



مهندسی شنا

تألیف: لاوکرو بلایت،

پلویل - گولک، کورنلیا

ترجمہ

رضا متجدد - مہدی میری مقدم



انتشارات آب

سرشناسه	لاکرو، بلایت، ۱۹۵۷م.
عنوان و نام	Lucero, Blythe
پدیدآور	مهندسی شنا (master swimming- a manual)
مشخصات نشر	تهران: آب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۹۸ص: مصور (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	۱۳۰۰۰۰ ریال (۳-۰-۹۵۴۲۷-۰۰-۹۷۸)
شناسه افزوده	بلویل-گولکه، کورنلیا، ۱۹۶۶ - م.
	Bleul-Gohlke, Cornelia
شناسه افزوده	متجدد، رضا، ۱۳۵۹ (مترجم).
شناسه افزوده	میری مقدم، مهدی، ۱۳۲۷ (مترجم).
شناسه افزوده	قاری زاده، عصمت، ۱۳۴۸ (ویراستار).
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ۴ J۳ و /GV۸۳۷
رده بندی دیویی	۷۱۵ ۶۵
کتابشناسی ملی	۲۸۲۲۱۱۰



انتشارات آب

مهندسی شنا

نویسنده: لاکرو بلایت، بلویل-گولکه، کورنلیا

ترجمه: رضا متجدد- مهدی میری مقدم

ویراستار: عصمت قاری زاده

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۳-۰-۹۵۴۲۷-۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول: چرا شنای حرفه ای؟.....	۲۱
۱-۱- تندرستی بزرگسالان.....	۲۱
۱-۲- شنای حرفه ای در مقابل شنا در طول استخر.....	۲۵
۱-۳- جنبه اجتماعی شنای حرفه ای.....	۲۸
۲- تاریخچه مختصری در مورد شنای حرفه ای.....	۳۱
۳- جنبه های بسیار شنای مَسترز.....	۳۳
۱-۳- رقابت خستگی ناپذیر.....	۳۳
۲-۳- شناگر.....	۳۴

۳-۳	- ورزشکار بعد از دانشگاه	۳۵
۴-۳	- قهرمانی برای نخستین بار	۳۷
۵-۳	- مبارزه آخر هفته	۳۹
۶-۳	- شناگر آب آزاد	۴۰
۷-۳	- سه گانه	۴۱
۸-۳	- قهرمانی رنسانس	۴۴
۹-۳	- قهرمان دائمی	۴۵
	فصل دوم: مهارت های آمادگی شنا	۴۷
۱-	چکاپ توسط پزشک	۴۷
۲-	تجهیزات	۴۸
۱-۲	لباس شنا	۴۸
۲-۲	کلاه شنا	۴۸
۳-۲	عینک شنا	۴۹
۴-۲	صفحه شنا (تخته شنا)	۴۹
۵-۲	دو قلو (تخته شناور)	۵۰
۶-۲	پاروهای دستی (کفی)	۵۱
۷-۲	باله ماهی (فین پا)	۵۲

- ۵۳..... ۲-۸- بطری آب
- ۵۳..... ۳- اطراف استخر
- ۵۳..... ۳-۱- زمان سنج بزرگ دیواری
- ۵۴..... ۳-۲- خطوط مسیرهای خط کشی شده
- ۵۴..... ۳-۳- خطوط زیراستخر
- ۵۵..... ۳-۴- پرچم برگشت (برای کراال پشت)
- ۵۵..... ۵-۳- نشانه های عمق استخر
- ۵۶..... ۳-۶- مأمور نجات غریق
- ۵۷..... ۴- قوانین و آداب گروه
- ۵۷..... ۴-۱- انتخاب راه صحیح
- ۵۷..... ۲-۴- چه کسی اول حرکت کند ؟
- ۵۸..... ۳-۴- شنای دایره ای (دوره ای)
- ۵۸..... ۱- مسافت
- ۵۹..... ۲- چرخش
- ۵۹..... ۳- عبور کردن
- ۶۰..... ۴- برخورد و ضربات کناره
- ۶۰..... ۴-۴- زمانی که شما دیر می رسید.

۶۱	۵-۴- زمانی که مجبورید زودتر بروید.....
۶۱	۵- زبان فنی و اصطلاحات تمرین بدنی.....
۶۴	۶- زیر آفتاب.....
۶۵	۷- با شنا کردن، سالم بمانید.....
۶۶	۷-۱- شناخت درد.....
۶۸	۷-۲- درد به شما چه می گوید؟.....
۷۶	۸- شنا کردن با محدودیت های سلامتی:.....
۷۶	۸-۱- آسم.....
۷۷	۸-۲- آرتریت یا التهاب مفصل.....
۷۷	۸-۳- یائسگی.....
۷۸	۸-۴- پوکی استخوان.....
۷۹	۸-۵- بارداری.....
۸۱	فصل سوم: تمرین آمادگی.....
۸۱	۱- اصول اولیه اجرای شنا.....
۸۲	۲- اصول فن ضربه.....
۸۵	۳- آنالیز تکنیک های شنا.....
۸۵	۳-۱- حالت بدن.....

۸۷	۴- الگوهای شنا.....
۱۲۹	۵- آماده سازی.....
۱۵۵	فصل چهارم: تیم شنای حرفه ای.....
۱۵۵	۱- پیدا کردن یک تیم.....
۱۵۷	۲- ساختار یک تیم جدید.....
۱۸۶	فصل پنجم: شناگران حرفه ای به چه چیزی فکر می کنند؟.....
۱۸۸	۱- تنظیم یک هدف.....
۱۹۴	۲- ست های مسابقه.....
۱۹۵	۳- تغییرات فیزیکی.....
۱۹۸	۴- ایجاد یک برنامه تمرین روزانه.....

بیشگفتار

اواخر دهه ۱۹۶۰ م. و اوایل دهه ۷۰ میلادی مصادف بود با پیشرفتم در مسابقات شنا؛ چراکه الگوهای من بهترین شناگران آن زمان بودند؛ نه به خاطر قدرت و مهارتشان، بلکه بیشتر به خاطر توانایی فوق‌العاده آن‌ها برای کامل کردن مهارتشان. من متوجه شدم که آن شناگرها می‌دانند که چگونه در میان آب حرکت کنند! پس از بررسی شنای آن‌ها نتیجه گرفتم که چه چیزی باعث شکوفا شدن توانایی‌شان در شنا کردن می‌شود و چه کارهایی باید انجام دهند تا تمام توانایی‌شان را در مسابقه به کار گیرند. شناگرهایی مثل من دوست داشتند، خوب شنا کنند. اکنون، بعد از سه دهه فعالیت در کسوت مربی شنا، زمانی که من آن‌ها را به عنوان شناگر مشاهده می‌کنم، هنوز به آن فعالیت‌ها با ترس می‌نگرم و این ویژگی‌ها فوراً در کانی^۱ آشکار شدند.

زمانی که او با تیم شنايمان آشنا شد، در کش و قوس سر و سامان دادن زندگی‌اش در ایالات متحده بود، اگر چه او زبان انگلیسی را خوب می‌دانست، اما مشخص بود که او با محیط جدیدش راحت نیست. وقتی که من او را دیدم، نگران و لاغر به نظر می‌رسید!

^۱-Conny

ابتدای صحبت‌هایمان، متوجه شدم که شنا، بخش بزرگی از زندگی در آلمان بوده است. وقتی که او را در استخر با اشتیاق می دیدم، حس می کردم که او مثل یک ماهی خارج از آب است. زمانی که من او را به داخل استخر دعوت کردم، خوشحال شد و بی درنگ در آب شیرجه زد؛ بعداً فهمیدم چه در برلین باشد و چه در بروکلین، آب خانه او است.

شنای او در عین آرامی، با قدرت بود. او ماهر، ورزیده و با سرعت بود! بیشتر از همه واضح بود که او شنا کردن را دوست دارد و آن را به خوبی انجام می دهد و لذت زیادی از ورزش کردن می برد. او شنا را با هدف مشخصی انجام می داد. وقتی شنا می کرد ویژگی های خوب شناگران بزرگ به وضوح در او دیده، چراکه با عشق لازم شنا می کرد.

همان طور که من او را نگاه می کردم، از تعجب لرزه بر اندامم می افتاد. من متوجه شدم که او در چندین دوره قهرمان جهان و اروپا بوده است. در واقع یکی از بهترین کارشناسان شنای زن در جهان می باشد. البته هم اکنون بعد از گذشت چندین سال که با تیم ما بوده، می توانم بگویم که به عنوان یک قهرمان شنا، چه لذتی از مسابقات می برد.

او یک مسئولیت دلخواه برای ورزش و یک ارزیابی واقعی برای برنامه هایمان با خود آورد. به عنوان یک شناگر او بخشی از خانواده تیم مان شده بود. از مهم ترین قسمت دوره مربی گری ام و یکی از تجربیات به یادماندنی در جام ملت ها دوره رسمی ۲۰۰۳م. زیر خورشید درخشان "آریزونا" یک دیدار بزرگ برای کل تیم در بهترین زمان ها و با مدال های فراوان بود. کانی از شرایط جسمی مطلوبی برخوردار بود و قدرت نصف مردان قهرمانان زمان حال خود را دارا بود. با دیدن پیروزی او در رشته ۴۰۰ متر، فریادهای شادی هم تیمی هایش و من شروع شد و در ادامه در رشته ۲۰۰ متر شنای قورباغه نیز پیروزی هایش را دنبال کرد، گفتنی است که او در ۱۰۰ متر اول مقتدرانه از حریفان پیشی گرفت و هرگز اجازه نداد که حریفان به او برسند.

قبل از مسابقه آخرش (۲۰۰ متر) در حالی که از تماشای روز آخر مسابقات در گرمای شدید خسته بودم "کانی" به طرف من آمد و گفت شما می دانید که گرما رقیب دیگری

است! او با این عبارت همه چیز را به من فهماند. من بعداً فهمیدم که او قصد دارد در مسابقهٔ زندگی‌ش شنا کند. با چنان سرعت و قدرتی به مانع نزدیک می‌شد که من هرگز ندیده بودم. با دقت زیادی به او نگاه می‌کردم که طول ۸ را با دل و جان و علاقه زیادی مسابقه می‌داد. در حالی که او را نگاه می‌کردم و او به انتهای مسیری می‌رسید او با یک اجرای فراموش نشدنی، بهترین ارائه را ارائه نمود و به عنوان بهترین شناگر شناخته شد. بعد از دیدار، هنگامی که من از موفقیت‌های شناگران تیم‌مان، لذتی که برده بودم را ابراز کردم، «کانی» به خاطر تشویق‌ها و مربی‌گری‌هایم، از من تشکر کرد.

این باعث افتخار من بود که روی این پروژه کتاب با «کانی» کار کرده‌ام و در طول این زمان چیزهای زیادی آموختم و این موضوع، مرا به عنوان مربی شنا بیشتر کمک می‌کرد. آرزویم این است که شناگران و مربیانی که این کتاب را می‌خوانند از تجربیات کارشناسان استفاده کنند و این کتاب برایشان مفید باشد.

مربی بلیت

یادم می‌آید که وقتی قرار بود مربی «بلیت الوکرو» را در تمرین ورزش ملاقات کنم، او دیر کرده بود. یکی از شناگران با اشاره دست به من می‌گفت تا کمی خود را گرم کنیم، او می‌آید. آنجا یک استخر سرباز در بروکلین کالیفرنیا در نوامبر ۲۰۰۰ م. بود. من واقعاً یک مربی موفق و مجرب در آلمان بودم. درواقع من از کودکی در تیم شنا، کار می‌کردم، اما هرگز علاقه مند به کارشناسی یا مربیگری نبودم.

برخی از شناگران در حال گرم کردن بودند و برخی دیگر خودشان را به من معرفی می‌کردند. آنها از سن ۲۰ تا ۶۵ سال، رده‌بندی شده بودند. حدس می‌زدم که همه بسیار مهربان هستند. سپس او آمد. یک زن جوان با موهای بسیار بلند با اعتماد به نفس زیاد در حالی که سلام می‌کرد، از آنها پرسید خود را گرم کردید؟ فردی که من را به اتاق‌های اعلام شده، راهنمایی می‌کرد، گفت: ما یک شناگر جدید و خوب برای تیم داریم. در حالی که من هنوز خشک روی سکو ایستاده بودم، «بلیت» خودش را به من معرفی کرد و ما باهم

در مورد حرفه شنایمان صحبت کردیم در حالی که شاید او می‌توانست اشتیاقم را برای ورود به استخر ببیند. این یکی از زیباترین و لذت بخش‌ترین تمرینات ورزشی بود که من پیش از ۳۲ سال شنا کردن داشتم. شما می‌توانید حدس بزنید در طی این مدت چقدر تمرین داشتم، شرایط آب و هوای استخر خوب بود، بلکه هر بخش از تمرینات نیز بسیار لذت بخش بود. اما چرا؟ چرا شنا کردن با این گروه مربیان بسیار متفاوت است؟ به خاطر او! تمرینات ورزشی او کوتاه بود. او احساس واقعی را برای هر چیز راجع به شنا داشت. مدت زیادی طول نکشید که من فهمیدم چگونه بلیت با هر تمرینی که ارائه می‌دهد، می‌تواند روز بهتری برای شنا رقم بزند، منظور من تمرینهای گسترده ورزشی یا همراهی او کنار سکو شناگران نیست؛ بلکه آن گرمای مهربانی و عشق است که در او بود.

او با افراد متناسب خصوصیات متفاوت آنها برخورد می‌کرد، با انتظار و خواسته‌های بسیار متفاوت در خصوص شنا برخورد می‌کرد. او همه این‌ها را با آگاهی بسیار زیاد و تجربه شنا در کنار هم داشت. او این کار را با درایت بسیار و فداکاری تمام، به همه کسانی که برای آموزش شنا می‌آمدند، یاد می‌داد. او نمی‌خواست برگردد و تنها شنای همه را ببیند که طول استخر را سریع یا کند طی می‌کنند، بلکه پیشرفت تکنیکی و بازخورد آن برای او راضی‌کننده بود. این مربی یک حضور خوب و گوش شنوایی همه داشت و فرقی نمی‌کرد که در مورد شنا یا چیز دیگری باشد، حضورش راهگشا و راهنمای افرادی بود که راه برگشت را در استخر می‌یافتند و اگر کسانی بودند که مشکلی داشتند و به جه داشتند یا به طور جدی مریض بودند؛ یا هر مشکل دیگری داشتند، با توجه به این توصیف قادر بودند که با روحیه بد مقابله کنند. این جادوی مربیگری «بلیت» بود که ما تیم خوبی داشتیم؛ چرا که اعضای تیمش می‌توانستند با یکدیگر در یک زمان، علی‌رغم رده مختلف سنی افراد که از ۲۰ تا ۷۰ سال بود، و نیز از ملت‌های مختلف و سطوح مختلف با هم شنا کنند، شاید ما بزرگترین تیم یا رکورددار ترین تیم نباشیم؛ ولی بهترین تیم را داریم.

داشتن چنین مربی یک هدیه است؛ اگر چه من دیگر ۱۶ ساله نیستم، یا یک دانش پژوه دانشکده نیستم، اما من بسیار خرسند هستم و این افتخاری است برای من که بر روی این کتاب با «بلیت» کار کردم. امیدوارم که هرکس این کتاب را می‌خواند بیشترین بهره را از آن ببرد و همکاری ما فقط مخصوص تیم‌های شنا نباشد.

پس شنا کنید، زیرا مربیان برجسته شنا می‌کنند، چونکه اساتید شنا، مربی‌گری می‌کنند.

کرنلیا بیلمول-گوهلک

مقدمه مؤلفان

به دنیای شنای حرفه‌ای خوش آمدید. این کتاب توسط یک مربی و یک شناگر ماهر نوشته شده است. روش این کتاب، به گونه‌ای است که زیبایی‌ها را به شما نشان می‌دهد. شنا کردن به ما نیرو، قدرت مبارزه‌طلبی، در عین حال احساس راحتی و کامل شدن می‌دهد. زمانی که ما از شنا کردن لذت می‌بریم، از شیوه‌هایی متحیر شده‌ایم چراکه شنا کردن کیفیت زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. در عین پیروی سالم هستیم و عمری طولانی داریم، هرکسی از ما که از این ورزش لذت برده می‌داند که آن تأثیری قوی در رشد زندگی داشته است. از زمان نوجوانی، شنا را به خاطر آثار آن ادامه دادیم. این کتاب برای شناگران و مربیان طراحی شده است که اینک درگیر یادگیری شنا و یا بررسی برای وارد شدن به حرفه شنا به عنوان اولین تجربه و در کل به عنوان قهرمان و مربی شنا هستند.

✓ نیازی به تجربه قبلی حضور در مسابقات شنا نیست.

این کتاب برای هدایت شناگران مبتدی به زندگی به عنوان مهارت‌های شناگران و برای کمک به ایجاد موثرتر شنای آنها و لذت بردن از مسیر انتخابی، تدوین شده است.

✓ برگشت به زندگی در مسیرتند

این کتاب برای الهام بخشیدن به شرکت کنندگان قبلی برای برگشت به حوزه ورزشی‌شان بدون برخی فشارها که به یاد می‌آوردند و کلیه هیجانات و فرصتها برای مسابقه، تدوین شده البته اگر این کتاب را مطالعه کنند. چگونگی به حرکت درآوردن «سندرم تیز»^۱ می‌باشد، این کتاب برای تشویق افراد بی‌تحرك در کلیه ستین برای شروع سبک شنا، برای بهبود یافتن انعطاف‌پذیری و تقویت ماهیچه‌هایشان طراحی شده است.

✓ سرگرمی، دوستان، تندرستی

این کتاب برای توصیف سلامتی شناگران با نگاهی جدید، هم زمان با تکمیل کردن اطلاعات و ورزشی وضعیت زندگی اجتماعی‌شان در میان دوستان، حوادث خاص و ابعاد تیم شنا تدوین شده است.

✓ تیم ماهر شنا در جستجوی مربی

این کتاب برای همکاری مربیان و برنامه‌مهارت‌های مؤفق از جمله مسئله منحصر به فرد شنای بزرگسالان تدوین شده است. در این مجموعه، تلاش می‌کنیم خواننده را با ۶۰ سال زندگی توام با شنا در مسیر درستی همراهی کنیم که راهنما و الهام بخش زنان یا مردان، آنهم برای طیف کاملی از مهارت‌های شنا باشد.

درفصل اول، رویکرد شنا به عنوان فعالیت سالم و مؤثر برای بزرگسالان و کلیه ستین شرح داده شده تا جایی که جنبه‌های اجتماعی را به عنوان یکی از جذابیت‌های اصلی آن آشکار کرده است. در این اثرخواننده تاحذنی خودش را در میان مجموعه‌ای از داستانهای واقعی مهارت‌های شنا خواهد یافت. این فصل با تاریخچه تولد و توسعه مهارت‌های شنا کامل می‌شود.

فصل دوم، شامل توضیح کاملی پیرامون تجهیزات شناگران و محیط شناکردن است. خواننده تقریباً در مورد روش مسیر، زبان شنا، حس آفتاب، درک درد و شناکردن با

محدودیت‌های تندرستی، مطالبی را یاد گرفته و همچنین به آمادگی مهارت‌های شنا برای شناکردن در زندگی نزدیک خواهد شد.

فصل سوم، ارتباط مهم بین تکنیک‌ها و شرایط استفاده از آن را شرح می‌دهد و هر چهار نوع حرکت شنا را با جزئیات توضیح و یک سری از نمودارها را نشان داده است که بخش تخصصی هر قسمت را در بر می‌گیرد. در پایان نیز خلاصه‌ای از شیوه‌ها، شرایط و بخش‌ها گوناگون، آنهم بر روی اجزای یک تمرین ورزشی و آموزشی در زمین خشک برای کمک به شنای بهتر ارائه شده است.

در فصل چهارم، تمرکز ما بر روی جنبه‌های تیمی مهارت‌های شنا است. خواننده خواهد آموخت که چه طور یک مهارت شنا را که با انتظاراتش متناسب باشد، پیدا کند. به علاوه، این فصل به چگونگی شروع و ایجاد یک تیم جدید و این که چگونه اجرای آن، همراه با موفقیت باشد، نگاه می‌کند. در مورد جنبه‌های منحصر به فرد مربیگری شناگران بزرگسال و تیم‌های شنا نیز سخن به بیان آمده است.

موضوع فصل آخر شامل: ایجاد انگیزه و اینکه چگونه شنا به صورت امری روزانه و بدل شود، است. در ضمن به توصیف فرآیند فکری شناگران، زمانی که از یک سطح به سطح بعد می‌روند، پرداخته شده است. در عین حال از پیشرفت آنها بر حسب بهبود جسمی، هدف‌گذاری و چالش‌های رقابت و تمرین بحث شده است. همچنین با پرداختن به این موضوعات، می‌توان فهمید که مراحل اولیه شنا، به عنوان بزرگترین چالش برای شناگران شناخته شده است.

در این کتاب برخی از مطالب در حاشیه کتاب به چشم می‌خورد که آنها کار را برای خواننده، در زمینه پیدا کردن اطلاعات ارجاعی، در جای دیگری از متن، آسان می‌کند. از آن جایی که در شنا، مسائل زیادی با هم مرتبط است، به این نتیجه رسیدیم که به این مسئله مهم باید توجه کنیم. هدف ما تألیف کتابی آسان و موردپسند اکثر خوانندگان است تا بدین وسیله، شنای حرفه‌ای، در دسترس تمام جوانان علاقه‌مند به پیشرفت، عاشق تمرین و حفظ

تن درستی باشد. امیدواریم از کتاب ما لذت ببرید و از آن، برای ایجاد رابطه پایدار و ماندنی در شنای حرفه‌ای استفاده کنید. در خاتمه از خانواده هایمان به عنوان طرفداران این طرح و از «وینس»^۱ که تا دیر هنگام فصل‌های در دست تکمیل را می‌خواند؛ «مردیت»^۲ و که با مهارت و دقت ویرایش می‌کردند؛ «استیو»^۳ و «کرت»^۴ که عکس‌های ماهرانه‌ای گرفته بودند و «تامی»^۵ که بازیکن تیم بود و در مقام یکی از شناگران با استعداد ورزش‌های آبی برکلی است که تصویر آن‌ها زینت بخش صفحات این کتاب می‌باشد، قدردانی می‌کنیم.

مقدمه مؤلفان

www.ketab.ir

^۱ - vince

^۲ - meredith

^۳ - jessica

^۴ - steve

^۵ - kurt

^۶ - tami