

روبن جی. گازمن

تمرینهای شنا

ترجمه

اسفندیار خسروی زاده

دکتر وازگن میناسیان

گازمن، روبن، ۱۹۵۷ - م
 تمرینهای شنا / روبن جی. گازمن؛ ترجمه اسفندیار خسروی زاده، واژگن میناسیان . -
 مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۸۴.
 ۱۹۴ ص. : مصور. - (انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت به نشر؛ ۷۰۴)
 شابک: ۷-۰۴۸۹-۰۲-۹۶۴ ISBN 964 - 02 - 0489 - 7
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 عنوان اصلی: Swimming drills for every stroke, 1998.
 ۱. شنا - آموزش. الف. خسروی زاده، اسفندیار، ۱۳۴۹ -، مترجم. ب. میناسیان،
 واژگن، ۱۳۴۲ -، مترجم. ج. آستان قدس رضوی، شرکت به نشر.
 ۸ ت ۲ گ / ۳۵ / ۷۸۳۶ G ۷۹۷/۲۱
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۴ - ۳۳۹۵۳ م



۷۰۴

تمرینهای شنا

روبن جی. گازمن

ترجمه اسفندیار خسروی زاده و دکتر واژگن میناسیان

ویراسته دکتر مهدی طالبپور و حمیدرضا نگهبان

چاپ اول / ۱۳۸۵

۲۲۰۰ نسخه - وزیری

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک جلد: ۷-۰۴۸۹-۰۲-۹۶۴

حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، ص. پ ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹، تلفن ۸۵۱۱۱۷۰، ۸۵۱۱۱۳۶-۷

دفتر تهران: ۸۸۹۶۰۶۲۰، ۸۸۹۵۱۷۴۰، ۸۸۹۶۵۹۸۲، نمابر

پست الکترونیک: publishing@behnashr.com

www.behnashr.com آدرس اینترنتی:

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مؤلف	۵
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟	۷
مقدمه مترجمان	۹
فصل اول نفس‌گیری و پازدن	۱۱
فصل دوم حرکت پروانه‌ای (پارویی) دستها	۴۲
فصل سوم کرال پشت	۶۲
فصل چهارم کرال سینه	۸۳
فصل پنجم قورباغه	۹۹
فصل ششم پروانه	۱۱۶
فصل هفتم برگشتهای کرال سینه و کرال پشت	۱۳۲
فصل هشتم سایر برگشتهای و پایانها	۱۵۴
فصل نهم استارتهای	۱۷۷

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 بیشتری کسب می‌کنند، پیشرفت برایشان بسیار هیجان‌انگیز است. اما حتی برای شناگران باتجربه، پیشرفتهای جزئی در یک تکنیک، تفاوت‌هایی را در زمینه کسب یا 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 فوتبال 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

1. Owen Hahn.

2. Bell.

روش آموزشی با قاعده و اصولی «جان وودن»^۱ مربی بزرگ بسکتبال قرار گرفت. نتیجه این شد که برنامه آموزشی من در مدت بیش از ۱۵ سال توسعه یافت و تصفیه و به کارگیری شد و تحت آزمون قرار گرفت. در این فرایند تکاملی، بسیاری از شناگران پیشرفتهای زیادی در تکنیک و اجرای خود داشتند. این کتاب، پایه و اساسی را برای شنای رقابتی فراهم می‌کند. تمامی تمرینهای لازم به طور مطمئنی ارایه شده‌اند، به طوری که 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 شده نیاز دارند که یادگیری آنها آسان باشد و نسبت به آزمونها و ارزیابیهای 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.

مربیان به یک برنامه آموزشی جامع و به خوبی طراحی شده نیاز دارند. همچنین، به روشی 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 برخوردار 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.

1. John Wooden.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اجازه دهید اعلام کنم که برای آماده شدن در مسابقه اصلی، ۱۶ هفته فرصت دارید. ۹ هفته اول را به آموزش منظم و متوالی تمرینهای ارایه شده در این کتاب اختصاص دهید. در هر هفته به تمرینهای یک فصل آن پردازید؛ آنگاه تمرینهای فصلهای ۳ تا ۶ را به منظور اصلاح تکنیکها تکرار کنید. این کار، ۴ هفته طول می کشد. در ۳ هفته آخر روی شروع ها، برگشت ها، و پایان ها (فصل های ۷ تا ۹)، و تجدید نظر در مورد هر یک از نواقص شنای اصلی، تمرکز کنید.

برای اینکه بتوانید تمامی برنامه های این ۱۶ هفته را به موقع اجرا کنید، هر هفته را همانند آنچه در ذیل آمده است، سازماندهی نمایید:

- روز اول: ۲ یا ۳ تمرین اول را شروع کنید.
 - روز دوم: تمرینهای روز اول را مرور و آنگاه ۲ یا ۳ تمرین جدید را شروع کنید.
 - روز چهارم و پنجم: تمامی تمرینهای اصلی را به ترتیب مرور کنید.
- همیشه مرحله گرم کردن را انجام دهید، اما حداقل یکی از تمرینهای اصلی

آموزش داده شده روز قبل را در آن بگنجانید. هر گاه شناگران تمام مطالب مندرج در طرح آموزش را فرا گرفتند، یک تمرین اصلی از هر شنا نیز می‌تواند بخشی از مرحله گرم کردن باشد. هر هفته، این تمرین اصلی را تغییر دهید. تمرینهای اصلی باید توسط شناگران به خاطر سپرده شده و هر هفته اجرا شوند. برای شروع و آموزش هر تمرین، این مراحل را دنبال کنید:

• **توضیح تمرین:** شرح کاملی از چگونگی تمرینی که باید اجرا شود، ارائه دهید.

• **نشان دادن تمرین:** با استفاده از تصاویر یا نمایش تمرین و حرکت توسط خودتان، شناگران را به انجام تمرین ترغیب کنید.

• **تصحیح حرکت:** متذکر شوید که تمرین چگونه به روش صحیح انجام می‌گیرد. آنگاه هر بار روی یک نکته تمرکز کنید. هر یک از اشتباهات را تصحیح نمایید، تا تمرین به درستی انجام می‌گیرد.

• **تکرار:** وقتی شناگران یک تمرین یا حرکت را صحیح انجام دادند، این حرکت را آن قدر تکرار کنید که به صورت عادی درآید و مطمئن شوید که شناگران تکنیکهای غلط را فراموش نکرده باشند.

در همین جا، لازم است به مربیان بگویم شغل آنان آسان نیست و نتایج آن بسیار کند و تدریجی حاصل می‌شود. امیدوارم این کتاب شغل شما را آسانتر و لذت‌بخش‌تر نماید.

در مورد شناگران نیز امیدوارم از انجام این تمرینها لذت ببرند. مطالب بسیار زیادی برای یادگیری در شنا وجود دارد. سعی کنید هر تمرینی را در کمترین زمان ممکن فرا بگیرید. امیدوارم این کتاب در آموزش تمام مهارتهای مهم شنا به شما کمک کند و در اجرای آسانتر و سریعتر آن، یاری‌تان کند.

مقدمه مترجمان

به جرأت می‌توان گفت که شنا یکی از مهمترین فعالیتهای جسمانی است که در سطوح مختلف به آن پرداخته می‌شود؛ به طوری که علاوه بر فواید فیزیولوژیکی و روانی، در بسیاری موارد، فعالیتی حیاتی است که بقای زندگی افراد را تعیین می‌کند. از طرف دیگر، بسیاری از علاقه‌مندان در سطوح قهرمانی به آن می‌پردازند. در این سطح، افرادی موفق خواهند شد که بتوانند مؤثرترین فنون شنا را فرا گرفته و آنها را به کار گیرند.

به طور کلی، برای فراگیری شنا، شیوه‌های مختلف آموزشی با استفاده از ابزارهای گوناگون مطرح گردیده است که می‌توانند در تمامی سطوح به علاقه‌مندان کمک کنند. در این خصوص، کتابهای زیادی نیز عرضه شده که هر یک سعی کرده‌اند یادگیری این فن و پیشرفت در آن را تسهیل کنند. اثر حاضر، یکی از مناسب‌ترین کتابها در زمینه شنا محسوب می‌شود، زیرا از شیوه‌های منحصر به فرد و جدیدی برای آموزش شنا استفاده کرده است و تمامی تمرینها را از ساده به مشکل و از آسان به پیچیده طبقه‌بندی نموده و به آموزش آنها پرداخته است. این روش، فرایند آموزش را تسهیل

کرده و به مریبان شنا کمک شایانی می‌نماید که امید است مورد استفاده علاقه‌مندان قرار گیرد.

در ترجمه این کتاب، تمام تلاش مترجمان بر این بوده است که با حفظ امانتداری کامل، به انتقال مناسب مفهوم نیز نایل شوند. با وجود این، این کار خالی از اشکال نیست؛ امیدواریم استادان فن با راهنمایی‌های ارزنده خویش، ما را در برطرف نمودن ایرادهای آن یاری نمایند.

در پایان، از مسؤولان محترم شرکت به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی) به خاطر حسن استقبال و تسریع در روند چاپ این کتاب، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

اسفندیار خسروی‌زاده - وازگن میناسیان

تابستان ۱۳۸۴