

تمرینات شنای رقابتی

■ بیل سوییتینهام ■ جان اتکینسون

■ سید محمد رضا جعفری

■ اکبر احمدی

ویراستار علمی ■ استاد حشمت الله اجاق



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: تمرینات شنای رقابتی]

[مؤلف: بیل سویتینهام، جان اتکینسون]

[مترجم: سیدمحمد رضا نجفی، اکبر احمدی]

[ویراستار علمی: حشمت الله اجاق]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیم کد: ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.Hamshar.com>]

[قیمت: ۲۷۵۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات متممی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات متممی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: سویتینهام، بیل، ۱۹۵۰ - م. Sweetenham, Bill

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات شنای رقابتی / بیل سویتینهام، جان اتکینسون؛ مترجم: سیدمحمد رضا نجفی، اکبر احمدی؛ ویراستار: حشمت‌الله اجاق.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۵۶ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۴۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: c2003. Championship swim training

یادداشت: واژه‌نامه.

موضوع: شنا -- تعلیم

شناسه افزوده: هوبسن، جان اتکینسون، ۱۸۵۸ - ۱۹۴۰م

شناسه افزوده: (Hobson, J. A. (John Atkinson)

شناسه افزوده: نجفی، سیدمحمد رضا، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: احمدی، اکبر، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: اجاق، حشمت‌الله، ۱۳۳۰ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸۹۷/۷ GV۸۳۷

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۸۶۳۶

فهرست مطالب

بخش اول: دست‌ها و دریل‌های تکنیک ۱۱

فصل اول	سیستم نام تمرین	۱۳
فصل دوم	ارزیابی از طریق تست دست‌ها	۳۱
فصل سوم	اجرای دریل	۷۷
فصل چهارم	شنای پروانه	۸۳
فصل پنجم	شنای کرال پشت	۹۵
فصل ششم	شنای قورباغه	۱۰۷
فصل هفتم	شنای کرال سینه	۱۲۱
فصل هشتم	شنای مختلط انفرادی	۱۳۵
فصل نهم	اسکالینگ	۱۵۳
فصل دهم	استارت‌ها، برگشت‌ها، فینیش‌ها و استارت‌های امدادی	۱۶۵
فصل یازدهم	تمرینات پا و دست	۱۹۵

بخش دوم: طراحی تمرین و برنامه ۲۰۵

فصل دوازدهم طراحی تمرین ۲۰۷

فصل سیزدهم ست‌های تمرینی بخش‌های مختلف تمرین ۲۵۷

فصل چهاردهم دوران تیر برای مسابقه ۲۸۹

فصل پانزدهم تمرینات خشکی ۳۰۹

فصل شانزدهم ارزیابی تمرین ۳۳۷

واژه‌نامه ۳۴۷

مقدمه مولف

هدف این کتاب ارتقاء برنامه تمرین شناگران و مربیان در هر سطحی و سابقه‌ای با استفاده از روش‌های کاربردی می‌باشد. برای بیش‌ترین استفاده از استعداد ورزشکار در یک رقابت مربی باید به ۵ نکته طلایی توجه کند:

۱. هر حرکت دست و بازو از آهسته به سریع انجام می‌شود. مراحل آموزش باید از سرعت کم آغاز و در سرعت بالا انجام شوند. اگر تکنیک شناگر در سرعت کم موثر نیست، تکنیک او در سرعت بالا نیز موثر نخواهد بود.

۲. ورزشکار باید بیاموزد تا آب را لمس (احساس) کند، بنابراین باید وقت بیش‌تری را نسبت به آن که فقط با سرعت بالا شنا کند، برای آن صرف کند. آموزش روش‌های اشتباه لمس کردن آب در مقایسه با روش‌های صحیح آن می‌واند ورزشکار کمک کند تا روش صحیح لمس (احساس) کردن آب را بیاموزد. مربی می‌تواند از شناگران بخواهد تا یک طول استخر را با دست کمرال‌سینه خارج از مسیر و رو به بیرون شنا کنند و سپس یک طول استخر را با دست کمرال‌سینه خارج از مسیر و رو به داخل شنا کنند. در پایان یک طول استخر را با طول استروک کوتاه و در همان خارج از مسیر و رو به داخل شنا کنند. ورزشکار لمس (احساس) کردن آب به روش‌های مختلف یاد خواهد گرفت. شناگران با اولین اجرای روش اشتباه لمس کردن آب، روش صحیح آن را کشف خواهند کرد.

مثال دیگر از این روش آموزش را می‌توان برای استروک پل استفاده نمود. مربی می‌تواند عمل سر خوردن با فشار پا از دیواره به شکل بدن مشابه با ستاره ماهی، سپس عمل سر خوردن را با دستان و پاهای باز به اندازه عرض شانه و در نهایت به صورت دست و استروک لاین را از شناگر بخواهد. در ابتدا بچه‌ها به عنوان بخشی از مسیر عادی آموزش بیش‌تر کارها را از روش اشتباه انجام می‌دهند و پس از آن که کارها را از روش صحیح انجام دهند، روش موثر را درک می‌کنند. بچه‌ها هیچ‌گاه شکست را نمی‌پذیرند و برای کسب موفقیت به دنبال بهانه می‌گردند و تلاش می‌کنند.

۳. در هر ۴ شنا انگشتان عمل کشش را آغاز می‌کنند، بنابراین شناگران بایستی در هنگام عمل کشش مچ دست را در موقعیت ثابت نگه دارند.

۴. شناگر با نگه داشتن سر در پایین و باسن در بالا مقاومت آب را کاهش می‌دهند. بدون توجه به شنایی که شناگر انجام می‌دهد، اگر سر بالا بیاید، باسن به سمت پایین حرکت می‌کنند. برای وارد کردن بیش‌ترین نیرو به آب با کم‌ترین مقاومت ورزشکار باید کمر خود را صاف نگه دارد، وضعیتی که به آن موقعیت ستون فقرات صاف^۱ می‌گویند.

۵. در شنای پروانه و قورباغه قبل از آن که حرکت رو به بیرون دست‌ها و بازوها برای گرفتن آب^۲

آغاز شود، باسن بالا نگه داشته می‌شود. اگر باسن بالا نگه داشته نشود، بیش‌تر از آن که عمل کشش ورزشکار به سمت جلو انجام شود، به سمت بالا یعنی سطح آب خواهد بود. در شنای کراال سینه و کراال پشت، پیش از آن که دست عمل کشش را آغاز کند، باسن باید عمل چرخش را انجام دهد. مطالب ارائه شده توسط این کتاب برای تمام شناگران مفید خواهد بود، بدون در نظر گرفتن سابقه آن‌ها، شناگران رده‌های سنی^۱، شناگران جوان^۲ یا شناگران ارشد^۳؛ می‌توانند همانند شناگران حرفه‌ای شنای خود را با استفاده از این کتاب بهبود ببخشند. اگر رشته ورزشی شما سه گانه باشد، می‌توانید با استفاده از دریل‌های کراال سینه تکنیک خود را بهبود ببخشید و برنامه و ست‌های تمرینی را طراحی کنید که برنامه مربی شما را متنوع، هیجان‌انگیز و رقابتی کند. ۵ نکته طلایی اشاره شده باید توسط همه شناگران در هر سطحی به کار برده شوند. تمام ست‌های تمرینی، تست‌ها و دریل‌های پلکانی نشان داده شده در این کتاب می‌تواند برای ارتقاء مهارت‌ها و بالا بردن سطح اجرای شناگر تنظیم شوند. شناگر و مربی پیش از آن که به راهنمای مربی، تست یا دریل‌های پلکانی را انجام دهند، بایستی به این نکات توجه داشته باشد. ممکن است اجرای این ست‌ها، تست‌ها یا دریل‌ها در استخر مسافت کوتاه یا مسافت بلند نیاز به تنظیم آن‌ها داشته باشد.

این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود. بخش اول «ست‌ها و دریل‌های تکنیک» شامل فصل‌هایی با موضوع سیستم‌های انرژی و تست‌ها مرتبط با این فصل‌ها به شناگران و مربیان نسبت به سیستم‌های تمرینی که بایستی انجام شوند، آگاهی می‌دهد. تست‌های ارائه شده روشی کاربردی برای ارزیابی تمرینات و تنظیم اهداف و برنامه‌های تمرینی در آینده می‌باشد. بخش اول شامل یک سری از دریل‌های پلکانی و تکنیک‌های مربوط به هر ۴ شنا و مختلط انفرادی است. همچنین بخش اول اسکالینگ‌ها، استارت‌ها، تست‌ها و فینیش و تمرینات دست و پا را هم شامل می‌شود. دریل‌های پلکانی می‌توانند به عنوان بخشی از تمرینات با هدف افزایش تکنیک به کار روند.

مربی و شناگر به داشتن و به کار بردن یک مدل برای هر ۴ شنا نیاز دارند. مربی بایستی شنای شناگران خود را آنالیز کرده و برای رفع خطا راه حل پیدا کند. تکنیک برای همه شناگران اهمیت دارد زیرا سرعت نتیجه کارایی در تکنیک است. مربی و شناگر باید یک سری از دریل‌های پلکانی را انتخاب کنند که بتوانند در حالت‌های متنوع برای بهبود نقاط ضعف تکنیک شنا از آن‌ها استفاده کنند. برای رفع هر نوع ایراد تکنیک، یک دریل یا دریل پلکانی وجود دارد. برای بهبود احساس (لمس) آب، شناگر باید اسکالینگ موثر را بیاموزد. سپس، دریل‌های پلکانی قرار داده شده برای اسکالینگ هر ۴ شنا را انجام دهد و این مهارت‌ها را در شنای کامل مورد استفاده قرار دهد.

مختلط انفرادی باید به عنوان یک رشته کامل و نه مجموعه‌ای از ۴ شنا در نظر گرفته شود. بنابراین ما یک فصل را به آن اختصاص داده‌ایم. آمادگی برای مختلط انفرادی باید به عنوان الگویی برای پیشرفت شناگران رده سنی و زیر ۱۰ سال قرار بگیرد. برای کمک به مربی جهت ارتقاء شناگران مختلط انفرادی فصل تمرینی و ست‌های تمرینی مرتبط با آن‌ها با جزئیات بیان شده‌اند. همه شناگران مختلط انفرادی باید جدول نقاط ضعف و قوت نشان داده شده در فصل دوم را کامل کنند تا تمرینات مورد نیاز شناگر به صورت اختصاصی مشخص شود.

استارته‌ها و برگشت‌ها و فینیش‌ها برای تمامی رشته‌ها بسیار مهم هستند. فصل دریل‌های پلکانی و راه‌هایی برای استارته‌ها، برگشت‌ها و فینیش‌ها برای هر ۴ شنا ارائه داده است. چک لیست‌ها برای هر ۴ شنا و همه رشته‌ها به مربی و شناگر نکاتی در خصوص تمرینات و رقابت ارائه می‌دهد.

بخش دوم «برنامه» و تمرین‌ها به شناگر و مربی یک آگاهی در خصوص چگونگی طراحی ست‌های تمرینی قابل استفاده در استارته‌ها، تمرینات خواهد داد. کاربرد مناسب ست‌های تمرینی در پیشرفت بلند مدت شناگر ضروری می‌باشد و مربی باید اطمینان یابد که شناگرش ترکیب صحیح از آموزش‌های مورد نیاز برای رویداد اصلی خود را دریافت کرده است. فصل ۱۲ به طراحی فصول تمرینی برای همه شناگران از مبتدی تا حرفه‌ای می‌پردازد. فصل ۱۲ شامل ۱۱ ست‌های تمرینی ارائه می‌دهد که شناگر و مربی می‌توانند استفاده کنند یا در صورت نیاز با توجه به سطح شناگر تغییر دهند.

مربی باید از نحوه تنظیم دقیق طراحی برنامه سالانه برای یک رقابت آگاهی داشته باشد. فصل ۱۴ به دوران تیپر یعنی آخرین مرحله حیاتی از طراحی فصل تمرین می‌پردازد. البته که بعد از دوران تیپر، رقابت انجام می‌شود. در سطح ملی، شناگر باید به مقابله با مراحل مقدماتی، نیمه‌نهایی و نهایی در بیش‌تر رشته‌ها بپردازند. تمرینات مربوط به این عامل از رقابت به طور مفصل توضیح داده شده است.

تمرینات خشکی می‌تواند برای شناگران سودمند باشند. فصل ۱۵ تمرینات خشکی ویژه شناگران می‌پردازد و تست‌های مربوط به آن‌ها، گرم کردن، تمرینات میان‌تنه و حرکات کششی را کامل شرح داده است. فصل ۱۶ اطلاعاتی در خصوص نحوه ارزیابی کاربردی یک برنامه تمرین ارائه می‌دهد. البته رقابت آخرین ارزیابی برای شناگر به حساب می‌آید و تست‌ها با هدف کسب اطلاعات لازم در طول مسیر تمرین استفاده می‌شوند.

همه مربیان بایستی یک صفحه برای شرح فلسفه و مدلی که برای آمادگی جسمی و روحی ورزشکارانشان داشته باشند. آن چه که از مدل مهم‌تر است، میزان زمانی است که مربی به صورت روزانه برای کار مربیگری خود صرف می‌کند و اعتقادی است که به مدل خود دارد.

ما احساس می‌کنیم که این کتاب هم به مربی و هم به شناگر در جهت اجرای بهتر وظیفی آن‌ها کمک خواهد کرد. چالش بزرگ برای مدیران ملی، تبدیل شناگرانی که ورزش می‌کنند به شناگرانی که احساس تعهد به ورزش

خود می کنند، می باشد. این مهم با پر کردن خلاءهای مشارکت، عملکرد و درک تفاوت ها انجام می شود. پیشرفت های زیر برای ورزشکاران در سن بلوغ برای دستیابی به موقعیت های آنها در شنای رقابتی بسیار مهم است:

۸ ساعت تمرین در هفته:

این سطح برای صرف حضور در تمرین، سرگرمی و مزایای قابل توجه آن در سلامتی پیشنهاد می شود اما برای شناگران رقابتی مناسب نیست و هیچ گونه نتایج رقابتی نیز حاصل نمی شود.

۱۰ تا ۱۲ ساعت تمرین در هفته:

این مقدار از تمرین شنای بیش از آن است که سرگرم کننده باشد اما برای کسب نتایج در رقابت کافی نیستند. شناگران در این ارتباط احساس خوبی ندارند و این زمان تمرین آنها را ناامید می کند. ما به این وضعیت، بخش تاریک، واپس شناگران رقابتی می گوئیم.

۱۸ تا ۲۴ ساعت تمرین در هفته:

این سطح از تمرین ویژه شناگران رقابتی می باشد. ورزشکاران در این برنامه با بهبود نتایج رقابتی احساس تعهد و رضایت می کنند.

اگر در جایی فقط ۸ ساعت زمان تمرین برای شناگران در دسترس باشد. وظیفه مربی آن است که به شناگران امید دهد تا در آینده ۱۰ تا ۱۲ ساعت در هفته تمرین خواهند کرد و آنها را متقاعد کند که برای تبدیل شدن به شناگران موفق در رقابت ها به ۱۸ تا ۲۴ ساعت تمرین نیاز دارند.