

آموزش شنا برای نوجوانان

یادگیری بازیهای آبی به روش استرالیائی

گردآورندگان:

جان هارمر جان کیل پاتریک

ساری لاورن جنی مک لین

کِرک مارکس پیتر مینی

کِن ریچر جولی تولبرگ

دیوید وایت

مترجم:

حمیرا سلیمی

عنوان و پدیدآور	آموزش شنا برای نوجوانان: یادگیری بازیهای آبی به روش استرالیایی/گسرد آوزندگان - جان هارمر (و دیگران) مترجم حمیرا سلیمی.
مشخصات نشر	تهران: تلاش، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	۲۰۲ ص: مصور.
شابک	964-5750-83-0
یادداشت	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Teaching swimming and water safety: The Australian way, c2001
موضوع	شناهی کودکان - استرالیا - راهنمای آموزش
موضوع	ورزشهای آبی - پیش‌بینیهای ایمنی
شناسه افزوده	هارمر، جان Harmer, john
شناسه افزوده	سلیمی، حمیرا، ۱۳۲۷ - مترجم
رده بندی کنگره	GV۸۳۷/۲/۵۷۷۱۳۸۵
رده بندی دیویی	۷۹۷/۲۰۰۲۸۹
شماره کتابخانه ملی	۲۰۳۵۷ - ۸۵



موسسه انتشارات تالاش

خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پاساژ فروردین تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۵ - ۶ تلفکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

نام کتاب: آموزش شنا برای نوجوانان

تألیف: جان هارمر و....

ترجمه: حمیرا سلیمی

چاپ اول ۱۳۸۶ - شمارگان ۵۰۰۰ جلد

حروف نگاری: برنا - لیتوگرافی: برنا - چاپ: صاحب کوثر

پست الکترونیک:

mail: talashpublication@yahoo.com

WWW.talashpublication.persianblog.com

فهرست مطالب

۲	 «مقدمه»
۲	 پیش‌گفتار ناشر
۵	 بخش اول: اصول ایمنی
۵	 ایمنی در آب
۸	 آب سرد و هیپوترمی ناشی از فرو رفتن در آب
۱۵	 ماندگاری در آب
۱۹	 رفتار ایمن
۲۱	 تهیه و طرح یک برنامه ایمن آبی
۲۱	 طرح‌های فوریتی و ایمنی در کلاس
۲۱	 بخش دوم: آشنا شدن با آب
۲۱	 اهداف شنا و ایمنی در آب
۲۱	 نیازهای مبتدیان
۲۲	 وسایل مبتدیان
۲۳	 اولین تجربه
۲۳	 وارد شدن در آب
۲۵	 بیرون آمدن از آب
۲۹	 حرکت در آب
۲۹	 خیس کردن صورت
۳۶	 فرو رفتن در آب
۳۷	 بازگشت به حالت ایستاده
۵۲	 فعالیتهای تنفسی
۵۴	 مهارتهای ایمنی
۵۹	 مهارتهای اساسی نجات

۶۰	بخش سوم: شناور بودن و مهارت‌های حرکتی
۶۰	شناور بودن
۶۱	حرکت در آب (رانش)
۶۱	فعالیت‌های ایمنی
۶۱	معرفی آب عمیق
۶۳	بازیها
۶۰	بخش چهارم: اصول کاربردی حرکت در آب
۶۳	شناور بودن
۶۵	به کارگیری اصول حرکت در آب برای انواع شناها
۶۰	بخش پنجم: معرفی شیرجه به مبتدیان
۶۷	خطرات شیرجه
۶۸	قوانین ایمنی هنگام ورود به آب
۶۸	آموزش شیرجه به عنوان یکی از راههای ورود به آب
۶۰	بخش ششم: پیشرفت در انجام حرکات گسترده
۶۹	شناهای رایج
۶۹	ویژگیهای مربوط به انواع شناها
۷۰	اصول اولیه شنا
۷۱	شنای آزاد
۷۳	کرال پشت
۷۳	کرال سینه
۷۳	شنای پروانه
۷۴	کرال پهلوی
۷۴	کرال پشت ماندگار

«مقدمه»

«شنا به سبک استرالیایی» کتابی است که بارها تجدید چاپ شده و برای مربیان آموزش شنا و ایمنی در آب از اهمیت شایانی برخوردار است از این‌رو به عنوان مقیاسی جهت یادگیری اصولی و فنی در این زمینه در نظر گرفته شده است. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده تا به علاقمندان این رشته کمک کند که دانش و فنون لازم در زمینه شنا و ایمنی در آب را کسب و با تبحر و شایستگی به کار گیرند.

کتاب حاضر مشتمل بر مطالب مورد نیاز و ضروری است، از جمله: آشنائی و عادت کردن به آب، شناور بودن، حرکت در آب و نیز اصول و نوع حرکت دست و پا در آب. در ضمن باید گفت که هرچه انواع فنون شنا بیشتر ارائه شوند، فرصتی هم برای آشکار ساختن دانش ایمنی در آب جهت کاهش احتمالی حوادث آبی از جمله غرق شدن هم رو می‌شود.

این کتاب نقش مهمی را در تسهیل ارائه کیفیت آموزش برنامه‌های شنا به سبک استرالیایی ایفاء می‌کند. من خود تحت تأثیر کیفیت متن موجود قرار گرفته و اطمینان دارم که این کتاب عصر طلایی نوینی را با منبعی فوق‌العاده برجسته در پیش روی نمایان می‌سازد. در ضمن برای بسیاری از مربیان منبع ارزشمندی خواهد بود تا به عنوان مرجعی ارزشمند و کامل بارها و بارها به آن رجوع کنند. استفاده آسان و آموزش فرایندها و فوت و فن لازم به بسیاری از مربیان و کارآموزان این اطمینان را می‌بخشد که پاسخ بسیاری از پرسش‌های خود را در آن بیابند، در ضمن این افراد می‌توانند مطمئن باشند که این اطلاعات به روز و در سطح جهانی است.

«شنا به سبک استرالیایی» به توسعه منابع به روز آموزش شنا اختصاص داده می‌شود و همچنان متعهد می‌شود که در رأس پیشگامان آموزش شنای امروزی باقی بماند.

کرک مارکس

سرپرست گردآوردندگان

پیش‌گفتار ناشر

برنامه‌های شناکه توسط سازمان شنای استرالیا بسط و توسعه یافته به خاطر کیفیت عالی در سطح تمام دنیا شناخته شده‌اند. کسانی هم در زمینه بازیهای آبی دست‌اندر کار می‌باشند آموزش مربیان به سبک شنای استرالیایی را به عنوان مقیاسی جهت آموزش اصولی برای برنامه‌های موفق، در نظر گرفته‌اند.

کتاب حاضر با ملزومات ایمنی در آب شروع می‌شود که موارد ذیل از جمله این موارد به‌شمار می‌آیند: هیپوترمی^(۱)، ماندگاری در آب، رفتار سالم در آب، آمادگی برای ایمنی برنامه‌های بازیهای آبی و طرحهای فوریتی و اورژانسی. سپس نوبت می‌رسد به آشنایی با آب، پوشش‌های داخل و خارج از آب، استفاده از وسایل و تجهیزات کمکی برای مبتدیان، بردن سر و صورت به زیر آب، حرکت در آب و بازگشت به حالت اولیه، تنفس در آب، ایمنی و فنون و مهارت‌های اساسی و اولیه نجات. بخش ۳ به بحث درباره شناور بودن و حرکت در آب می‌پردازد و قسمتهایی هم به فعالیتهای ایمنی در آب، معرفی آب عمیق و بازیها اختصاص دارد. بخش ۴ به چگونگی به‌کارگیری اصول فیزیکی جهت حرکت در آب می‌پردازد، درحالی که بخش ۵ روشهایی را برای شیرجه به کارآموزان ارائه می‌نماید. بخش آخر حاوی توضیحات مفصلی در مورد چگونگی انجام صحیح شش حرکت رایج دست و پا است از جمله: شنای آزاد، کرال پشت، کرال سینه، کرال پهلو، شنای پروانه و کرال پشت ماندگار.

کتاب آموزش شناور ایمنی در آب منبع ارزشمندی است که مربیان می‌توانند به کرات به آن مراجعه کنند. استفاده آسان از آن و آموزش فرایندها و مهارت‌های لازم این امکان را فراهم می‌سازد تا به پرسش‌های بسیار کارآموزان و مربیان پاسخگو باشد. مربیان می‌توانند با تکیه بر این کتاب به اطلاعات سودمند، به روز و مورد نیاز دست یابند.