg
۷۰	 Flamingo
۷۲	 Submerged Flamingo
۷۴	 Double Ballet Leg
۷۶	 Submerged Double Ballet Leg
۷۹	 Vertical
۸۲	 Crane and Fishtail
۸۴	 Vertical Bent knee
۸۶	 Inverted Tuck
۸۷	 Front pike
۸۹	 Split
۹۳	 Dolphin Arch
۹۵	 Surface Arch
۹۸	 Surface Arch Bent knee
۱۰۰	 Side Fish tail
۱۰۲	 Knight
۱۰۵	 Knight variant
۱۰۷	 انتقال‌ها
۱۰۸	 Back layout to Bent knee
۱۱۱	 Bent knee to Ballet leg
۱۱۵	 Ballet leg to Back layout
۱۲۰	 Ballet leg to Flamingo
۱۲۳	 Flamingo to Double Ballet leg
۱۲۷	 Front layout to Front layout Bent knee
۱۳۱	 Front layout to Front pike
۱۳۵	 Front Pike to Crane
۱۳۹	 Front Pike to Vertical
۱۴۳	 Vertical to Crane
۱۴۷	 Vertical to Split
۱۵۰	 Vertical to knight
۱۵۴	 Back layout to Surface Arch
۱۵۷	 Dolphin

۱۶۱.....	Back layout to Front Pike
۱۶۵.....	Side Ballet leg to Front Pike
۱۶۹.....	Ballet leg to knight
۱۷۳.....	Vertical to Surface Arch
۱۷۳.....	Vertical Bent knee to Surface Arch Bent knee
۱۷۸.....	Back layout to Inverted Tuck
۱۸۱.....	Front Pike to Submerged Double Ballet leg
۱۸۵.....	Submerged Double Ballet leg to Submerged Single Ballet leg
۱۸۸.....	Submerged Ballet leg to Crane
۱۹۱.....	Submerged Pike to Vertical
۱۹۶.....	Twist
۱۹۹.....	Twirl
۲۰۳.....	Ascending Spin
۲۰۸.....	Descending Spin
۲۱۳.....	Continuous Spin
۲۱۸.....	Eggbeater
۲۲۱.....	فصل سوم: فیگور
۲۲۵.....	فصل چهارم: روتین
۲۲۶.....	عناصر تکنیکی، فنی (Technical Merit)
۲۲۷.....	تاثیرگذاری هنری (Artistic Impersion)
۲۲۸.....	آموزش مرحله به مرحله روتین
۲۲۸.....	- جایگاه اجراها
۲۲۹.....	- تمرکز
۲۳۰.....	- هماهنگی
۲۳۱.....	- انتقال در روتین
۲۳۲.....	- تفسیر موسیقی
۲۳۳.....	Solo (انفرادی)
۲۳۴.....	Duct (دو نفره)
۲۳۵.....	Team (تیم)
۲۳۶.....	فهرستی از اصطلاحات برای تمرین‌ها و حرکات

پیش گفتار

«یکی از بزرگترین لذات زندگی انجام کارهایی
است که دیگران آن را امکان ناپذیر می‌بینند.»

خوشحالم از این که در سالهای دور حرکتی را از پایین ترین نقطه شروع کردم. موانع نه تنها
سد راه من نشد بلکه مرا بارورتر ساخت.

در هنگام ناکامی جنبه‌های ناشناخته‌ای از وجود خود را می‌دیدم و آن چیزی جز صبر و
شکیبایی نبود. تصویرها را می‌دیدم بارها و بارها بدون هیچ منبع آموزشی، ولی اصرار من در
یادگیری توانم را افزایش می‌داد، تمرینات مستمر و بدون وقفه و اجرای تکنیک شبیه به حرکات
اصلی مرا بر آن داشت که در بالا بردن مهارت مصر باشم.

ثبت اشتباهات بر برگه‌های خیس شده و یا در ذهنم در کنار آب، به من کمک می‌کرد که
تصویر روشن‌تری از اشکال قبلی پیدا کنم. درک صحیح حرکات، انگیزه یادگیری و یاددهی را
بوجود آورد، و موجب اندیشه کردن در رابطه با آموزش این رشته به شاگردانم شد. حال دیگر
تعهدی سنگین بر دوش حس می‌کردم دیگر تردیدی وجود نداشت.

شروع کردیم و ادامه دادیم تا توانستیم زیباترین لحظات را در آب بیافرینیم. اجرایی جدید،
آغازی نو، بدون هیچ ابزاری، به توانمندی خود و شاگردانم ایمان آورده بودم، برنامه‌ها اجرا می‌شد.

لحظه‌ها به ثانیه‌ها و سپس به دقائق تبدیل شد. زمان می‌گذشت و ما بارورتر می‌شدیم و
در همه لحظات، نوآوری و خلاقیت کمک فراوانی به ما ارزانی می‌کرد و بالاخره بعد از چندین
برنامه نمایشی در سالهای پی در پی و بی وقفه، در سال ۱۳۷۹ زیباترین برنامه توسط هشت
دختر تهرانی (برنامه تیم) و دو برنامه تک نفره که اصول فنی این رشته در آن کاملاً رعایت شده
بود. در افتتاحیه مسابقات شنای باشگاههای تهران برگزار گردید.
این بالاترین افتخاری بود برای من و دخترانم.

عبارات فوق اگر چه چند ثانیه بر تو گذشت اما حاصل هشت سال کار بی وقفه بود. خدای را
سپاس که توانستیم بزرگترین فرصت زندگی را غنیمت بدانیم و بضاعت و جسارت این را داشته
باشیم، که مجموعه‌ای از زیباترین رشته ورزشی به تحریر در آید.

بدلیل نیاز روند آموزش این رشته ورزشی بر آن شدم تا کتابی را تالیف و ترجمه و مطالبی از
تجربیات خود را گردآوری کرده و در دسترس علاقمندان قراردهم.

این کتاب راهنمای فنی و تجربی برای آموزش رشته ورزشی سینکرونایز است، که به زبانی

ساده و بدون استفاده از اصطلاحات پیچیده علمی نگاشته شده است و برای ارائه مطالب به شیوه‌های مختلف کاربرد دارد. متن کتاب به بخش‌های کوتاه ولی با اهمیت و به هم پیوسته تقسیم شده است. برای هر بخش تمرین‌هایی به منظور بیان بهتر و درک بالایی از آن مطرح گردیده است. به علاوه توصیه‌های ضروری و تعریف‌های مرتبط با موضوع عنوان شده است. اینک این مجموعه با تمام کمبودهایش تقدیم به توارجمند؛ که عاشقانه می‌نگری، به این ورزش باشکوه.

هدیه به شاگردانم که خود استاد هستند.

با درود و سپاس از خانم افسانه بهروز، قهرمان و مربی بین‌المللی این رشته که در مقدمه کتاب کمک فراوان و بی‌شائبه‌ای را متحمل شدند. و با تشکر از خانم دکتر الهام عظیم‌زاده داور بین‌المللی این رشته که در غنی‌تر شدن بخش Sculling ما را یاری نمودند.

به قلم اولین مربی شنای موزون کشور

مؤلف، مترجم و گردآورنده دانستی‌های شنای موزون

اعظم رشیدی منفرد



قهرمانی تیم شنای بانوان ایران در دومین دوره مسابقات کشورهای اسلامی ۱۳۷۶

مؤلف کتاب سمت راست نفر اول