



شناختن نمونه‌های

روبن جی. گازمن

ترجمه:

اسفندیار خسروی زاده

دکتر وازگن میناسیان

سرسامه: ک / روبن جی. ۱۹۵۷-م. Guzman, Ruben J

عنوان قرارداد: تمرین‌های شنا / روبن جی. (ترجمه: ابوالعباس خسروی‌زاده، وازگن

میناسیان، ویراستار مهدی طالب‌پور.

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۵.

تعداد صفحات: ۲۲۲. - مصور.

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۷۰۴.

شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۳-۲۳۴۸-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: ف

یادداشت: عنوان اصلی: Swimming Lessons for Every Stroke, c1998

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «اصول تمرینات شنا، ۱۲۸ روش در شنا» با ترجمه

زوار توسط انتشارات اطلاعات در سال ۱۳۸۹ نیز منتشر شده است.

عنوان دیگر: اصول تمرینات شنا، ۱۲۸ روش در شنا.

موضوع: شنا - راهنمای آموزشی

موضوع: Swimming - study and teaching

موضوع: شنا - تعلیم

موضوع: Swimming - Training

شناسه افزوده: خسروی‌زاده، ابوالعباس. ۱۳۴۹ - مترجم

شناسه افزوده: میناسیان، وازگن. ۱۳۴۴ - مترجم

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

رده‌بندی کنگره: GV ۸۳۴/۳۵: گ/ک ۸۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۸۳۴۴

به نشر
انتشارات آستان
قدس رضوی



۷۰۴

تمرین‌های شنا

روبن جی. گازمن

ترجمه | اسفندیار خدوی زاده دکتر وازگن میناسیان
طراح جلد و صفحه آرا | حبیب‌الله وروزی (دادار)
ویراستار | دکتر حسن حبیب‌پور
نوبت چاپ | ۱۳۹۵
شمارگان | ۱۰۰
قطع | رقعه

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
شابک | ۹۶۴-۰۲-۲۳۴۸-۱۷۸

این کتاب در قطع وزیری ۳ نوبت به چاپ رسیده و مجموع شمارگان آن ۸۵۰۰ نسخه است.

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۱۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاده، خیابان میلاد، ص.ب. ۹۱۲۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۵۹۸۲

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مؤلف	۷
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟	۹
مقدمه مترجمان	۱۱
فصل اول نفس‌گیری و پازدن	۱۳
فصل دوم حرکت پروانه‌ای (پارویی) دست‌ها	۵۱
فصل سوم کرال پشت	۷۹
فصل چهارم کرال سینه	۱۰۳
فصل پنجم شنای قورباغه	۱۲۱
فصل ششم شنای پروانه	۱۳۹
فصل هفتم برگشت‌های کرال سینه و کرال پشت	۱۵۷
فصل هشتم سایر برگشت‌ها و پایان‌ها	۱۸۱
فصل نهم استارت‌ها	۲۰۷

مقدمه مؤلف

شنا کردن، به ترکیبی از قدرت جسمانی و مهارت فنی نیاز دارد. به دلیل اینکه آب محیطی ناآشنا برای انسان‌هاست، در سطوح رقابتی جنبه‌های فنی حرکت در آب بسیار مهم‌تر است. کسانی که در این ورزش شرکت می‌کنند، اغلب تجربه چندانی نسبت به فنون صحیح شنا کردن ندارند. آن‌ها وقتی مهارت پیش‌روی کسب می‌کنند، پیشرفت برایشان بسیار هیجان‌انگیز است. اما حتی برای شناگران باتجربه، پیشرفت‌های جزئی در یک تکنیک، تفاوت‌هایی را در زمینه کسب مدال از دست دادن مقام‌های ملی ایجاد خواهد کرد.

به عنوان یک شناگر، برای من جای بسی خوشحالی است که توسط «اون هان»^۱ مربی بزرگ شنا و مربیال دبیرستان «بل»^۲ در جنوب لس‌آنجلس آموزش دیده‌ام. «هان» دارای یک سری اصول آموزشی بود که باعث بهبود توانایی ورزشکار در شنا کردن سریع‌تر می‌شد. وقتی من شناگر شایسته‌ای شدم که وی به من یاد داد چگونه از مهارت‌های فنی به طور مؤثری استفاده کنم تا بتوانم از شناگران دیگر عملکرد بهتری داشته باشم. به عنوان یک مربی، تحت تأثیر روش آموزشی با قاعده و اصولی «جان وودن»^۳ مربی بزرگ بسکتبال قرار گرفتم. نتیجه این شد که برنامه آموزشی من در مدت بیش از ۱۵ سال توسعه یافت و تصفیه و به کارگیری شد و تحت ارمون قرار گرفت. در این فرایند تکاملی، بسیاری از شناگران پیشرفت‌های زیادی در تکنیک اجرای خود داشتند. این کتاب، پایه و اساسی را برای شنای رقابتی فراهم می‌کند. تمامی تمرین‌های لازم به طور مطمئنی آرایه شده‌اند، به طوریکه یک شناگر به مهارت‌های اساسی شنای رقابتی دست می‌یابد. تسلط در این مهارت‌های پایه، زیربنای پیشرفت آینده را به وجود می‌آورد.

شناگران برای پیشرفت مناسب در تکنیک‌های خود به روش‌های برنامه‌ریزی

1- Owen Hahn.

2- Bell.

3- John Wooden.

شده نیاز دارند که یادگیری آن‌ها آسان باشد و نسبت به آزمون‌ها و ارزیابی‌هایی که از آن به عمل می‌آید، پاسخ موفقیت‌آمیزی داشته باشد. شناگرانی که این کتاب را مطالعه کنند، از روش‌های مؤثر یادگیری در تمرین مهارت‌های شنا بهره‌مند خواهند شد. آن‌ها می‌توانند هنگام مسابقه، اجرای بهتری داشته و سریع‌تر شنا کنند. آن‌ها به احتمال زیاد علاقه پایداری به شنا پیدا می‌کنند و از این رو از ورزش لذت بیشتری می‌برند.

مربیانی که یک برنامه آموزشی جامع و به خوبی طراحی شده نیاز دارند. همچنین، به روش‌های نیازمندند که انعطاف‌پذیر باشد و با موقعیت‌های مختلف تناسب و سازگاری داشته باشد. این کتاب با طرح روشی سازمان‌یافته در آموزش شنا، برای مربیان مفید خواهد بود. با این روش، آن‌ها در سطوح پیشرفته آموزش، با یک شیوه طراحی شده، ارتباط مؤثری پیدا می‌کنند و از حمایت شناگران و والدین بهره‌مند خواهند شد. وقتی یک مربی در استفاده از این تمرین‌ها تبحر یافت، می‌تواند به آسانی نواقص شناگر را شناسایی و برطرف نماید و اجازه دهد ورزشکاران سریع‌تر شنا کنند و شناگران بهتری شوند.