

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْهُدَى سُبْحَانَ

کامل ترین و سریع ترین روش تعلیم و آموزش شنا

نویسنده : Douglas J David
Meenakshi Mathr

مترجم : نسترن میرزا خلیلی



انتشارات نظری

Douglas J David. Meenakshi Mathr

سرشناسه

منصوره «نسترن» میرزا خلیلی

مترجم

کامل ترین و سریع ترین روش تعلیم و آموزش شنا

عنوان و نام پدیدآور

تهران : انتشارات نظری، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

۱۳۲ ص

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۰۰-۶۱۶۸-۹۷-۵

شابک

فیفا

وضعیت فهرست نویسی

خود آموزش شنا ، تعلیم

موضوع

۱۳۹۱ ش ۹/۵۹/۷۸۳۷GY

رده بندی کنگره

۲۱۰۷/۷۹۷

رده بندی دیویی

۲۷۷۴۶۰۱

شماره کتابشناسی ملی

کامل ترین و سریع ترین روش تعلیم و آموزش شنا

نام کتاب

Douglas J David. Meenakshi Mathr

نویسنده

منصوره «نسترن» میرزا خلیلی

مترجم

دوم - ۱۳۹۷

نوبت چاپ

۱۰۰۰

شمارگان

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج) ، خیابان سید جمال الدین

اسدآبادی (یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵



انتشارات نظری



هدف از نوشتن این کتاب ابتدا معرفی یکی از رضایت بخش ترین ورزش ها یعنی شنا می باشد که به عنوان عالی ترین فرم تمرین برای بدن شناخته شده است. این کتاب دارای برنامه ای تنظیم شده و نتیجه بخش به مدت ۳۰ روز است که به شما کمک می کند یک روند آموزشی سیستماتیک را که آموزش سریع و آسان را تنظیم می کند اتخاذ کنید. کتابی است غیر فنی، به سهولت درک می شود و می توان آن را به کار برد. به علاوه، این کتاب به شما تکنیک های مختلف ضربه و هماهنگی بین آن ها را می آموزد. نکاتی درباره پرش، شیرجه و بازی های آبی آن را کامل ساخته و خودآموزی عالی (برای مبتدیان) است.



داگلاس جوزف دیوید، تکنیک‌های متعدد آموزش شنای رقابتی و تفریحی را در استخر Athabasca در کانادا بررسی کرد. در حال حاضر او رئیس هیات شنای Avant Garde Swimming Academy در دهلی است که آموزش نوآموزان در سنین مختلف از سه تا ۶۳ سال را به عهده داشته است.

میناکشی ماتور که در سال ۱۹۶۸ جوان ترین شرکت کننده در National Aquatic Meet بوده، دارای ۳۲ مدال طلا، نقره و برنز است. او مربی مشهور در استخرهای شناست که تکنیک‌های اصلی او شنای آزاد و پروانه است.

بهداشت و ایمنی استخر

اگر استخر مورد استفاده صحیح قرار نگیرد، می تواند محل خطرناکی باشد. لازم است که به مقررات ایمنی توجه کرد.

۱- کارکنان استخر

با کارکنان استخر که مراقب شما در استخر هستند آشنا باشید. روابط دوستانه با آنها برقرار کنید، زیرا هرگز نمی دانید که چه وقت ممکن است به آنها نیاز داشته باشید. یک عضو دلخور می تواند تنها چند ثانیه دیرتر به فریاد کمک شما پاسخ دهد که این خطرناک خواهد بود.

۲- حرکت در اطراف استخر

کلیه حرکات در اطراف استخر بایستی قدم زنان باشد. کف استخر خیس و لغزنده است و می تواند عاملی برای حوادث باشد. اگر نمی دانید چگونه شنا کنید، لبه استخر بویژه در قسمت عمیق راه نروید. ممکن است تعادل خود را از دست بدهید یا اگر حواستان پرت شود به درون استخر



سقوط خواهید کرد.

اگر دید چشم شما ضعیف است و بدون عینک آرامش ندارید، بایستی عینک بزنید، اما آنها را با نوار لاستیکی ببندید تا لیز نخورد. این نوارها در هر عینک‌فروشی موجود است و خیلی گران نیست.

عینک‌های شما را بایستی فقط برای شنا استفاده کرد و نه برای شیرجه زیرا ممکن است لیز خورده و بلااستفاده شود. اکثر شناگران برای خالی کردن آبی که درون آنها جمع می‌شوند، این عینک‌ها را از صورت به خارج می‌کشند. این کار خطرناک است زیرا اگر عینک‌ها از دست شما لیز بخورد ممکن است به صورت اصابت کرده و سبب جراحت چشمان شما گردد.

۸- دستگاه

لازم است که چگونگی استفاده از دستگاه‌های غریق را بیاموزیم تا در صورت بروز بدون کمک نباشید. جدا از کد ایمنی اکثر استخرها دارای کد بهداشت شخصی و بهداشت استخر هستند. از این کدها بایستی با جدیت تبعیت کرد، بویژه اکنون که بیماری‌های واگیردار بسیاری وجود دارد.

۹- میزان شلوغی

سعی کنید در استخر زیاد سر و صدا نکنید. سر و صدا می‌تواند یک فریاد حقیقی برای کمک را مبهم کند. غریق نجات‌ها همواره بی‌درنگ به صدا بویژه اگر فریاد کمک کسی باشد واکنش نشان می‌دهند، اما اگر سروصدا بیش از حد باشد ممکن است این فریاد به گوش آنها نرسد.

۱۰- ورود و خروج از آب

هر استخر محل هایی برای ورود و خروج به شکل پله یا نرده دارد که لغزنده و خیس می شوند. به هنگام ورود یا خروج از استخر بسیار مراقب باشید.

۱۱- غریق نجات

غریق نجات بخش مهمی از استخر را تشکیل می دهد. در واقع همواره توصیه می شود که فقط در حضور غریق نجات شنا کنید. بایستی هرگز به تنهایی در استخر شنا نکنید زیرا در صورت نیاز هیچ کس به شما کمک نخواهد کرد.

۱۲- هل دادن

هل دادن فردو به درون استخر ظاهراً سرگرمی است اما برای فردی که شنا بلد نیست یا سرش به کناره یا ته استخر اصابت می کند، خطرناک یا حتی مرگبار باشد. موارد متعددی وجود دارد که فرد به علت سقوط در استخر فلج شده است. حتی اگر کسی به طور سطحی و صاف و در حالت ناشیانه سقوط کند، این امر می تواند بسیار دردآور باشد.

۱۳- لباس

بلافاصله قبل از شنا لباس های شنا را بپوشید، اگر به هنگام عصر بعد از کار شنا کنید، صبح مایو بپوشید زیرا عرق زیادی به خود گرفته و وقتی عصر وارد استخر می شوید عرق بدنتان را با خود به استخر می برید. آب استخر دارای کلرین و سایر مواد شیمیایی است. پس از شنا مایو



را کاملاً بشوید تا مواد شیمیایی آن شسته شده و دوام بیش‌تری پیدا کند.

هم‌چنین افرادی که از کلاه‌های لاستیکی استفاده می‌کنند بایستی آنها را خوب شسته و پودر بزنند تا از خشکی و فاسدشدن آنها جلوگیری شود. فراموش نکنید که قبل از استفاده روز بعد پودر آن را بشوید. کلاه‌های شناگران هستند، پس دوام آن را بیش‌تر کنید. کلاه شناگران را بایستی زنان و مردانی که موهای بلند دارند استفاده کنند. این کار خطر حوادث ناشی از موی بلند که مانع از دید کافی می‌شود را کاهش می‌دهد. هم‌چنین مسئله‌ای بهداشتی است زیرا مستقیماً وارد استخر نمی‌شود.

۱۴- بیماری‌های پوستی

اکثر استخرها قبل از پذیرش شما گواهی پزشکی می‌خواهند، اما اگر از عفونت یا بیماری پوستی رنج می‌برید وارد استخر نشوید زیرا بر مشکل شما افزوده و هم‌چنین می‌تواند سایر افراد را مبتلا کند. اگر شما ناراحتی پوستی نداشته باشید معمولاً آب بر شما اثری نخواهد داشت اما در صورت بروز کوچکترین نشانه و اثری یا واکنشی با پزشک مشورت کنید.

۱۵- زخم‌های باز و بریدگی‌ها

اگر در هر قسمتی از بدن دارای بریدگی با زخم هستید وارد استخر نشود. ممکن است آب موجب بدتر شدن آن شود.

۱۶- قارچ پا

این بیماری ناشی از باکتری است. پوست میان پنجه‌ها و کف پا به هنگام خیس شدن سفید و متورم می‌شود و پس از خشک شدن با آسانی پوسته پوسته می‌شود و همچنین بسیار ملتهب و می‌خارد. برای جلوگیری از قارچ پا پس از شنا پاهایتان را کاملاً شسته و بویژه پنجه‌ها را خشک کنید. همچنین می‌توانید از پودر پا که در راکتر داروخانه‌ها موجود است استفاده کنید. کفشهایتان را در هوای باز بگذارید و جوراب خیس یا مرطوب نپوشید.

در صورت ابتلا به قارچ پا از رفتن به استخر خودداری کنید تا بیماری شما درمان شود. تحت معالجه پزشک قرار گیرید تا سرعت بهبودی افزایش یابد. همواره از حوله خود استفاده کنید و برای پاهایتان حوله جداگانه داشته باشید.

۱۷- روغن و آرایش

قبل از ورود به استخر به بدنتان روغن نمالید. زنان بایستی آرایش خود را پاک کنند زیرا آرایش آب را آلوده می‌کند. ممکن است که از استخر استفاده می‌کند به آن حساسیت داشته باشد.

۱۸- شستن بینی

بایستی قبل از ورود به استخر، بینی خود را کاملاً بشوید، بویژه اگر سرما خورده‌اید و سرفه می‌کنید. چون موجب می‌شود که چنین کار ناخوشایندی را در آب انجام ندهید.



۱۹- دوش و حمام سرپایی

قبل از ورود برای شستن چرک و عرق بدن از دوش و حمام سرپایی استفاده کنید. این حمام‌ها معمولاً در اطراف استخر ساخته شده است. حتماً از آنها استفاده کنید چون راه رفتن از اتاق تعویض لباس تا استخر می‌تواند پاهای شما را کثیف کند.

۲۰- خشک کردن بدن پس از شنا

خشک کردن کامل بدن بویژه بین انگشتان پا، زیر بغل و بین پاها بسیار لازم است، زیرا اینها جاهایی است که اگر خیس بماند، می‌تواند محیط رشد باکتری باشد. موی سر را نیز باید خشک کرد در غیر این صورت اگر با موی خیس به بیرون بروید و در معرض نسیم یا باد قرار گیرید آماده سرما خوردن خواهید بود.

۲۱- عادت ماهانه

فرایند فیزیولوژی طبیعی است و به هیچ وجه ضرری ندارد. شما می‌توانید به فعالیت‌های نرمال شنا ادامه دهید.

وسایل کمک آموزشی و غریق نجات

وسایل کمک آموزشی بخش مهمی از هر استخر را تشکیل می دهد، زیرا جدا از ماهیت کمک آموزشی بودن، این وسایل ابزار نجات غریق نیز به شمار می رود. بنابراین شما در همه استخرها این وسایل را می توانید پیدا کنید.

۱- حلقه

این وسیله در همه استخرها موجود است. در کلیه کشتی ها و قایق ها به چشم می خورد. یک حلقه نجات مناسب از چوب یا مواد سنتزی ساخته می شود که نه تنها تو خالی نیست بلکه توپر و بسیار محکم و قوی است. هم چنین گونه های نامسطحی از جنس پلاستیک یا لاستیک وجود دارد که تنها در استخر قابل استفاده است. چون به راحتی سوراخ می شوند، در رودخانه یا دریا نامطمئن است. یک حلقه خوب بایستی بتواند حداقل وزن ۳ فرد بالغ را تحمل کند. در صورت بروز حادثه حلقه به طرف شما پرتاب می شود. دو طرف



آن را بگیرد و روی سر بلغزانید، سپس یک دست را چنان در آن ببرید که گویی جلیقه‌ای بتن می‌کنید و سپس دست دیگری را چنان از آن رد کنید که حلقه دور سینه شما و زیر بازوهایتان قرار گیرد. روی حلقه بمالید و با حرکت ملایم پا روی دست‌ها و پا خود را به کناره برسانید. هم‌چنین می‌توانید در این حالت برای تمرین پازدن استفاده کنید. برای فراگیری ایستادن در آب وسیله کمکی مطلوبی است.

۲- جلیقه نجات

معمولاً دو نوع جلیقه نجات وجود دارد: مسطح - نامسطح. به هنگام استفاده از جلیقه نجات مطمئن شوید که وزن بدن شما را تحمل می‌کند. وقتی جلیقه نجات را می‌پوشید باید بتوانید بالاتنه شما را روی آب یانزدیک به سطح نگه دارد و با اندکی چرخش برای تعادل و ثبات بتوانید سرتان را خارج از آب نگهدارید. جلیقه نجات را می‌توان برای یادگیری ایستادن در آب یا حرکت بازوان استفاده کرد زیرا بالاتنه را نزدیک به سطح آب نگه می‌دارد.

۳- تخته

عبارت است از تخته مسطحی که روی آب شناور می‌شود و دو نوع است: معمولاً برای تمرین ایستادن در آب، حرکت پا و بازو به کار می‌رود. به هنگام استفاده از آن برای تمرین ایستادن در آب یا حرکت پا می‌توانید آن را به سمت جلو بکشید. وزن بدن‌تان را روی آن قرار ندهید و سعی نکنید آن را در آب به سمت پایین فشار دهید زیرا ممکن است سربالا آمده و موجب شود تعادل خود را از دست دهید.



به مدت ۱۵ دقیقه هم‌چنان راه بروید و هم‌چنین دیوار را رها کرده و بازوهایتان را روی سطح آب با حرکت دوار بکشید تا تعادل ایجاد شود. دومین تمرین برداشتن اشیاء از ته استخر است. یک شیء نشکن و ضد غبار مثل زنجیر، کلید، سکه و ... را تا دو فوت دورت بیاندازید. بگذارید تا در ته استخر بیافتد. سر را زیر آب برده و سعی کنید جسم مورد نظر را بردارید. هدف اصلی از این تمرین آن است که به چشم‌هایتان عادت دهید تا در زیر آب باز باشد. محل جسم را حفظ نکنید و با چشمان بسته آن را بردارید. هدف کلی از این تمرین در غیر این صورت از بین خواهد رفت. شما می‌توانید به مدت ۱۵ دقیقه برداشتن جسم را تمرین کنید. پیش‌برندگی به هنگام شنا در آب بسیار مهم است و لگزدن واحد



ارزشمند پیش‌برنده محسوب می‌گردد. هم‌چنین به عنوان واحد ثبات بدن عمل می‌کند و به همین دلیل است که تاکید زیادی به یادگیری و اجرای صحیح تکنیک لگزدن داده شده است. کنار دیوار را با هر دو دست بگیرید و تا آن‌جا که ممکن است با پاهایتان سر بخورید. شانه‌ها را در آب فرو برید، عضلات شکم را شل کنید، پاها را به سطح آب یعنی موازی با کف استخر آورده و شروع به لگد زدن کنید. لگزدن پاها بایستی بدون خم کردن زانوها و متناوب انجام شود. به هنگام لگزدن