

مربیگری شنا درجه ۲

نویسندگان:
بهزاد مهدی خبازیان
خشایار حضرتی آشتیانی
ویراستار:
عبدالرضا ریاحی دهکردی

مقدمه نویسندگان

فصل اول - مبانی مربیگری

چرا به مربیگری علاقمند هستم
مسئولیت‌های من به عنوان مربی چیست؟
خودآزمایی

فصل دوم - ابزارهای مربیگری

به چه ابزارهایی برای مربیگری نیاز دارم؟
دانش
چشم انداز
مهربانی
شخصیت
شوخ طبعی
خودآزمایی

فصل سوم - آشنایی با ویژگی‌های تکامل عقلانی، اجتماعی، و بیولوژیکی شناگران

تکامل عقلانی، اجتماعی و هیجانی
رشد و تکامل
بلوغ زود و دیر هنگام
خودآزمایی

فصل چهارم - ارتباط

چگونه با شناگرانم ارتباط برقرار کنم؟
چگونه می‌توان پیام‌های موثرتری ارسال کرد؟
پیام‌های کلامی
پیام‌های غیرکلامی
چگونه می‌توانم مهارت‌های دریافتی خود را بهبود بخشم؟
بازخوردهای آموزشی
ارتباط با والدین
ارتباط با داوران
ارتباط با سایر مربیان
خودآزمایی

فصل پنجم - آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های شنا

چگونه مهارت‌های شنا را آموزش دهیم؟

مهارت را معرفی کنید

مهارت را نمایش دهید

مهارت را توصیف کنید

مهارت را تمرین کنید

خودآزمایی

فصل ششم - ایمنی و سلامت شناگران

چگونه می‌توانم از آسیب دیدگی شناگران جلوگیری کنم؟

اگر شناگر من آسیب ببیند چه کاری باید انجام دهیم؟

صدمات جزئی

خراش‌ها و بریدگی‌ها

کشیدگی و پیچ خوردگی

صدمات جدی

خودآزمایی

فصل هفتم - برنامه‌ریزی تمرین

برنامه‌ریزی پیش از فصل

برنامه‌ریزی درون فصل

تعیین هدف

سازماندهی

چند هدف را در یک جلسه تمرین دنبال کنم؟

خودآزمایی

فصل هشتم - شنای رقابتی

استخرهای شنا

تجهیزات شنا

نحوه مراقبت از لباس شنا

جلسات تمرین

در هر جلسه تمرین چه کارهایی انجام دهیم؟

مسابقات شنا

میزبان و مجری مسابقات چه نهادی است؟

اهداف مسابقات شنا

روند برگزاری مسابقات

مربی‌ان و داوران

اقدامات پیش از مسابقه

اقدامات روز مسابقه

آموزش مسابقه دادن به شناگران
خودآزمایی

فصل نهم- تکنیک‌ها و تمرین‌های مهارتی

نکات آموزشی چهار شنا

کرال سینه

تمرینات مهارتی شنای کرال سینه

شنای کرال پشت

تمرینات مهارتی شنای کرال پشت

شنای قورباغه

تمرینات مهارتی شنای قورباغه

شنای پروانه

تمرینات مهارتی شنای پروانه

شنای پنجم (ضربه دلفین)

خودآزمایی

فصل دهم - استارت‌ها و برگشت‌ها

آموزش استارت‌ها

استارت به جلو

استارت کرال پشت

استارت امدادی

برگشت‌ها

برگشت کرال سینه

برگشت کرال پشت

برگشت قورباغه

برگشت پروانه

برگشت پروانه به کرال پشت در شنای مختلط انفرادی

برگشت کرال پشت به قورباغه در مختلط انفرادی

برگشت قورباغه به کرال سینه

خودآزمایی

فصل یازدهم - تیم شنا

تمام شناها را توسعه دهید

استعدادهای فردی را شناخته و توسعه دهید

روحیه مثبت در تیم ایجاد کنید

تمرینات را مفرح سازید

شناگران جدید را دریابید

شناگران متعهد و مسئولیت پذیر پرورش دهید

شناگران با اهداف مشترک را جفت کنید
روحیه سخت کوشی را در تیم جا بیاندازید
جلسات تیمی
تیم را رهبری کنید
استراتژی‌هایی برای ایجاد یک تیم خوب
نقش والدین در ایجاد یک تیم خوب
خودآزمایی

فصل دوازدهم - اصول تمرین و آزمون‌ها

تعریف تمرین
اضافه بار
بیش‌تمرینی
مقدار مطلوب اضافه بار چه مقدار است
سازگاری
برای سازگاری نیاز به استراحت و تغذیه است
چه مدت زمان برای سازگاری نیاز است
مربیان باید به دنبال چه سازگاری‌هایی باشند
اصل تداوم پیشرفت (تداوم ارائه اضافه بار)
اصل بی‌تمرینی (برگشت پذیری)
اصل فراجبرانی
اصل کاهش بازده
اصل ویژگی تمرین
اصل تفاوت‌های فردی
اصل تنوع
آزمون‌ها
آزمون تداومی متراژی
آزمون تداومی زمانی
آزمون تناوبی متراژی
ضریان قلب
خودآزمایی

فصل سیزدهم - طرح درس ۸ هفته‌ای برای شناگران مبتدی
واژگان

مقدمه نویسندگان

به دنیای زیبا و هیجان انگیز مربیگری شنا خوش آمدید. مربیگری شناگران جوان بسیار هیجان انگیز است، اما کار ساده ای نیست. مشاهده شناگران جوانی که در مسابقه، سریع و زیبا شنا می کنند، لذت بخش است، اما آماده سازی این شناگران، چالش برانگیز است. این شامل؛ آماده سازی آنها از نظر جسمی و ذهنی برای رقابت موثر، عادلانه و ایمن و در عین حال شکل دادن شخصیت این ورزشکاران جوان با ارائه الگوی رفتاری مناسب برای آنان است.

این کتاب به عنوان یک منبع کاربردی شنا در حیطه تمرین دهی و تمرین پذیری شناگران نوجوان و جوان طراحی شده که در مسیر اجرا، با چالش های بسیاری از طرف شناگران روبرو خواهید شد. در این کتاب با نحوه استفاده از اصول مربیگری و آموزش مهارت ها و تکنیک های اساسی شنا به شناگران جوان آشنا خواهید شد.

هدف این کتاب بر تربیت مربیانی است که بر تمام جنبه های مربیگری و نه فقط پیروزی در مسابقه تاکید دارند. مربیانی که به ورزشکاران آموزش/تمرین می دهند که لذت ورزش از طریق تلاش برای پیروزی، و نه خود پیروزی، تجربه می شود. مربیانی که از رویکرد ورزشکار محور برای پرورش ورزشکاران به جوانانی مسئولیت پذیر، منظم و محترم تاکید دارند.

این کتاب اصول مربیگری و شنا را به زبان ساده و خلاصه برای مربیان تازه کار پوشش می دهد. این کتاب به شما کمک می کند تا فلسفه مربیگری، تقویت مثبت کودکان، مهارت های تدریس، روش های برنامه ریزی تمرین، پیشگیری و مراقبت از صدمات و مسئولیت های مربی را بشناسید.

تهیه و نشر این کتاب بدون حمایت مدیریت محترم فدراسیون شنا امکان پذیر نبود. بر خود لازم می دانیم که صمیمانه از حمایت ریاست محترم فدراسیون شنا آقای محسن رضوانی و همکاران ایشان در فدراسیون شنا کمال تشکر را داشته باشیم.

بدیهی است که این کتاب به عنوان مرجع کلاس‌های عملی درجه ۲ شنا در سال‌های آتی نیازمند بازنگری و بروزرسانی خواهد داشت. خواهشمندیم که ما را با ارائه نظرات ارزشمند خود در این امر یاری رسانید.

با تشکر- گروه نویسندگان - آبان ۱۴۰۰

فصل اول - مبانی مربیگری

اهداف یادگیری
در این فصل می‌خوانیم: - چند دلیل برای لزوم مربیگری - مسئولیت‌های من به عنوان مربی - اهمیت ایجاد تجربه ورزشی ایمن برای کودکان و نوجوانان - اهمیت ایجاد تجربه ورزشی لذت بخش برای کودکان و نوجوانان - اهمیت آموزش مهارت‌های پایه برای موفقیت‌های بلند مدت شناگران رده سنی - چگونه اطلاعات مربیگری ام را بهبود نمایم

چرا به مربیگری علاقمند هستم؟

شما که این کتاب را مطالعه می‌کنید احتمالاً مربی جوانی هستید که در فکر گرفتن کارت مربیگری درجه دو هستید و مانند بسیاری از مربیان تازه کار، احتمالاً آموزش رسمی اندکی نیز در مورد مربیگری داشته‌اید. اما ورزش شنا احتمالاً بخشی از گذشته ورزشی شما بوده است. ممکن است در دوران کودکی یا نوجوانی شناگر رقابتی بودید یا فقط در کودکی، آموزش شنا را گذرانده باشید ولی هرگز به عنوان شناگر رقابتی آن را ادامه ندادید و شاید هم منجی غریق باشید، ولی اکنون به دلیل این که آموزش/تمرین شنا به کودکان را دوست دارید، می‌خواهید به صحنه شنا برگردید؛ حتی ممکن است، علاقه مند باشید تا حرفه مربیگری را به صورت جدی دنبال نمایید.

من از شیوه مربیگری چیزی نمی‌دانم

احتمالاً اولین تجربه مربیگری شما اندکی دشوار خواهد بود زیرا مانند بسیاری از مربیان تازه کار ممکن است در مورد شنا یا نحوه کار با کودکان رده سنی (۶ تا ۱۴ سال) اطلاعات زیادی نداشته باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا مبانی مربیگری شنا را به طور کاربردی یاد بگیرید. در صفحات آینده پاسخ سوالات متداولی مانند موارد زیر را خواهید یافت:

- مسئولیت‌های من به عنوان مربی کدامند؟
- برای این که مربی خوبی باشم به چه ابزارهای نیازمندم؟
- چگونه می‌توانم به بهترین روش با شناگرانم ارتباط برقرار نمایم؟
- در صورت صدمه دیدن شناگری، چه اقداماتی را باید انجام دهم؟
- برای ارتقاء ایمنی چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- چگونه شناگران را برای مسابقه آماده کنم؟
- چگونه تکنیک‌ها و مهارت‌های شنا را آموزش/تمرین دهم؟
- چگونه فرهنگ و روحیه تیمی خوبی ایجاد کنم؟

مسئولیت‌های من به عنوان مربی چیست؟

یک مربی، مسئولیت انجام هر کاری را به عهده می‌گیرد تا اطمینان حاصل نماید که کودکان و نوجوانانی که در تیم هستند در حالی که مهارت‌های ورزشی را یاد می‌گیرند، از یک تجربه ورزشی ایمن و لذت بخش نیز برخوردار خواهند شد. ورزش ایمن همواره باید در اولویت اول مربیان قرار گیرد. اگر در مورد روش مربیگری خود تردید دارید، به خود یادآوری کنید که "لذت بردن"، "حرکات بنیادی" و "محیطی ایمن" از همه مهم‌تر هستند.

تجربه‌ای لذت بخش فراهم کنید

شنا باید سرگرم کننده باشد. حتی اگر هیچ کار دیگری در تیم انجام نشد، اطمینان حاصل کنید که شناگران شما از شنا لذت می‌برند. اگر کودکان از شنا لذت نبرند آن را ترک خواهند نمود. کودکان به دلایل متعدد، وارد ورزش شنا می‌شوند که مهم‌ترین آنها شامل: ملاقات و بازی با کودکان دیگر و یادگیری مهارت‌های جدید است، اما هدف اصلی آنها تفریح^[۱] است. با بکارگیری شوخ طبعی و تنوع در کارهایتان به کودکان کمک کنید

تا این هدف را برآورده کنند. انگیزه شناگران را با طراحی تمرینات جدید و چالش برانگیز تقویت نمایید و اجازه دهید که آنها با غلبه بر اجرای دوره‌های (سِت‌های) متنوع، تمرینی مفرح و نشاط آوری را تجربه نمایند. مسابقات شنا را به صورت جشنواره برگزار کنید تا تجربه‌ای ایمن و لذت بخش برای شناگران خود رقم بزنید. چنین رویکردی سبب افزایش میل آنها به ماندن در ورزش شنا خواهد شد. طراحی یک دوره (سِت) جدید و چالش برانگیز می‌تواند علاوه بر سرگرمی در راستای فرایند آموزشی/تمرینی باشد.

برخی از روش‌های ایجاد تنوع در تمرین شامل موارد ذیل است:

- هواگیری از سمت ضعیف در شنای کرال سینه
- شمارش تعداد استروک‌ها در هر طول استخر
- استفاده از کرنومتر دیواری و اجرای یک دوره (سِت) تمرینی که تمام شنا و استراحت‌ها صحیح^[2] اجرا شده باشند
- تغییر در سرعت شنا یا پا زدن با شنیدن صدای سوت مربی
- شنا با یک تی شرت یا جوراب
- از یک یا دو شناگر بزرگسال بخواهید که مهارتی را به شناگران جوان نشان دهند یا یک دوره (سِت) کوتاه را با آنها شنا کنند.
- استارت زدن داخل یک حلقه
- پا زدن با نودل شنا
- ترکیب تمرین در خشکی با شنا (به عنوان مثال اجرای ۵ اسکوات یا شنا سوئدی پس از هر طول شنا)

تجربه‌ای ایمن فراهم کنید

شما مسئول برنامه‌ریزی و آموزش/تمرین فعالیت‌های ورزشی هستید. باید اطمینان حاصل نمایید تا این فعالیت‌ها کمترین خطرات را به همراه داشته باشند. به عنوان مثال: اگر کمک مربی یک تیم بزرگسال هستید و در مورد تمرینات در خشکی آگاهی کافی ندارید، به تجویز (و اجرای) تمرینات خشکی پرخطر اقدام نکنید. شما به عنوان مربی شنا، متخصص تغذیه نیستید، بنابراین از توصیه‌های خاص تغذیه‌ای به خصوص مکمل‌ها و داروهای ویژه برای کودکان خودداری نمایید. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که محل تمرین

و تجهیزات مورد استفاده اعضای تیم شما، خطر آفرین نیستند. شما باید تمام اقدامات شناگران را کاملاً تحت نظارت داشته باشید و کودکان را در رختکن یا محیط استخر مخصوصاً با شناگران و افراد بزرگسال به حال خودشان رها نسازید. کودکان از لحظه‌ای که وارد استخر می‌شوند تا زمان ترک استخر، نیاز به نظارت شما دارند.

مهارت‌های پایه شنا را آموزش دهید

در مربیگری، شما نقش آموزش/تمرین دهنده را بر عهده دارید. شما باید مهارت‌های لازم برای موفقیت در شنا را به ورزشکاران جوان بیاموزید. شنا، ورزشی است که نیازمند تمرینات چندین ساله است و هر مرحله نیازهای خاص خود را دارد. هنگامی که برای نخستین بار مربی می‌شوید، احتمالاً با شناگران رده‌سنی کار خواهید کرد. آموزش/تمرین مهارت‌های پایه شنا در این سنین بسیار حائز اهمیت است تا زیربنای شناگران برای تمرینات پیشرفته‌تر در سالهای آتی فراهم شود. برخی مهارت‌های پایه در شنای کرال سینه شامل موارد زیر هستند:

- هواگیری صحیح^۲ از دو سمت انجام شود و شناگر برای هواگیری سر خود را بالا نیاورد.

- بدن شناگر در یک راستا باشد و حرکات اضافی، جانبی یا بالا و پایین نداشته باشد.

- هماهنگی مناسب برای حرکت دست‌ها، هواگیری و پا زدن وجود داشته باشد.

- شناگر از پای شش ضرب استفاده کند.

البته کودکان نیازمند یادگیری و تمرین مهارت‌های پایه ورزشی شامل: دویدن، پریدن، پرتاب و دریافت، چرخاندن چرخ (برای کودکانی که از ویلچیر استفاده می‌کنند)، چرخش بدن و ضربه زدن با پاها نیز هستند. به همین علت است که توصیه می‌شود کودکان در فعالیتهای ورزشی مختلف، شرکت کنند تا مجموعه‌ای از قابلیت‌های جسمانی را بهبود بخشند. با این حال مهارت‌های ورزشی را می‌توان از طریق ورزش شنا یا تمرینات در خشکی که برای توسعه چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت و غیره طراحی شده اند نیز بهبود بخشید.

از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

برای بهبود این مهارت‌ها بایستی در ابتدا آنها را بدانید. مطالعه این کتاب و کتب دیگر یکی از روش‌های یادگیری است. روش دیگر با مشاهده سایر مربیان شنا به دست می‌آید. حتی اگر در گذشته شناگر حرفه‌ای بوده اید، آیا می‌دانید چگونه آن را مربیگری کنید؟ دانستن شنا سبب نمی‌شود که حتماً مربی خوبی باشید.

شما باید بدانید که چگونه مهارت‌ها را به روش موثری آموزش/تمرین دهید. اگر جلسه تمرینات روزانه را از قبل برنامه‌ریزی کنید می‌توانید مهارت‌ها و تکنیک‌های شما را بهتر آموزش/تمرین دهید. در ادامه کتاب در خصوص روش‌های آموزش/تمرین مهارت‌ها صحبت خواهیم نمود.

مربیان با سابقه در باشگاه یا شهر شما یا حتی سایر مناطق کشور، منبع خوبی برای اطلاعات و کمک هستند. این مربیان همان احساسات و نگرانی‌هایی را که با آنها روبرو هستید را تجربه کرده‌اند. بنابراین از پرسیدن سوال و درخواست کمک از آنها دریغ نکرده و از مربیانی که دارای علم و تجربه خوبی هستند کمک بگیرید. مشاوره و بازخورد آنها می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. از طریق شرکت در کلینیک‌های مختلف، مطالعه مقالات و کتب شنا، یا مشاهده فیلم‌های آموزشی نیز می‌توانید اطلاعات ارزشمندی کسب نمایید.

جهت بهبود درک خود از ورزش شنا، اقدامات زیر را انجام دهید:

- این کتاب و سایر کتابها در زمینه مربیگری شما را مطالعه نمایید.
- با بخش آموزش فدراسیون شنا در تماس باشید و در کلینیک‌های مربیگری شرکت کنید.
- با مربیان شنای باتجربه صحبت کنید.
- از مربیان باتجربه بخواهید که به شما فرصت کارورزی دهند تا چند روز یا چند هفته‌ای را در کنار آنها کارورزی کنید.
- از سایت‌های علمی معتبر شنا استفاده کنید.

خودآزمایی

۱- سه دلیل به جهت فعالیت شما در امر مربیگری را نام ببرید؟

۲- ایجاد محیطی ایمن، بالاترین مسئولیت شما به عنوان مربی است. دو مسئولیت دیگر شما به عنوان مربی کدامند؟

۳- یکی از اهداف اصلی کودکان برای شرکت در تمرینات شنا تفریح^۲ است. به نظر شما کودکان به چه دلایل دیگری در تمرینات شنا حاضر می‌شوند؟

۴- استفاده از وسایلی مانند تخته شنا، نودل شنا، حلقه‌ای (هولا‌هوپ) که شناگران از داخل آن شیرجه بزنند و غیره سبب ایجاد محیطی مفرح برای شناگران می‌شود. روش‌های شما برای ایجاد محیطی مفرح در تمرینات چیست؟

۵- به نظر شما چه مواردی ایمنی شناگران را در محیط‌های تمرینی به خطر می‌اندازد؟

۶- چه مهارت‌های پایه‌ای را برای استارت‌ها، برگشت‌ها، و شنای قورباغه آموزش/تمرین می‌دهید؟ -----

۷- چه مهارت‌های پایه‌ای را برای بهبود قابلیت‌های عمومی ورزشی تمرین می‌دهید؟

۸- به نظر شما نقش آموزش/تمرین مهارت‌های پایه در موفقیت بلند مدت ورزشکاران چیست؟

فصل دوم - ابزارهای مربیگری

اهداف یادگیری
در این فصل در خصوص موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت: - ابزارهای مربیگری کدامند؟ - اهمیت دانستن تکنیک‌ها و قوانین شنا - اولویت‌های مربیگری من کدامند و فلسفه مربیگری من چیست؟ - ورزشکار مهمتر از پیروزی است - آیا مربی مهربانی هستم؟ - آیا الگوی رفتاری مناسبی برای کودکان و نوجوانان هستم؟ - شوخ طبعی (با هم خندیدن یا بهم خندیدن؟)

به چه ابزارهایی برای مربیگری نیاز دارم؟

اگرچه داشتن ابزارهایی مانند کرنومتر، مداد و کاغذ برای تمرین لازم هستند اما برای اینکه مربی موفق باشید به پنج ابزار دیگر نیاز دارید که قابل خریداری نیستند. این ابزارها فقط از طریق تجربه و سخت‌کوشی به دست خواهند آمد. در ادامه به این پنج ابزار که عبارتند از دانش، چشم انداز، مهربانی، شخصیت و شوخ طبعی اشاره شده است.

دانش

بدیهی است که شناگران و والدین از شما به عنوان مربی انتظار دارند که دانش خوبی در زمینه شنا داشته باشید. بنابراین درک تکنیک‌ها و قوانین شنا ضروری هستند و به همین منظور مقداری از مطالب این کتاب به توصیف تکنیک‌ها و قوانین شنا اختصاص دارد. همچنین شما باید یاد بگیرید که چگونه دانش خود را در تیم به کار بگیرید.

علاوه بر درک تکنیک‌ها و قوانین شنا، شما باید محیط ایمنی را برای شناگران فراهم سازید تا احتمال آسیب دیدگی کاهش یابد. زیرا در صورت آسیب دیدگی، معمولاً شما نخستین فردی هستید که در صحنه حضور دارید و بنابراین باید مقداری کمک‌های اولیه نیز بدانید.

چشم انداز

این ابزار مربیگری به نگرش و اهداف شما مربوط می‌شود: آنچه شما به عنوان مربی به دنبال آن هستید. رایج ترین اهداف مربیگری، لذت بردن از کمک به شناگران در توسعه مهارت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی خود و برنده شدن در مسابقات است. بنابراین؛ چشم انداز، اولویت‌هایی است که شما تعیین کرده‌اید و طرح و تصور شما برای آینده است. برای کار موفقیت آمیز با کودکان در یک محیط ورزشی، باید اولویت‌های خود را بدانید. به چه ترتیب اهمیت سرگرمی، توسعه و پیروزی را رتبه بندی می‌کنید؟ برای شناخت بیشتر خود، به سوالات زیر پاسخ دهید:

به کدام وضعیت زیر بیشتر افتخار می‌کنید؟

۱- با دیدن اینکه همه شناگران پیشرفت کرده‌اند.

۲- دانستن اینکه هر یک از شناگران از این ورزش لذت می‌برند.

۳- پیروزی در تمام مسابقات شنا

کدام عبارت به بهترین وجه بیانگر افکار شما در مورد ورزش است؟

۱- اگر سرگرم کننده نیست، آن را انجام نمی‌دهم.

۲- همه باید هر روز چیزی یاد بگیرند.

۳- اگر پیروز نشوم، ورزش برایم لذت بخش و سرگرم کننده نیست.

دوست دارید شناگران‌تان چگونه شما را به یاد آورند؟

۱- به عنوان یک مربی که مهارت‌های بنیادی را به خوبی آموزش می‌داد.

۲- مربی که شنا کردن با او لذت بخش و سرگرم کننده بود.

۳- به عنوان یک مربی که همواره در مسابقات پیروز می‌شود.

دوست دارید والدین در مورد تیم شما چه بگویند؟

۱- فرزندم امسال اوقات خوبی در شنا داشت.

۲- فرزندم امسال چند درس مهم در شنا آموخت.

۳- فرزندم در تیمی شنا می‌کند که همواره مقام اول را کسب می‌کند.

کدام یک از موارد زیر زیباترین لحظات فصل تمرین شماست؟

۱- آن لحظاتی که شناگران دوست ندارند تمرین به اتمام برسد.

۲- مشاهده اینکه سرانجام شناگران بر تکنیک شنای پروانه تسلط یافتند.

۳- قهرمانی در لیگ

به پاسخ‌های خود نگاه کنید. اگر بیشتر اوقات پاسخ "۱" را انتخاب کرده‌اید، برای شما لذت بردن مهمترین است. اکثر پاسخ‌های "۲" نشان می‌دهد که توسعه مهارت همان چیزی است که شما را به سمت مربیگری جذب می‌کند. اگر گزینه "۳" بیشترین پاسخ شما باشد، برنده شدن در اولویت مربیگری شما قرار دارد. اغلب مربیان سرگرمی و پیشرفت را در اولویت خود قرار می‌دهند.

برای مربیان بسیار مهم است که اجازه دهند همه کودکان در مسابقات شرکت کنند. هر کودک باید فرصتی برای مهارت آموزی و سرگرمی داشته باشد. به یاد داشته باشید که لذت ورزش از طریق تلاش برای پیروزی و نه خود پیروزی تجربه می‌شود. آن مربی که همه ورزشکاران را به رقابت و توسعه مهارت تشویق می‌کند، در پایان برتری خواهد یافت.

برنامه تمرین ورزش آمریکا شعاری دارد که به شما کمک می‌کند دیدگاه خود را به نفع بچه‌های تیم حفظ کنید. این شعار چهار کلمه‌ای تمام مطلبی است که شما باید هنگام تعیین اولویت‌های مربیگری به خاطر بسپارید: اول ورزشکاران، دوم پیروزی

این شعار اشاره می‌کند که پیروزی یک قسمت مهم، حتی حیاتی از ورزش است. اما با تاکید بیان می‌دارد که هیچ کوششی در تلاش برای پیروزی نباید به قیمت از دست دادن نشاط و پرورش بلند مدت ورزشکاران

انجام شود. بهترین مربیان از رویکردی ورزشکار محور استفاده می کنند که بر پرورش ورزشکاران به جوانانی مسئولیت پذیر، منظم و محترم تاکید دارد.

اگر اولویت های شما تعریف شده و مشخص باشد، آینده شناگران بر بُرد و باخت تیم شما مُقدم خواهد بود. اولویت های شما نه فقط در حرف، بلکه در تصمیمات و رفتار شما منعکس می شود.

اغلب تیم های ورزشی چشم انداز خود را می نویسند و در باشگاه یا وب سایت که قابل رویت همگان باشد قرار می دهند. به عنوان مثال ممکن است چشم انداز باشگاهی این چنین باشد:

مثال اول: چشم انداز ما این است که سخت کار و تلاش کنیم تا هر شناگری بهترین فرصت ممکن را برای رسیدن به بهترین هدف خود در اختیار داشته باشد.

مثال دوم: چشم انداز ما این است که با تلاش مداوم، تشویق و حمایت از یکدیگر و انجام هر کوششی که در توان داریم بهترین تیم شنای کشور شویم.

در نهایت، شما به عنوان مربی باید چشم انداز تیم خود را تعیین نموده و یا اگر در باشگاهی مربیگری می کنید، چشم انداز آن باشگاه را دنبال نمایید.

چشم انداز تصویری واضح^۲ از آینده است. اما این اهداف هستند که مرحله به مرحله شما را به سمت چشم انداز سوق می دهند. برای درک اهداف خود برای پیشرفت به عنوان مربی و چگونگی ارتباط آنها با اهداف توسعه بلند مدت ورزشکار از جدول زیر کمک بگیرید.

ورزشکار (آنچه ورزشکار باید بدست آورد؟)	مربی (برای بهبود توانایی مربیگری و کمک به پیشرفت ورزشکاران چه کاری باید انجام دهد؟)
۱- سرگرمی و لذت	۱- فلسفه و سبک مربیگری خود را تعریف کرده و آن را توسعه داده و اصلاح نمایم.
۲- توسعه شخصیت	۲- الگوی شخصیتی باشید. آن را آموزش دهید و انتظار رفتارهای مناسب داشته باشید.
۳- ارتباط موثر	۳- مدل ارتباط موثر باشید. ارتباطات صادقانه را آموزش داده و انتظار داشته باشید.
۴- اعتماد به نفس	۴- ورزشکاران را به سمت افزایش اعتماد به نفس سوق داده و نگرش ها و رفتارهای خودباوری را آموزش دهید و شرایطی را ایجاد کنید که در آن ورزشکاران موفقیت کسب کنند.
۵- یادگیری ورزش	۵- ورزش شنا و قوانین آن را به طور موثر آموزش دهید.
۶- اجرای صحیح ^۲ تکنیک ها	۶- تکنیک های صحیح ^۲ و ایمن را آموزش/تمرین دهید.

۷- یادگیری مهارت‌های تصمیم‌گیری در ورزش	۷- مهارت‌های درک، توجه و تمرکز در ورزش شما را به طور موثر آموزش دهید.
۸- اجرای تاکتیک‌های مسابقه‌ای	۸- به ورزشکاران بیاموزید که چگونه شرایط مسابقه را برای تأمین مزیت رقابتی پردازش کنند.
۹- تلاش برای پیشرفت در تمرین و مسابقه	۹- برای هر جلسه تمرین، برنامه‌های چالش برانگیز و موثر طراحی کنید.
۱۰- برای بهبود آمادگی جسمانی اهمیت قائل باشد.	۱۰- آمادگی جسمانی ورزشکاران را افزایش دهید. تغذیه مناسب را آموزش داده و انتظار ورزش بدون دارو را داشته باشید.
۱۱- مدیریت صحیح روابط انسانی	۱۱- الگوی تعاملات مثبت با مربیان، ورزشکاران، والدین، مدیران، پرسنل پزشکی، داوران و رسانه‌ها باشید. آنها را آموزش داده و انتظار تعامل متقابل داشته باشید.
۱۲- موفقیت در تحصیل	۱۲- از موفقیت‌های تحصیلی حمایت کنید. انتظار تعهد به مدرسه و دانشگاه داشته باشید و ارزش تحصیل را به جوانان آموزش دهید.

مهربانی

مهربانی، یک ابزار حیاتی دیگر است که شما باید در جعبه ابزار مربیگری خود داشته باشید. منظور از مهربانی یک نگرانی واقعی برای جوانانی است که آنها را مربیگری می‌کنید. مهربانی شامل عشق به کودکان و اشتیاق به اشتراک گذاری عشق و دانش خود در مورد ورزش است. مهربانی به معنای صبر و درکی است که به شما اجازه می‌دهد هر کودکی که با شما شنا می‌کند با شرکت در این ورزش رشد کند.

مربیان موفق واقعاً نگران سلامت و سعادت ورزشکاران خود هستند. آنها به این نکته اهمیت می‌دهند که هر کودک در تیم، تجربه لذت بخش و موفق داشته باشد. آنها تمایل واقعی به کار با کودکان برای پیشرفت آنها را دارند. آنها حوصله کار با کسانی را دارند که یادگیری‌شان کندتر است یا توانایی اجرای کمتری دارند. اگر چنین ویژگی‌هایی دارید یا مایلید برای پرورش آنها سخت تلاش کنید، پس برای مربیگری ورزشکاران جوان، مهربانی لازم را دارید. روش‌های زیادی برای نشان دادن مهربانی و صبوری وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- برای شناختن هر یک از شناگران تیم خود تلاش کنید.
- با هر یک از شناگران به صورت فردی رفتار کنید و آنها را فقط در قالب تیم نبینید.
- با شناگرانی که برای یادگیری مهارت‌های جدید و دشوار تلاش می‌کنند همدلی کنید.
- با ورزشکاران همانطور رفتار کنید که دوست دارید در شرایط مشابه با شما رفتار شود.

- احساسات خود را کنترل نمایید.
- اشتیاق خود را برای مربیگری تیم نشان دهید.
- در تمام ارتباطات خود لحنی دوستانه و مثبت داشته باشید.

شخصیت

موفقیت یک مربی اغلب با رکورد آخر فصل سنجیده می‌شود، با این وجود پیروزی در مسابقه فقط یک قسمت جزئی از موفقیت است. ماهیت مربیگری و ورزش بسیار عمیق‌تر از برد و باخت است. مربیان الگوهای جوانان هستند و نقش آنها به لایه‌های درونی زندگی ورزشکاران می‌رسد.

جوانان افراد مهم زندگی شان را الگوی خود قرار داده و از آنها می‌آموزند. به عنوان یک مربی، شما به احتمال زیاد یک شخصیت مهم در زندگی شناگران خود هستید. گفتار، رفتار و روابط شما الگوی ورزشکاران جوان است. آیا شما الگوی خوبی برای آنها هستید؟

شما باید الگوی رفتاری مناسب برای ورزش و زندگی جوانان باشید. این موضوع فراتر از گفته‌های شماست. آنچه می‌گویید و آنچه انجام می‌دهید باید مطابقت داشته باشد. در مربیگری چنین فلسفه‌ای نداریم که "آنچه که می‌گویم را انجام بده، نه آنچه را که انجام می‌دهم". به عنوان مربی باید کنترل رفتار و گفتار خود را در تمام لحظات - قبل، در حین و بعد از - تمرین و مسابقه در اختیار داشته باشید. الگو بودن، یک کار ۲۴ ساعته است. حتی زندگی شخصی شما نیز باید بر اساس استانداردهای بالا باشد. شناگران، والدین، داوران، و مسئولین تیم به گفتار و رفتار شما در مسابقات توجه دارند. رفتار محترمانه شما با داوران مسابقه می‌تواند الگوی شناگران و والدین در رفتار با داوران باشد. اگر کار اشتباهی انجام دادید، آن را بپذیرید. هیچ کس کامل نیست.

رفتارهای شما باید حول صداقت و مثبت گرایی باشد. باید همدل و با درک (فهم) باشید. مربیان باید ورزشکاران و همچنین افراد اطراف خود را بپذیرند و به آنها احترام بگذارند. مربیان باید از طریق تشویق به کار سخت، ورزشکاران را با انگیزه کنند و با ترس، ارباب یا شرم از انگیزه دادن به ورزشکاران امتناع کنند. یک مربی انتقادات را طوری به شناگران ارائه می‌کند که احساس ارزشمندی آنها را خدشه دار نمی‌کند.

شوخی طبیعی

همه ما جلسات تمرینی را به خاطر داریم که همه شناگران از ته دل می‌خندیدند و اوقات بسیار خوشی را سپری می‌کردند. چه چیزی بود که اینقدر خنده دار بود؟ آیا چیزی بود که شما گفتید یا انجام دادید؟ آیا شوخی طبیعی شما بود؟ تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از دلایل اصلی علاقه جوانان به ورزش، تفریح^۲ و سرگرمی است. مربی در تدوین برنامه‌های مفرح و سرگرم‌کننده نقش بسزایی دارد. اما شوخی طبیعی مربی نیز به میزان قابل توجهی در روحیه تیم اثر گذار است.

شوخی طبیعی به عنوان یکی از ابزارهای مربیگری عمدتاً نادیده گرفته می‌شود. در اینجا شوخی طبیعی به معنای خندیدن با شناگران (و نه به شناگران) در جریان تمرین و مسابقات است. شاد بودن و خندیدن مُسری است و اگر در لحظه مناسب استفاده شود به ایجاد رابطه صمیمی شما با تیم کمک می‌کند. یک لطیفه که توهینی را متوجه فردی یا قومی نسازد می‌تواند تنش میان روابط انسانی را کاهش دهد. هیچ چیز به تعادل لحن یک جلسه جدی شنا مانند یک یا دو خنده کمک نمی‌کند. شوخی و خندیدن می‌تواند افراد را متحد کرده و احساس تعلق بیشتری بین آنها ایجاد کند. شوخی طبیعی می‌تواند به ویژه برای تسکین استرس، تنش و فشار روحی مفید باشد. سه چیزی که ورزشکاران نخبه باید برای رسیدن به عملکرد مطلوب بر آنها غلبه کنند. گاهی شناگران جوان اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند که حس شوخی طبیعی مربی ممکن است از لحن جدی این اشتباهات بکاهد. بنابراین از هر اشتباه ناراحت نشوید و پاسخ منفی به ورزشکار خطاکار ندهید. شوخی طبیعی به شناگران و شما اجازه می‌دهد که از لحظات، اوج لذت را ببرید و گرفتار لحظات سقوط در بی حوصلگی نشوید.

خودآزمایی

۱- پنج تا از مهم ترین ابزارهای مربیگری که قابل خریداری نیستند، کدامند؟

۲- به عنوان مربی شنا در چه زمینه‌هایی باید صاحب دانش باشید؟

۳- اولویت‌های شما برای مربیگری شناگران رده سنی کدامند؟

۴- آیا حاضر هستید ورزشکاران جوان شما برای پیروزی از دارو استفاده کنند؟

۵- راهکارهای شما برای پرورش جوانان مسئولیت پذیر، منظم و محترم چیست؟

۶- راهکارهای شما برای اینکه مربی مهربانی باشید چیست؟

۷- به نظر شما به چه دلیلی مهربانی یک ابزار مهم برای مربیگری تلقی می‌شود؟

۸- به چه دلیل گفتار و رفتار مربی باید تطابق داشته باشد؟

۹- سه دلیل برای اهمیت کنترل گفتار و رفتار خود به عنوان مربی در مسابقات شنا را بنویسید.

۱۰- به نظر شما شوخ طبعی، خندیدن به یکدیگر است؟ شما چگونه از شوخ طبعی در تمرینات و مسابقه استفاده می‌کنید؟

۱۱- چه ویژگی‌های شخصیتی به غیر از صداقت، احترام و مثبت گرایی را از طریق الگو بودن برای شناگران جوان به آنها آموزش می‌دهید؟

۱۲- مثال زیر را به دقت مطالعه نموده و پاسخ خود را بنویسید:

شما در مسابقات قهرمانی استان هستید و با تیم دیگری برای عنوان قهرمانی رقابت بسیار نزدیکی دارید. بهترین شناگر شما که شانس کسب دو مدال طلا در روز پایانی مسابقات را دارد از درد شدید شانه به شما شکایت می‌کند. پزشک مسابقات برای این شناگر استراحت توصیه می‌کند.

آیا شما شناگر خود را در دو ماده به آب می‌فرستید تا علی رغم درد شانه، تیم شما شانس پیروزی در مسابقات را داشته باشد؟

۱۳- شما مربی تیم شنای ۸ تا ۱۰ سال هستید و در نظر دارید برای افزایش دانش خود در یک کلینیک مربیگری شرکت کنید. در شهر شما امکان حضور در دو کلینیک فراهم است. کلینیک اول در خصوص مکمل‌های ورزشی و کلینیک دوم در خصوص روش‌های آموزش/تمرین مهارت‌ها است. در کدام یک از این کلینیک‌ها شرکت می‌کنید و چرا؟

۱۴- شما مربی تیم ۱۳ و ۱۴ سال هستید. یکی از شناگران نزد شما می‌آید و می‌گوید که قصد ترک ورزش شنا را دارد زیرا همواره در شنای سرعت ۵۰ و ۱۰۰ نفر سوم شهر است و هرگز برای مسابقات قهرمانی کشور انتخاب نمی‌شود. شما کدام یک از پاسخ‌های زیر را می‌دهید. اگر پاسخ دیگری در نظر دارید آن را بنویسید.

الف- به او می‌گویید که الان ناراحت است. چند روز صبر کند و اگر هنوز نا امید بود می‌تواند این ورزش را ترک کند.

ب- به او می‌گویید که شنا یک ورزش رقابتی است. از هر شهر فقط دو نفر در هر ماده شنا می‌کنند و او باید قبول کند که بهترین نیست.

ج- به او توضیح^۲ می‌دهید که نقش مهمی در تیم دارد و می‌تواند با تلاش مضاعف و کار کردن بر روی نقاط ضعف تکنیک و آمادگی بدنی به نتایج بهتری دست یابد.

د - پاسخ شما :

اکنون که در مورد پنج ابزار مربیگری صحبت کردیم، برای ارزیابی این که در کجا ایستاده اید از فرم زیر استفاده کنید.

بلی	تا حدودی	خیر	دانش
			۱- قوانین مسابقات شنا را می‌دانم و می‌توانم آن را به والدین توضیح ^۲ دهم
			۲- می‌دانم چگونه جلسات تمرینی ایمنی را برگزار نمایم
			۳- می‌دانم چگونه کمک‌های اولیه را برای صدمات جزئی ارائه دهم
			چشم انداز
			۱- آیا وقتی کودکان را مربیگری می‌کنید، دیدگاه مناسبی از پیروزی دارید؟
			۲- آیا برای جلسات تمرین و مسابقات آینده برنامه‌ریزی می‌کنید؟
			۳- آیا برای شناگران در انتهای فصل دیدگاهی از پیش تعیین شده دارید؟
			مهربانی
			۱- آیا از مربیگری کودکان و نوجوانان لذت می‌برید؟
			۲- آیا صبور هستید تا کودکان مهارت‌های جدید را بیاموزند؟
			۳- آیا می‌توانید به شناگران نشان دهید که به آنها اهمیت می‌دهید؟

			شخصیت
			۱- آیا حرف و عمل شما یکسان است؟
			۲- آیا مدل رفتاری مناسبی برای ورزشکاران کودک و نوجوان هستید؟
			۳- آیا احساسات منفی خود را در تمرین و مسابقه تحت کنترل دارید؟
			شوخ طبعی
			۱- آیا معمولاً لبخند به لب دارید؟
			۲- آیا جلسات تمرین شما سرگرم کننده هستند؟
			۳- آیا با شوخی و لطیفه دیگران را به تمسخر می گیرید؟

فصل سوم - آشنایی با ویژگی‌های تکامل عقلانی، اجتماعی و بیولوژیکی شناگران

اهداف یادگیری
در این فصل در مورد موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت: - ویژگی‌های تکامل عقلانی - ویژگی‌های تکامل اجتماعی - ویژگی‌های تکامل هیجانی - بلوغ و رابطه آن با عملکرد شنا

هر قدر به شناخت بیشتری از ورزشکارانی که قرار است، آنان را پرورش دهیم، دست می‌یابیم؛ موفقیت ما در امر مربیگری، بیشتر خواهد شد. آنچه در ادامه خواهید خواند، خلاصه‌ای از تکامل عقلانی، اجتماعی، هیجانی و بیولوژیکی کودکان و نوجوانان است.

تکامل عقلانی، اجتماعی و هیجانی

در فرآیند مسیر کودکی به بزرگسالی؛ جنبه‌های عقلانی، اجتماعی و هیجانی، همچون بُعد جسمانی، رشد می‌کنند. با شناخت از چگونگی رشد در این جنبه‌ها، مربی می‌تواند کودکان را در مسیر مثبت و صحیح² هدایت نماید. کودکان، شکل مینیاتوری بزرگسالان به معنی بزرگسالان کوچک نیستند. کودکان به روش خاص خود به دنیا می‌نگرند و واقعیت را تعریف و تفسیر می‌کنند. تا ۶ یا ۷ سالگی، زندگی کودکان، منحصربه‌فرد، والدین و خودشان است. ظرفیت توجه در آنان کم است. کنترل هیجانات در این سن، مشکل است. کودکان قادر به اجرای مهارت‌های حرکتی ساده اما بدون ظرافت و سلیقه می‌باشند، زیرا سیستم عصب مرکزی، هنوز

تکامل نیافته است. در نتیجه، قدرت به نسبت اندازه‌ی بدن، زیاد نیست. به علاوه، هماهنگی دست و چشم و واکنش‌ها نیز به خوبی توسعه نیافته‌اند.

کودکان در ۷ یا ۸ سالگی، ماجراجو و اجتماعی شده و علاقه آنان به کاوش در محیط بیرون از خانه افزایش می‌یابد. کودکان در این سنین علاقه مند می‌شوند که همراه با هم سن و سالان خود در بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت نمایند. در این زمان است که کودکان معنی همکاری را یاد می‌گیرند و به تدریج به نقش‌های خود به عنوان یک پسر یا دختر پی می‌برند. دوست‌یابی و ارزش‌گذاری به دوست در این سنین آغاز شده و احتمالاً کودکان با چند نفر از هم تیمی‌ها رابطه دوستانه نزدیکی پیدا می‌کنند. کودکان در تلاش به پاسخ به این سوال که "من کی هستم؟" شروع به ایجاد ارتباط با دوستان و پذیرش بزرگسالان غریبه می‌نمایند. ملاقات با افراد جدید و تجربه نمودن شرایط جدید بیرون از خانه، برای کودکان فوق العاده اهمیت می‌یابد. در همین زمان است که کودکان برای پیوستن به یک تیم ورزشی از خود تمایل نشان می‌دهند. کودکان از به چالش کشیده شدن، سختی تمرینات و هیجان مسابقه، لذت می‌برند. در این سنین، استقلال کودکان افزایش یافته و از شرکت در جلسات تمرین، جایی که می‌توانند با کودکان دیگر و دور از والدین باشند، لذت می‌برند. همچنین از نگرش هم تیمی‌ها نسبت به خود آگاه شده و در خصوص نقش و اهمیت خود در تیم، بسیار حساس هستند.

پیوستن به تیم ورزشی، سبب ایجاد یک خود مفهومی در کودکان می‌شود. عضویت در تیم، این پتانسیل را دارد که یک خود مفهومی مثبت یا منفی را در کودک ایجاد نماید. این خود مفهومی، هنگامی مثبت خواهد بود که بزرگسالانی که در دایره اثرگذاری این کودک هستند در خصوص این موضوع، حساس و مراقب باشند؛ در غیر این صورت، خود مفهومی منفی، ایجاد خواهد شد. برای توسعه یک خود مفهومی مثبت، پیش شرط‌هایی لازم است که عبارتند از: تعلق، کفایت و شایستگی. منظور از تعلق: احساس پذیرفته شدن توسط دوستان در تیم است. منظور از کفایت: احساس کارآمدی کودک در به انجام رساندن کاری است که به او محول شده است. شایستگی خارج از احساس کودک و براساس ارزشی که دیگران به وی می‌گذارند، شکل می‌گیرد.

کودکان در این سنین بسیار کنج‌کاو و مشتاق یادگیری بوده و دارای حافظه‌ای بسیار قوی می‌باشند. هماهنگی دست و چشم و زمان واکنش آنها بهبود یافته و بدین ترتیب حرکات زمخت به تدریج به مهارت‌های ورزشی ظریف تبدیل می‌شوند. کودکان به بهبود مهارت‌های حرکتی علاقه مند شده و برای انجام این کار وقت و

انرژی صرف می نمایند. برخی متخصصین این دوران را سالهای طلایی برای توسعه مهارت‌ها می نامند. یادگیری هر مهارتی در این سنین تا آخر عمر برای فرد باقی خواهد ماند. یادگیری از طریق تقلید نیز صورت می پذیرد. بنابراین در فرآیند آموزش/تمرین، نشان دادن تکنیک توسط ورزشکاران ماهر بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. در این سنین کودکان علاقه‌ای به درک این مطلب ندارند که چرا تکنیک باید دقیقاً به روش صحیح^۲ آن اجرا شود. گفته‌ها و آموزش‌های مربی بدون انتقاد از سوی کودکان مورد پذیرش قرار می گیرد. همچنین تمایل کودکان به اصلاح تکنیک و اجرای گفته‌های مربی بیش از توانایی آنان در اجرای خواسته‌های مربی است.

در اواسط و اواخر دوران کودکی، به انتقادهایی که از سوی بزرگسالان به آنان می شود بسیار حساس هستند. بنابراین مربیان باید محدودیت‌های کودکان را درک کنند و هنگامی که آنان قادر به اجرای صحیح^۲ مهارت‌ها یا تغییر در تکنیک‌ها نیستند و نیاز به زمان زیادی جهت اصلاح دارند، عصبانی نشده و آنان را مورد انتقاد قرار ندهند. مربیان نباید دقت زیادی را از کودکان انتظار داشته باشند. حتی هنگامی که به نظر می رسد آموزش مهارت به کودک ناموفق است، مربی نباید از تلاش دست کشیده و آموزش را متوقف سازد. مربیان باید به دفعات کودکان را تشویق نمایند، در آموزش صبور باشند و طوری از کودکان انتقاد نمایند که این انتقاد سازنده باشد. انتقاد شما هیچگاه نباید شخصیت کودک را هدف قرار دهد و فقط باید در خصوص اجرای مهارت باشد.

ساختار انگیزشی کودکان عمدتاً وابسته به عوامل بیرونی است. کودکان آنقدر فهمیده نیستند که بتوانند ارتباط میان تمرین و دستیابی به اهداف را درک نمایند. همچنین کودکان دارای اهداف تعیین شده مشخصی نیستند. آنان از طریق تشویق و نوع برخورد والدین، مربی و هم تیمی‌ها دارای انگیزش می شوند. همچنین پاداش و جایزه نقش مهمی در انگیزش کودکان دارد. بدین ترتیب کودکان در پاسخ به عوامل محیطی و نه درونی انگیزه مند می شوند.

کودکان به تدریج درک شفاف‌تری از "صحیح^۲" و "غلط" به دست می آورند و در خصوص مسائلی مانند عدالت، انصاف و جوانمردی دقت می کنند. خصوصیات مانند وجدان، ارزش‌ها و اخلاقیات با شتاب زیادی توسعه پیدا می کنند. کودکان از پیامد اعمال خود و دیگران درس می آموزند. در این خصوص، آموزش دقیق مسئولیت و قوانین از سوی مربی که محدوده "پذیرش" و "عدم پذیرش" رفتارها را مشخص می نماید بسیار حائز اهمیت است. مربیان باید توجه نمایند که نحوه رفتار آنان با کودکان و انصاف و استحکام آنان در

ارتباط با اجرای قوانین اثرات قابل توجهی بر رفتار کودکان خواهد داشت. روش برخورد مربیان با مسائل اخلاقی نیز می‌تواند اثرات مثبت و منفی بر رفتار کودکان داشته باشد. مربیان چه بخواهند و چه نخواهند، مدل رفتاری برای کودکان هستند و آنان تصور می‌کنند که رفتار مربی، نمونه‌ای از رفتار بزرگسالان در جامعه است.

دوران کودکی یک دوران بحرانی در زندگی ورزشی محسوب می‌شود. کودکان باید از تجربه‌های زندگی لذت ببرند اما این لذت باید با شرایط تمرین هم، پیوند بخورد. عقیده متخصصین در خصوص آن جنبه‌هایی از تمرین و عضویت در تیم که سبب لذت در کودکان می‌شود، متفاوت است. یقیناً کودکان تفریح^۲ را دوست دارند اما معنی تفریح^۲ در یک تیم ورزشی چیست؟ آیا تفریح^۲ به معنی بازی یا تمرین ساده است؟ یا منظور از تفریح^۲، تلاش برای رسیدن به پیروزی و موفقیت است؟ البته کودکان برای پیروزی و موفقیت ارزش قائل هستند و از تلاش و کوشش برای دست یابی به آن لذت می‌برند. فهرستی که در ادامه آمده نتایج نظرخواهی از تعدادی شناگر نوجوان در پاسخ به این سوال است که "چرا تمرین شنا لذت بخش است؟". شش مورد از رایج‌ترین پاسخ‌ها با کسب موفقیت در ارتباط هستند. پنج مورد دیگر با احساس خرسندی از پذیرفته شدن به عنوان عضوی از یک تیم در ارتباط می‌باشد.

یازده دلیل برای لذت بخش بودن ورزش شنا از دیدگاه شناگران:

- ۱- با دوستان بودن
- ۲- تعریف و تشویق مربی
- ۳- شناخته شدن به عنوان یک شناگر خوب
- ۴- پیروزی در مسابقات
- ۵- کسب آمادگی بدنی
- ۶- اجرای تمرینات متنوع
- ۷- شرکت در مسابقات تیمی
- ۸- احساس رضایتمندی از اجرای تمرین
- ۹- تشویق و هورا کشیدن برای هم تیمی‌ها
- ۱۰- تلاش برای بهبود زمان‌های شنا
- ۱۱- عضو تیم بودن

در مقایسه، چهار جنبه‌ای که شناگران از آن لذت می‌بردند در ادامه فهرست شده است. سه علت از این چهار مورد با عدم موفقیت شناگر همراه بود. چهارمین علت، تقویت منفی از سوی مربی است. چهار علت اصلی شناگران رده سنی برای آن که شنا لذت بخش نیست:

۱- وقتی در مسابقه ای زمان‌های آهسته‌تری از آن چه مورد نظر بوده است، به دست می‌آورم.

۲- وقتی پیش از اتمام مسابقه، بسیار خسته می‌شوم.

۳- عقب ماندن از شناگران دیگر در مسابقه

۴- وقتی مربی فریاد می‌زند و من را تهدید می‌کند.

کودکان در یک سن خاص به بلوغ نمی‌رسند. کودکانی که زود بلوغ می‌شوند دارای مقام و شان بالاتری در تیم هستند زیرا ورزشکاران بهتری محسوب می‌شوند. به همین علت است که احتمالاً ورزشکارانی که دیر بلوغ می‌شوند و عملکرد ضعیف تری دارند باید بیشتر مورد تشویق قرار گیرند. پیشرفت در عملکرد باید بیشتر از موفقیت در مسابقه مورد تشویق قرار گیرد. این موضوع به ویژه در مورد ورزشکارانی که به لحاظ بدنی از رقبایشان ضعیف تر هستند، بسیار حائز اهمیت است. مربیان باید اهمیت پیروزی در مسابقات را کم‌رنگ تر در نظر گرفته و به جای آن بهبود و پیشرفت در مهارت‌های ورزشی را پررنگ جلوه دهند. مشارکت هر فرد در تیم باید مورد توجه قرار گیرد و مربی باید اطمینان حاصل کند که تمام کودکان خود را عضوی از تیم و نه فراموش شده از سوی مربی و سایر ورزشکاران بپندارند. مربیان نباید به برخی از ورزشکاران به دلیل برتری آنان در مسابقات توجه بیشتری نشان دهند. کودکان باید احساس کنند که در صورت پیروزی یا عدم پیروزی مورد احترام و پذیرش مربی و ورزشکاران باقی خواهند ماند.

اجازه دهید نکات اساسی این چند پاراگراف گذشته را مجدداً بازگو نماییم. تمام اعضای تیم باید احساس پذیرش و ارزش کنند. البته هیچ تضمینی وجود ندارد که هر ورزشکاری از سوی هم تیمی‌ها مورد پذیرش و ارزش قرار گیرد اما هر ورزشکار باید مورد پذیرش مربی باشد. همچنین تاکید مربی بر برخی ویژگی‌های ارزشمند و منحصر به فرد هر ورزشکار، سبب خواهد شد که سایر ورزشکاران تیم نیز بر این ویژگی‌های خاص، صحنه بگذارند و بدین ترتیب مورد پذیرش بودن توسط سایر اعضای تیم تا حدودی تضمین شود. تحقیر نمودن و کوچک شمردن کودک در میان جمع، کاری است که هرگز نباید انجام شود. کودکان در مقابل انتقاد بسیار حساس هستند و همواره نسبت به برداشتی که از تعریف بزرگسالان به آنان می‌شود به صورت موضوعاتی مانند "من چه کسی هستم" و "من چه کارهایی انجام می‌دهم" پاسخ می‌دهند. انتقاد همیشه باید سازنده

باشد. انتقاد باید همواره در خصوص مهارت و رفتار و نه شخصیت کودکان باشد. همچنین انتقاد نباید طوری باشد که کودک تصور کند انسان بدی است.

نوجوانان و جوانان بین ۱۳ تا ۱۹ سال نیز احساس مشابهی در خصوص پذیرفته شدن در تیم دارند. حتی ممکن است این احساس در ورزشکاران بزرگ تر بیشتر نیز باشد. توجه این ورزشکاران به توسعه احساس فردیت و یگانگی بیشتر است. احساس متفاوت بودن از دیگران برای این ورزشکاران حتی مهم تر از احساس شبیه بودن به دیگران است. اگرچه این ورزشکاران برای استقلال و بی‌نیازی به دیگران تلاش می‌کنند اما همچنان در وجود خود به دنبال پذیرش از سوی دیگران می‌باشند. ممکن است ورزشکاران در این سنین در خصوص قدرت و اختیارات بزرگسالان قد علم کنند اما کماکان در جستجوی پذیرش از سوی آنان هستند. نوسانات خلقی در این سنین غیر معمول نیست و علت آن نیز احساسی ارزشی است که از سایرین بازخورد می‌گیرند.

خود مفهومی در نوجوانان و جوانان با افزایش سن دچار تعدیل و سازماندهی مجدد می‌شود. آنان خود را بر اساس یک فرد بزرگسال ایده آلی که در آینده به آن تبدیل خواهند شد مورد ارزشیابی قرار می‌دهند. رابطه آنان با دوستان خود و کفایت شان به عنوان یک ورزشکار دو عاملی است که در تعدیل و سازماندهی مجدد آنان موثر است.

در اواخر کودکی و طی دوران نوجوانی و جوانی یعنی حدود ۱۳ تا ۱۹ سالگی عملکرد شناختی افزایش می‌یابد. ورزشکاران قادر به درک اصول و بکارگیری آن در شرایط مختلف می‌شوند. در این سن، یک آگاهی از علت و اثر ارتباطات به وجود می‌آید. ورزشکاران به این شناخت دست می‌یابند که بهبود اجرای مهارت‌ها در تمرین سبب کسب نتایج بهتر در مسابقه می‌شود. به تدریج ورزشکاران آن سوال همیشگی را نمی‌پرسند که "چرا یک تکنیک باید دقیقاً به همان روشی که مربی می‌گوید، اجرا شود؟". در عوض آنان به تمرین و کار سخت به عنوان روشی برای رسیدن به موفقیت ارزش می‌گذارند. در حالی که منابع انگیزش بیرونی برای کودکان شامل مربی، والدین، پاداش و تشویق می‌باشد، ساختار انگیزشی نوجوانان و جوانان حالتی باطنی و درونی می‌یابد. ورزشکاران نوجوان و جوان به تمرین به عنوان یک وسیله ضروری برای دستیابی به اهداف نگاه می‌کنند و به همین علت برای تمرین احترام و ارزش قائلند و از آن لذت می‌برند.

ورزشکاران نوجوان و جوان اهمیت زیادی برای مسابقات قائلند و ممکن است به این اشتباه بیافتند که بر اساس عملکرد خود و دیگران در مسابقه باید در مورد شایستگی خود و دیگران قضاوت کنند. در این زمان، تعدادی از ورزشکاران با این تصور که برای ورزش مناسب نیستند یا به قدر کافی رقابتی نیستند، تصمیم به ترک ورزش می گیرند.

برخی ورزشکاران نوجوان و جوان حالتی انتقادی با بزرگسالان و هم تیمی‌ها پیدا می کنند. این ورزشکاران تمایل دارند در مباحثی که مربوط به آنان است، شرکت نمایند و به جای آن که کاری که به آنان گفته شده است را انجام دهند، از طریق بحث با مربی به نتیجه‌ای که از قبل در ذهن داشته‌اند، دست یابند. با افزایش این حالت انتقادی و نکوهشی که برخی از ورزشکاران نوجوان و جوان در مورد خود و دیگران دارند، مشاهده می‌شود که برخی ناهنجاری‌ها و تغییرات خلقی در آنان غیر معمول نیست.

طی سال‌های نوجوانی و جوانی دوستی با سایرین به صورت قابل توجهی افزایش می‌یابد. در این دوران ممکن است گروهی از ورزشکاران تیم به دلیل شباهت در توانایی‌های ورزشی یا دیدگاه‌های مشترک، با یکدیگر دوستی صمیمی ایجاد کرده و تشکیل یک گروه را بدهند. این بدان علت است که نوجوانان و جوانان در تلاش برای درک یگانگی خود هستند و در این راه در جستجوی شخص یا اشخاصی می‌باشند که مانند آن‌ها فکر کنند. تشکیل گروه یا گروه‌های کوچک در تیم، منحصر به تعداد خاصی از ورزشکاران بوده و ممکن است برای آنانی که خارج از گروه باقی می‌مانند، بسیار مخرب باشد. اگر تشکیل یک گروه سبب شود که سایر هم تیمی‌ها از فعالیت‌ها و کارهای جاری تیم دور بمانند، تشکیل گروه باید از سوی مربی منع گردد. ورزشکاران باید تشویق شوند که هم تیمی‌ها را به دلیل ویژگی‌های فردی و یگانه‌ی آنان بپذیرند و نباید از آنان به دلیل تفاوت‌هایشان دوری نمایند.

رشد و تکامل

رشد کودکان طی سال‌های پیش از بلوغ سریع است اما طی دوران بلوغ، میزان رشد سریع‌تر نیز می‌گردد. معمولاً دختران بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی و پسران بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی جهش ناگهانی رشد را تجربه می‌نمایند. دختران زودتر از پسران و در ۱۵ تا ۱۹ سالگی به بلوغ کامل می‌رسند در حالی که ممکن است بلوغ کامل پسران در ۱۶ تا ۲۲ سالگی رخ دهد.

بلوغ زود یا دیر هنگام

زمان بلوغ در کودکان متفاوت است یعنی برخی زودتر از سایرین به بلوغ می‌رسند. این کودکان معمولاً نسبت به هم سن و سالان خود، قد بلند و به لحاظ وزن، سنگین تر هستند. ظرفیت‌های ریوی آنها بیشتر و عضلات بزرگ تری نیز دارند. دخترانی که زود بلوغ می‌شوند ممکن است رشد ناگهانی را در ۸ سالگی تجربه نموده و در ۱۶ سالگی به بلوغ کامل دست یابند در حالی که دخترانی که دیر بلوغ می‌شوند ممکن است رشد ناگهانی را از ۱۲ یا ۱۳ سالگی تجربه نموده و در ۱۹ سالگی به بلوغ کامل دست یابند. پس‌رانی که زود بلوغ می‌شوند ممکن است بلوغ را از ۱۰ سالگی تجربه نموده و در ۱۸ سالگی به بلوغ کامل دست یابند در حالی که پس‌رانی که دیر بلوغ می‌شوند، ممکن است رشد ناگهانی بلوغ را از ۱۵ یا ۱۶ سالگی تجربه نموده و تا ۲۲ سالگی نیز به بلوغ کامل دست نیابند.

شتاب رشد در کودکانی که زود بلوغ می‌شوند یک مزیت در عملکرد ورزشی نسبت به کودکانی محسوب می‌شود که بلوغ دیر هنگام دارند. کودکانی که بلوغ زود هنگام دارند نسبت به سایرین، قد بلندتر و وزن سنگین تری دارند. این شناگران قادرند نیروی بیشتری به آب اعمال کنند و استقامت عضلانی بالاتری نیز خواهند داشت. اگرچه بلوغ زود هنگام برای رقابت‌های شنا در سنین نوجوانی و جوانی یک مزیت محسوب می‌شود اما این مزیت پس از سپری شدن دوران بلوغ، هنگامی که سایر شناگرانی که دیر بلوغ هستند و به بلوغ می‌رسند به تدریج ناپدید می‌شود. در حقیقت ممکن است بلوغ زود هنگام برای شناگران پسر یک ضرر محسوب شود زیرا این شناگران معمولاً قد کوتاه‌تر و عضلانی تر خواهند شد. دخترانی که زود بلوغ می‌شوند نیز شاید قد کوتاه‌تر و دارای عضلات بالاتنه کوچک‌تر باشند.

پس از سپری شدن دوران بلوغ چند ویژگی مهم در کودکانی که دیر بلوغ شده‌اند نسبت به کودکانی که بلوغ زود هنگام داشتند، بیشتر خواهد بود. هنگامی که پس از اتمام دوره بلوغ، توان عضلانی، ظرفیت بی‌هوازی و استقامت هوازی مورد ارزیابی قرار گرفت، امتیاز شناگران دیر بلوغ بیشتر از شناگران زود بلوغ بود. بنابراین مربیان باید تلاش نمایند شناگرانی را که در مسابقات رده‌های سنی نمی‌توانند بر رقبای خود که دارای بلوغ زود هنگام بوده‌اند برتری یابند، همچنان آنها را با انگیزه نگه دارند تا با فرا رسیدن دوران بلوغ، این شناگران بتوانند بر توانایی‌های وجودی خود آگاهی یابند.

خودآزمایی

۱- کدام گزینه در مورد توجه در کودکان ۶ و ۷ ساله صحیح است؟

الف- ظرفیت توجه آنها زیاد است.

ب- ظرفیت توجه آنها کم است.

۲- کدام گزینه در مورد اجرای مهارت در کودکان ۶ و ۷ ساله صحیح است؟

الف- این کودکان مهارت‌ها را با ظرافت اجرا می‌کنند.

ب- این کودکان مهارت‌ها را به طور زُخت انجام می‌دهند.

۳- سه ویژگی کودکان ۷ و ۸ ساله را بنویسید.

۴- منظور از تعلق، کفایت و شایستگی در تیم چیست؟

۵- کدام گزینه در مورد انتقاد به عملکرد شناگران صحیح است؟

الف- انتقاد باید شخصیت کودک را مورد هدف قرار دهد.

ب- انتقاد باید سازنده باشد و فقط در مورد اجرای مهارت باشد.

۶- کدام گزینه در مورد ساختار انگیزشی کودکان صحیح است؟

الف- کودکان از طریق تشویق مربی و والدین انگیزه مند می‌شوند.

ب- کودکان می‌توانند ارتباط بین اهداف و دستیابی به آنها را درک کنند و انگیزه‌های درونی برای شرکت در ورزش دارند.

۷- کدام گزینه در مورد احترام و پذیرش شناگران توسط مربی صحیح است؟

الف- ورزشکاران فقط در صورت پیروزی در مسابقه مورد احترام و پذیرش مربی هستند.

ب- ورزشکاران باید در صورت پیروزی یا عدم پیروزی در مسابقه همواره مورد احترام و پذیرش مربی باشند.

۸- کدام گزینه در مورد بلوغ شناگران صحیح است؟

- الف- شناگرانی که زود به بلوغ می‌رسند معمولاً نسبت به هم سن و سالان خود به لحاظ قد، وزن و قدرت دارای برتری هستند و در سال‌های اولیه ورزش در مسابقات موفق و پیروز می‌شوند.
- ب- شناگرانی که دیر بلوغ می‌شوند، ممکن است در سال‌های ابتدایی ورزشی خود موفق نباشند اما با فرا رسیدن بلوغ به سایر شناگران می‌رسند.
- ج- هر دو مورد بالا صحیح است.

فصل چهارم - ارتباط

اهداف یادگیری
در این فصل در مورد موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت: - آشنایی با عناصر ارتباط - صدای رفتار، بلندتر از صدای گفتار است - نحوه ارسال پیام‌های دقیق، قابل فهم و واضح^[۱] - آشنایی با پیام‌های کلامی و غیر کلامی - آشنایی با زبان بدن - آشنایی با انواع بازخوردها - نحوه ارتباط با شناگران، والدین، داوران و سایر مربیان - چگونه شنونده بهتری باشم؟

چگونه با شناگرانم ارتباط برقرار کنم؟

اکنون شما ابزارهای مربیگری یعنی دانش، چشم انداز، مهربانی، شخصیت و شوخ طبعی را شناخته اید. این ابزارها برای مربیگری موفق مهم هستند و بدون آنها کار مربیگری مشکل خواهد بود. اما اگر شما نحوه استفاده از آنها را ندانید، هیچ یک از این ابزارها کارساز نخواهند بود. این امر مستلزم ارتباط موثر است. این فصل در مورد این که ارتباط چیست و چگونه می توانید به عنوان یک مربی با سایرین ارتباط مناسبی برقرار نمایید، توضیح^[۲] می دهد.

چه مواردی در یک ارتباط، مهم هستند؟

اغلب مربیان تصور می کنند که ارتباط به معنی این است که به ورزشکاران بگویند چه کاری را انجام دهند. اما دستورالعمل‌های کلامی فقط بخش کوچکی از فرآیند ارتباط هستند. بیش از نیمی از آنچه در یک پیام انتقال می یابد، غیرکلامی است. بنابراین به یاد داشته باشید به عنوان مربی، صدای رفتار شما بلندتر از کلمات شما هستند. ارتباط در ساده ترین شکل شامل دو نفر است: فرستنده و گیرنده. فرستنده می تواند پیامی را از طریق بیان چهره و زبان بدن منتقل کند. پس از ارسال پیام، گیرنده سعی می کند معنی آن را تعیین کند. گیرنده ای که مایل به گوش دادن نباشد، بخشی از پیام (اگر نه همه پیام) را از دست خواهد داد.

چگونه می توان پیام های موثرتری ارسال کرد؟

ورزشکاران جوان معمولاً درک چندانی از قوانین و مهارت های شنا ندارند و احتمالاً اعتماد به نفس کمتری نیز در مسابقات دارند. بنابراین آنها به پیام های دقیق، قابل فهم و حمایتی نیاز دارند. به همین دلیل پیام های کلامی و غیرکلامی شما بسیار مهم هستند.

پیام های کلامی

کلمات، قدرت بسیار زیادی دارند و می توانند آثار مفید یا مخربی از خود به جای گذارند. کلمات و پیام ها می توانند ماندگار باشند. به طور خاص، در کلمات مربی، آثار بسیار زیادی وجود دارد زیرا کودکان و نوجوانان اهمیت زیادی به گفته های مربی قائل هستند. بنابراین، در هر بخش از مربیگری، چه در حال آموزش استارت یا اصلاح یک تکنیک یا یک رفتار اشتباه هستید، موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- مثبت، اما صادق باشید.
- پیام را واضح و ساده بیان کنید.
- پیام را با صدای بلند بگویید تا شناگران آن را بشنوند.
- رفتار یکنواخت داشته باشید.

مثبت، اما صادق باشید

هیچ چیز مردم را مانند شنیدن صدای فردی که همواره نق می زند، بیزار نمی کند. ورزشکاران جوان نیز از یک مربی که همواره نق می زند دلسرد می شوند. بچه های تیم شما نیاز به تشویق دارند. بسیاری از آنها در توانایی خود برای رقابت، تردید دارند. بنابراین در جستجوی کارهای مثبت و خوبی باشید که شناگران انجام داده اند و آنها را به شناگران یادآوری کنید.

از طرف دیگر، اقدامات ضعیف یا نادرست را با کلمات ستایش گونه نپوشانید. بچه ها خیلی خوب می دانند که چه اشتباهی مرتکب شده اند و هیچ کلامی که با خوشحالی بیان شده باشد، نمی تواند خطاهای آنها را برطرف کند و اگر از کنار اشتباهات شناگران به راحتی بگذرید قادر به اصلاح آنها نخواهید بود.

پیام را واضح و ساده بیان کنید

پیام های مثبت و صادق خوب هستند ولی باید برای ورزشکار قابل فهم بوده و مستقیماً به آنها گفته شود. به حاشیه رفتن از موضوع و ارسال پیام در لفافه، موثر و کارا نخواهد بود. اگر بی هدف صحبت کنید،

شناگران نکته پیام شما و حتی علاقه خود را از دست می‌دهند. در اینجا چند نکته برای بیان صریح^۲ موارد ذکر شده است:

- قبل از صحبت افکار خود را مرتب کنید.
- همه چیز را به طور کامل توضیح^۲ دهید، اما شنوندگان را با صحبت‌های طولانی خسته نکنید.
- از زبانی که شناگران آن را متوجه می‌شوند استفاده کنید.

تکنیک ساندویچ

یک روش خوب برای کنترل شرایطی که شما تکنیک نادرستی را شناسایی کرده‌اید و باید آن را اصلاح کنید این است که موضوع را به صورت ساندویچ (تشویق-انتقاد-تشویق) به شناگر ارائه دهید.

۱- به آنچه شناگر درست انجام داده اشاره کنید.

۲- به شناگر بگویید که چه کاری را نادرست انجام داده و روش اصلاح آن را نیز بیان نمایید.

۳- شناگر را با تاکید بر کارهایی که خوب انجام داده، تشویق کنید.

پیام خود را با صدای بلند بگویید بلکه دو بار بگویید

یک استخر شنا که مملو از شناگران است، می‌تواند ارتباط را دشوار کند. بنابراین با صدایی که همه می‌توانند بشنوند با تیم صحبت کنید. با این حال اشکالی ندارد که هنگام گفتگو با یک شناگر به صورت جداگانه در مورد یک مشکل شخصی، صدای خود را نرم کنید. اما بیشتر اوقات پیام‌های شما برای گروهی از شناگران است، بنابراین مطمئن شوید که آنها می‌توانند صدای شما را بشنوند. با این حال آنقدر نیز بلند صحبت نکنید که مزاحم تیم‌هایی شوید که در خطوط مجاور شما شنا می‌کنند.

گاهی اوقات آنچه می‌گویید، حتی اگر با صدای بلند و واضح^۲ بیان شود، در اولین بار توسط تمام شناگران شنیده نمی‌شود. ممکن است شناگری از کلاه شنا استفاده کند یا شناگر دیگری آب در گوش خود داشته باشد و قادر به شنیدن واضح^۲ صدای شما نباشند. همچنین کودکان و نوجوانان اغلب توجه صد درصد به مربی ندارند. بنابراین تکرار آنچه گفتید یا تکرار مجدد آن با کلمات دیگر ممکن است مفید باشد. برای مثال، دفعه اول به شناگران می‌گویید که پس از جدا شدن از دیواره استخر بدن را به حالت استریم‌لاین گرفته و ۴ ضربه پای دلفین زیر آب بزنند. سپس گفته خود را اینگونه تکرار می‌کنید که پس از فشار پا به دیواره استخر بدن را صاف و کشیده نگه داشته و ۴ ضربه پای دلفین قبل از آمدن روی سطح^۲ آب بزنید.

گاهی اوقات می توان از شناگران درخواست نمود که گفته شما را تکرار نمایند تا اطمینان حاصل نمایید که متوجه پیام شما شده اند. اگر شناگر نتواند تکنیک یا مهارتی را بیان کند، احتمالاً قادر به اجرای آن نخواهد بود.

رفتار یکنواخت داشته باشید

مردم اغلب مطالب را به گونه ای بیان می کنند که پیام متفاوتی را در بر داشته باشد. به عنوان مثال، مطلب خود را در قالب کنایه یا شوخی مطرح می کنند. ضروری است که از ارسال اینگونه پیام های ناهمسان خودداری کنید. لحن صدای خود را همراه با کلماتی که استفاده می کنید سازگار نگه دارید و یک روز چیزی نگوئید که روز دیگر با آن تناقض داشته باشد. شناگران شما سردرگم خواهند شد.

پیام های غیرکلامی

همانطور که باید در لحن صدا و نوع کلماتی که استفاده می کنید ثبات داشته باشید، باید پیام های کلامی و غیرکلامی شما نیز با یکدیگر هماهنگ باشند. یک مثال از عدم انجام این کار هنگامی است که سر خود را به نشانه تایید به بالا و پایین حرکت می دهید اما با تاسف می گوئید "آفرین". شناگران کدام یک، قیافه شما یا سخن شما را باور کنند؟ چهره و زبان بدن شما تنها دو مورد از اشکال بارز سیگنال های غیرکلامی هستند که می تواند در زمان مربیگری به شما کمک کند.

چهره

با نگاه به صورت فرد سریعترین سرخ از آنچه او فکر یا احساس می کند را بدست خواهید آورد. شناگران شما این را می دانند، بنابراین آنها چهره شما را بررسی می کنند و به دنبال نشانه هایی می روند که چیزی بیش از سخنان شما به آنها بگوید. سعی نکنید آنها را با قرار دادن "ماسک" شاد یا غمگین بر چهره، گول بزنید وگرنه اعتبار خود را از دست خواهید داد.

چهره جدی و خشک شما برای کودکانی که به دنبال بازخورد از شما هستند نیز هیچ کمکی نمی کند. آنها فقط تصور می کنند شما ناراضی یا بی علاقه هستید. بنابراین از لبخند زدن نترسید. لبخند مربی می تواند اعتماد به نفس یک ورزشکار جوان را افزایش دهد. به علاوه، یک لبخند به بازیکنان شما می فهماند که از مربیگری آنها خوشحال هستید. اما در این کار زیاده روی نکنید وگرنه شناگران شما قادر به تشخیص این

نیستند که شما واقعاً از کاری که آنها انجام داده‌اند راضی هستید یا هنگامی که فقط یک چهره خندان دارید، رضایت دارید.

زیان بدن

اگر بخواهید با بدن خمیده و سر به پایین و شانه‌های افتاده در جلسات تمرین حاضر شوید، شناگران شما تصور خواهند کرد که خسته و ناراضی هستید. اگر هنگام مسابقات دست‌های خود را به کمر زده، دندان‌های خود را بهم فشرده و صورت برافروخته داشته باشید، تصور می‌کنند که از آنها یا والدین عصبانی هستید. به همین دلیل است که شما باید خود را به حالتی دلپذیر، مطمئن و قاطع نشان دهید. چنین حالتی نه تنها سبب می‌شود مربی خوشحال و موفق باشید، بلکه نمونه خوبی برای ورزشکاران جوان‌تان خواهد بود که ممکن است از رفتار شما تقلید کنند.

تماس بدنی هم می‌تواند یکی از کاربردهای مهم زبان بدن باشد. دست دادن، دست را روی شانه ورزشکار قرار دادن، حتی در آغوش گرفتن ورزشکار از راه‌های موثر برای تایید نگرانی، محبت و شادی به شناگران است. جوانان به ویژه به این نوع پیام‌های غیرکلامی نیاز دارند. بی شک، تماس‌های فیزیکی از جانب شما باید در محدوده‌های واضح^۲ اخلاقی و قانونی باشد، اما از تماس فیزیکی شناگران خود دریغ نکنید زیرا پیامی را ارسال می‌کنید که فقط به آن طریق بیان می‌شود.

چگونه می‌توانم مهارت‌های دریافتی خود را بهبود بخشم؟

حال به بررسی نیمه دیگر یک فرایند ارتباط موثر، یعنی دریافت کننده می‌پردازیم. اغلب افراد پیام را به خوبی ارسال می‌کنند اما دریافت کننده‌های خوبی نیستند. به نظر می‌رسد آنها از شنیدن صحبت‌های خود بیشتر از گوش دادن به دیگران لذت می‌برند. ضروری است که به عنوان مربی ورزشکاران جوان، پیام‌های کلامی و غیرکلامی آنها را به طور موثر دریافت کنید. اگر نکات کلیدی دریافت پیام را که در ادامه به آنها اشاره شده، مطالعه نموده و سپس از آنها استفاده نمایید، متعجب خواهید شد که چه مقدار پیام را به دلیل دریافت ضعیف از دست داده‌اید.

توجه

اولاً، شما باید توجه کنید؛ باید تمایل داشته باشید آنچه دیگران برای برقراری ارتباط با شما دارند را ببینید و بشنوید. وقتی که مشغول مربیگری هستید و بسیاری از شناگران برای جلب توجه شما رقابت می‌کنند،

این کار ساده نخواهد بود. اما در جلسات یک به یک یا تیمی با کودکان و نوجوانان، شما باید واقعاً بر روی آنچه آنها به شما می‌گویند، چه کلامی و چه غیر کلامی تمرکز کنید. چنین توجه متمرکزی نه تنها به شما کمک می‌کند هر کلمه‌ای را که آنها می‌گویند متوجه شوید، بلکه حالات روحی و جسمی آنها را نیز درک خواهید نمود و از احساسات آنها نسبت به سایر اعضای تیم نیز ایده خواهید گرفت.

با دقت و دلوپسی گوش کنید

نحوه گوش دادن ما به پیام، شاید بیش از هر کاری که انجام دهیم، نشان می‌دهد که ما برای فرستنده و آنچه که باید به ما بگوید، چقدر اهمیت می‌دهیم. اگر به شناگران خود یا به آنچه آنها می‌گویند، اهمیت اندکی می‌دهید، این موضوع در نحوه گوش دادن به صحبت آنها پدیدار خواهد شد.

ذهن خود را مرور کنید تا متوجه شوید در هنگامی که ورزشکار با شما صحبت می‌کند به چه چیزی فکر می‌کنید. آیا وقتی ورزشکاری با شما صحبت می‌کند، به این فکر هستید که بعد از تمرین چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟ آیا مرتباً باید از شناگران خود بپرسید "چه گفتی؟". در این صورت، شما باید بر روی تکنیک‌های دریافت، حضور و گوش دادن کار کنید.

تغییر مداوم نقش‌ها در حین ارتباط

تاکنون در مورد ارسال و دریافت پیام به طور جداگانه بحث کردیم. اما همه ما می‌دانیم که فرستنده و گیرنده پیام در طی تعامل چندین بار نقش خود را تغییر می‌دهند. یک فرد ابتدا پیامی را به شخص دیگری ارسال نموده و سپس دریافت کننده پیام می‌شود تا ارتباط برقرار گردد. بنابراین فرستنده و گیرنده به طور مداوم در حال تغییر نقش و دریافت بازخوردهای کلامی و غیرکلامی می‌باشد. شناگران شما دائماً به دنبال بازخوردهای شما هستند. آنها می‌خواهند بدانند که شما چه فکری در مورد عملکرد آنها دارید و نظر شما درباره ایده‌هایشان و تلاش آنها چیست؟ بازخوردهای شما تاثیر عمیقی بر شناگران خواهد داشت. اجازه دهید که در ادامه مطلب در مورد انواع بازخورد و بررسی آثار احتمالی آنها صحبت کنیم.

بازخوردهای آموزشی

بیشترین بازخوردهای شما هنگام کار با شناگران جوان شامل پاسخگویی به سوالات آنها در مورد چگونگی بهبود تکنیک شنا است. پاسخ‌های آموزشی شما باید شامل بازخورد کلامی و غیرکلامی باشد. موارد زیر پیشنهادهایی برای ارائه بازخورد آموزشی است:

- دستورات عمل‌های کلامی را با سادگی جمع بندی کنید.
- از نمایش و نشان دادن حرکات به عنوان بازخورد غیر کلامی استفاده کنید.
- مراحل مختلف یک تکنیک را گام به گام نمایش داده و حتی از حرکات آهسته برای نمایش تکنیک استفاده کنید.

بازخورد برای تصحیح^۲ خطا

هنگامی که ورزشکاران شما عملکرد نادرستی دارند، برای رفع خطا باید بازخورد آموزنده ارائه دهید. برای اصلاح اشتباهات، این دو اصل را بخاطر بسپارید: از انتقادات منفی به ندرت استفاده کنید و آرام باشید. به ندرت از انتقاد منفی استفاده کنید

اگرچه ممکن است لازم باشد کودکان را به دلیل یک بازی یا فعالیت خطرناک به طور موقت از اجرای آن فعالیت حذف کنید اما از مواخذه شناگران برای اشتباهات تکنیکی و عملکرد ورزشی خودداری کنید. هشدار مداوم به شناگران برای اشتباهات تکنیکی، آنها را آنقدر نگران می‌کند که حتی دست از تلاش نیز بر می‌دارند. هیچ چیز لذت یک کودک از ورزش را بیشتر از یک مربی که هر اشتباهی را به رُخ شناگر می‌آورد، خراب نمی‌کند. در عوض، ورزشکاران خود را با استفاده از رویکرد مثبت اصلاح کنید. آنها از شنا و شما از مربیگری لذت بیشتری خواهید برد.

آرام باشید

وقتی شناگران اشتباه می‌کنند کنترل خود را از دست ندهید. به یاد داشته باشید که شما در حال مربیگری ورزشکاران کودک و نوجوان بی تجربه هستید. بنابراین شما بیش از آن که در تمرینات شاهد اجرای تکنیک‌ها و رفتارهای صحیح^۲ باشید، شاهد تکنیک‌ها و رفتارهای نادرست خواهید بود و این نکته‌ای است که با مربیگری شناگران رده سنی همراه می‌باشد. اگر بخواهید که با هر اشتباه شناگران از کوره در رفته و از آن، موضوع مهمی بسازید، الگوی مناسبی برای شناگران جوان نخواهید بود. اجازه دهید که شناگران تیم بدانند که هر اشتباهی، آخر دنیا نیست.

بازخورد مثبت

تعریف و تمجید از شناگران هنگامی که عملکرد یا رفتار خوبی داشته باشند روشی موثر برای ترغیب آنها به تکرار این رفتار در آینده است. همچنین، ارائه بازخورد مثبت برای تلاشی که یک شناگر انجام می‌دهد روشی موثر برای افزایش انگیزش شناگر برای تلاش مضاعف است. بنابراین تلاش کنید که بجای فریاد زدن و

بازخورد منفی به شناگری که مرتکب اشتباه شده است، از تکنیک ساندویچ استفاده کنید که قبلاً توضیح داده شد.

گاهی اوقات نحوه استفاده از کلمات می‌تواند یک بازخورد منفی را به مثبت تغییر دهند. برای مثال به جای این که به شناگر بگویید "با دست‌های باز از دیواره استخر سر نخور" می‌توانید به شناگر بگویید "بعد از سر خوردن از دیواره استخر بدن را استریم لاین بگیر". به جای آن که به شناگر بگویید "دست خود را اشتباه وارد آب می‌کنی" می‌توانید به شناگر بگویید "اول انگشتان دست را داخل آب قرار بده".

بازخورد مثبت را می‌توان به صورت کلامی یا غیر کلامی ارائه داد. به طور خاص، هنگامی که از یک شناگر در حضور کل تیم تعریف می‌کنید، سبب بهبود اعتماد به نفس آن شناگر خواهید شد. به همین ترتیب، دست دادن با یک شناگر یا قرار دادن دست خود روی شانه یک شناگر می‌تواند سبب افزایش اعتماد به نفس در وی گردد.

با چه افراد دیگری باید ارتباط برقرار کنم؟

مربیگری نه تنها شامل ارسال و دریافت پیام و ارائه بازخورد مناسب به شناگران است، بلکه شامل تعامل با والدین، داوران و سایر مربیان نیز می‌باشد. از پیشنهاداتی که در ادامه آمده است برای برقراری ارتباط با هر گروه می‌توان استفاده نمایید.

ارتباط با والدین

والدین یک شناگر باید اطمینان داشته باشند که فرزند آنها زیر نظر مربی‌ای اداره می‌شود که هم در زمینه شنا آگاهی دارد و هم در مورد خیر و صلاح کودک، علاقه‌مند و دلسوز است. شما می‌توانید قبل از آغاز فصل تمرین با برگزاری یک جلسه با والدین در خصوص سابقه کاری و رویکرد خود در زمینه مربیگری نگرانی‌های آنها را کاهش دهید. اگر پدر و مادری در طول فصل با نگرانی با شما تماس گرفتند، صحبت آنها را به دقت گوش دهید و سعی کنید با رویکرد مثبت پاسخ آنها را بدهید. آگه نیاز داشتید تا با والدین موضوعی را در میان گذارید، از تلفن یا ایمیل یا نامه استفاده کنید. پیام‌هایی که از طریق کودکان ارسال می‌شوند، غالباً فراموش شده یا به درستی تفسیر نمی‌شوند.



ارتباط با داوران

نحوه ارتباط شما با داوران تا حد زیادی تعیین کننده نحوه ارتباط شما با داوران است. بنابراین شما باید یک الگوی مثبت برای آنها باشید. بخاطر داشته باشید که بیشتر داوران و مسئولین برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات شنای کودکان و نوجوانان داوطلب هستند و یا با دستمزد اندک کار می‌کنند. بنابراین با سخنان تند و زننده، داد و فریاد یا زبان بدنتان به آنها بی احترامی نکنید. شناگران و والدین می‌بینند که شما این کار را انجام می‌دهید و این طور تصور می‌کنند که چنین رفتارهایی رایج و مناسب هستند. همچنین، در صورتی که برخی از والدین تیم شما تصور می‌کنند که می‌توانند به داوران و مسئولین برگزاری اعتراض نمایند، به آنها آموزش دهید که روش‌های ابلاغ اعتراض در آیین نامه‌های مسابقات مشخص است و معمولاً این اعتراضات باید به صورت کتبی از سوی سرمربی یا سرپرست تیم و در محدوده زمانی مشخص شده در آیین نامه مسابقات به سرداور ارائه شود.

ارتباط با سایر مربیان

اگر مسابقه شنا بین دو یا چند تیم محلی برگزار می‌شود، پیش از شروع مسابقه جلسه‌ای با مربیان داشته و قوانین کلی مسابقه را تبیین نمایید تا در روز مسابقه اختلاف نظری وجود نداشته باشد. در این جلسات به دنبال اختلافات شخصی با مربیان نباشید. به یاد داشته باشید، این بچه‌ها و نه مربیان هستند که باید با یکدیگر رقابت کنند. گاهی اوقات رقابت میان مربیان یا والدین با یکدیگر موضوع اصلی می‌شود و این موضوع فشار روانی بسیاری را به شناگران جوان وارد می‌سازد. مربیان و والدین شناگران رده سنی باید به این نکته توجه کنند که لذت بردن از ورزش مهم‌ترین موضوع است و هرگز شناگران جوان را قربانی رقابت جوی‌های شخصی خود قرار ندهند.

برای مرور مطالب به سوالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- آیا پیام‌های کلامی شما برای شناگران مثبت و صادقانه است؟
 - ۲- آیا شما با صدای بلند، واضح^۱ و به زبانی صحبت می‌کنید که ورزشکاران متوجه می‌شوند؟
 - ۳- آیا یادتان می‌ماند که دستورالعمل‌های خود را تکرار کنید تا شناگرانی که اولین بار صدای شما را نشنیده اند یا درک نکرده اند، متوجه منظور شما شوند؟
 - ۴- آیا پیام‌های کلامی و غیرکلامی شما یا یکدیگر هماهنگ هستند؟
 - ۵- آیا حالات چهره و زبان بدن شما ابراز علاقه، اطمینان و خوشحالی را نشان می‌دهد؟
 - ۶- آیا هنگامی که شناگران صحبت می‌کنند به آنها توجه دارید؟ آیا نشانه‌های کلامی و غیرکلامی کوچک آنها را متوجه می‌شوید؟
 - ۷- آیا شما واقعاً به آنچه ورزشکاران تان به شما می‌گویند اهمیت می‌دهید؟
 - ۸- آیا برای اصلاح تکنیک یا رفتار شناگران خود از پیام‌های انتقادی استفاده می‌کنید یا روش اجرای صحیح^۲ تکنیک یا رفتار را به آنها آموزش می‌دهید؟
 - ۹- آیا معمولاً رویکرد مثبتی به آنچه ورزشکاران به شما می‌گویند از خود نشان می‌دهید؟
 - ۱۰- آیا تلاش می‌کنید با والدین، داوران و سایر مربیان ارتباط سازنده و محترمانه‌ای داشته باشید؟
- در صورتی که به هر یک از سوالات بالا پاسخ منفی دادید، بهتر است که به بخش مربوطه در کتاب مراجعه نموده و آن را مجدداً مطالعه نمایید.

خودآزمایی

- ۱- پیام‌های شما برای شناگران جوان باید دارای سه ویژگی باشند. آن ویژگی‌ها کدامند؟

- ۲- شناگر شما پس از برگشت‌های کرال سینه حالت استریم لاین ندارد. شما چگونه این موضوع را با او مطرح می‌سازید:

الف- همیشه برگشت‌ها را خراب می‌کنی.

ب- من صد بار بهت گفتم که باید پس از برگشت بدنت را صاف و کشیده بگیری.

ج- اصلاً به صحبت‌های من گوش نمیدی و اینجوری در مسابقه نفر آخر میشی
د- فشار پاها به دیواره استخر خوب بود اما اگر بدنت رو صاف و کشیده نگه داری خیلی سریعتر خواهی بود.

ه- پاسخ شما:

۳- پدر یا مادر شناگری که موفق به بهبود رکورد شنای خود در مسابقه نشده، سراسیمه نزد شما می‌آید و دلایل متعددی را برای عدم بهبود رکورد فرزند خود بیان نموده و از شما در همان لحظه پاسخ می‌خواهند. اما شما به عنوان مربی مشغول آماده‌سازی یا مشاهده رقابت سایر شناگران تیم هستید و هنوز به بررسی نتایج نیز اقدام نکردید. نمونه‌ای از یک پاسخ مستقیم، واضح^۲ و ساده به والدین می‌تواند به شرح زیر باشد. پاسخ خود را بنویسید.

الف- اجازه دهید عجلانه در مورد صحیح^۲ یا غلط بودن کارها قضاوت نکنیم و فردا پس از بررسی نتایج با هم جلسه‌ای داشته باشیم.

ب- پاسخ شما:

۴- شناگر پس از اتمام مسابقه به سمت شما می‌آید تا بازخوردی دریافت کند. او در طی مسابقه مدام حواسش به نگاه کردن به رقبایش بوده و متوجه شنای خود نبوده است. چطور این نکته را به او گوشزد می‌کنید؟

۵- هنگامی که شناگران و والدین، شما را در مسابقات و تمرین می‌بینند، مایل هستید که چه برداشتی از زبان بدن شما داشته باشند:

الف- دلپذیر، مطمئن و قاطع

ب- نگران، ناراضی و نامطمئن

ج- پاسخ شما:

۶- پدر یا مادر شناگری که خودش قبلاً شناگر بوده است به طور مداوم از نتایج مسابقات تیم شما ایراد می‌گیرد و این موضوع را با والدین دیگر نیز مطرح می‌سازد. بدین ترتیب، وقتی شناگران در حال تمرین داخل آب هستند، جلسه‌ای نیز در بیرون استخر در حال برگزاری است و عملکرد مسابقات شناگران شما توسط

این پدر یا مادر مورد نقد قرار می‌گیرد. این کار سبب برهم ریختن آرامش روانی شما و تیم شده است. یکی از راه حل‌ها این است که در پایان هر مسابقه، نتایج را تفسیر کنید تا والدین تطابق نتایج کسب شده با برنامه‌ها را ببینند و نقد را از زبان شما بشنوند، تا این که یکی از والدین که مربی نیست نتایج را برای سایر والدین تحلیل نماید. راه حل‌های شما برای حل این موضوع چیست؟

۷- پدر یا مادر شناگری که اطلاعاتی جزئی در مورد تغذیه ورزشکاران از اینترنت به دست آورده است، والدین دیگر را تشویق می‌کند که شناگران برای موفقیت باید از دارو و مکمل‌های غذایی استفاده کنند. راهکارهای شما برای حل چنین مشکلی در تیم چیست؟

۸- شناگر شما در مسابقه به دلیل خطای برگشت از مسابقه حذف شده است. پدر یا مادر این شناگر که بسیار ناراحت است، نزد شما می‌آید و به رای داوران اعتراض دارد. شما چه روشی را اتخاذ می‌کنید:

الف- به پدر یا مادر می‌گویید که حق با او است و وی را تشویق می‌کنید که به میز داوران رفته و اعتراض کند.

ب- سایر والدین را نیز تشویق می‌کنید تا بر علیه تیم داوری شعار دهند.

ج- به پدر یا مادر شناگر می‌گویید که آرامش خود را حفظ نموده و بر اساس آیین نامه مسابقات و از طریق درخواست تجدید نظر کتبی که توسط مربی یا سرپرست تیم می‌باشد، محترمانه آن را به سرداور مسابقات ارائه می‌دهید.

د- پاسخ شما:

۹- شناگر شما که فراموش کرده کارت شرکت در مسابقات را به همراه داشته باشد از شرکت در مسابقه منع می‌شود. شما که از این موضوع بسیار ناراحت هستید، چه کاری را انجام خواهید داد:

الف- سراسیمه به سمت سرداور و استارتر می‌روید، مسابقات را متوقف می‌سازید و از آنها خواهش می‌کنید تا قانون را نادیده بگیرند.

ب- با داور هماهنگی دعوا می کنید که شما شناگر را می شناسید و قسم می خورید که این شناگر همانی است که باید در مسابقه شرکت کند.

ج- این موضوع را می پذیرید که شناگر شما کارت خود را فراموش کرده و به او می گوید که این تجربه خوبی است زیرا اگر سال های آینده در مسابقات سطح بالاتر مانند بازی های آسیایی یا المپیک نیز این اتفاق رخ دهد، داوران همین تصمیم را خواهند گرفت.

د- پاسخ شما:

۱۰- کدام یک از موارد زیر در مورد ارتباط موثر صحیح است؟

الف- بیشتر ارتباط به صورت پیام های غیرکلامی است.

ب- از وضعیت بدن، ویژگی های صدا و رفتارهای لمس کننده استفاده کرده و آنها را بخوانید.

ج- آنچه شما انجام می دهید بیشتر از آنچه می گوید روی ورزشکاران تأثیر می گذارد.

د- بازخوردهای مثبت و منطبق بر انتظارات ارائه دهید.

ه- تمام موارد بالا

۱۱- کدام یک از موارد زیر در بازخورد آموزشی یک مهارت کاربرد موثر دارند؟

الف- از واژه های استفاده کنید که ورزشکاران آن را درک کنند.

ب- واژگان خود را ساده و یکسان نگه دارید.

ج- تمام موارد بالا

فصل پنجم - آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های شنا

اهداف یادگیری
در این فصل در مورد موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت: - نحوه آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های شنا - آشنایی با نحوه معرفی، نمایش و توصیف مهارت‌ها

برای این که مربی شنا باشید، باید تکنیک‌ها، مهارت‌ها و قوانین شنا را بدانید. در فصل‌های آینده این کتاب در خصوص این موارد به تفصیل صحبت خواهیم نمود. اما تمام دانش دنیا نیز مفید نخواهد بود مگر اینکه آن را به طور موثر به ورزشکاران خود ارائه دهید. به همین دلیل این فصل از کتاب دارای اهمیت ویژه‌ای است.

چگونه مهارت‌های شنا را آموزش دهیم؟

برخی از افراد معتقدند که تنها صلاحیت لازم برای مربیگری داشتن سابقه ورزشی در آن رشته است. اگرچه داشتن سابقه ورزشی مهم است اما در امر مربیگری، داشتن صلاحیت در موارد دیگر نیز لازم و ضروری است. به عنوان مثال شما باید روش‌های انتقال آموزش را نیز بدانید. همه ما معلمین یا مربیانی را به یاد داریم که یک موضوع را به بهترین نحوه ممکن به ما آموزش می‌دادند. برای آموزش مهارت شنا از چهار مرحله زیر استفاده کنید:

- ۱- مهارت را معرفی کنید.
- ۲- مهارت را نمایش دهید.
- ۳- مهارت را توصیف کنید.
- ۴- اجازه دهید شناگران مهارت را تمرین کنند.

مهارت را معرفی کنید

شناگران جوان و کم تجربه باید بدانند که چه مهارتی را یاد می گیرند و چرا. برای اینکه شناگران متوجه منظور شما شوند از ۳ مرحله زیر استفاده نمایید.

۱- توجه همه شناگران را به خود جلب کنید. شناگران کودک و نوجوان به راحتی حواسشان پرت می شود. از روشی موثر برای جلب توجه آنها استفاده نمایید. برخی مربیان از یک خبر یا داستان جالب استفاده می کنند. دیگران از شوخی استفاده می کنند. برخی مربیان از چنان شور و اشتیاقی برای معرفی مهارت استفاده می کنند که ورزشکاران، مشتاق شنیدن صحبت های آنها می شوند. از هر روشی که استفاده می کنید، کمی بلندتر از حالت عادی صحبت کنید و با شناگران، تماس چشمی برقرار کنید. شناگران را در دو یا سه ردیف رو به روی خود قرار دهید تا حواسشان به جای دیگری پرت نشود و بهتر به صحبت های شما گوش نمایند. قبل از شروع، اطمینان حاصل نمایید که همه شناگران می توانند شما را ببینند و بشنوند.

۲- مهارت را نام گذاری کنید. اگرچه ممکن است یک مهارت به نام های گوناگون شناخته شده باشد، تصمیم بگیرید که از کدام یک از این نام ها استفاده می کنید و به آن پایبند باشید. این به شما کمک می کند تا از سردرگمی جلوگیری کرده و باعث تقویت ارتباط با شناگران می شود. به عنوان مثال "شش پا یک دست کرال سینه" یا "دو پا یک دست قورباغه" یا "دو راست دو چپ پروانه" و غیره.

۳- اهمیت مهارت را توضیح دهید. اگرچه اهمیت یک مهارت برای شما مشهود است، اما ممکن است ورزشکاران قادر نباشند تا اهمیت این مهارت و اینکه چگونه به آنها کمک می کند تا شناگران بهتری شوند را متوجه شوند. برای یادگیری مهارت دلیل بیاورید. به عنوان مثال، برای آموزش یکی از مهارت های کرال سینه را توضیح دهید که کرال سینه در پایان رویدادهای مختلط استفاده می شود و بیشترین تعداد مسابقات را در میان چهار شنا دارد بنابراین بهبود شنای کرال سینه حائز اهمیت است. مربیان باید توجه داشته باشند که کودکان مهارت هایی را به خوبی می آموزند که برای کودک و نه فقط مربی معنا دارد.

مهارت را نمایش دهید

نمایش دادن یک مهارت شاید مهمترین قسمت آموزش تکنیک های شنا به ورزشکاران جوانی است^[۱] شاید هرگز چنین تکنیک هایی را اجرا نکرده اند. آنها به یک تصویر ذهنی و نه فقط به کلمات احتیاج دارند. آنها باید ببینند که مهارت چگونه انجام می شود و ارائه تصویر صحیح^[۲] در اولین بار ارزش زیادی دارد. اکثر یادگیری

مهارت‌های بدنی از طریق مشاهده رخ می‌دهد. اگر خودتان نمی‌توانید مهارت را به درستی انجام دهید، از شناگر یا مربی دیگری که در اجرای آن مهارت تبحر دارد، استفاده کنید. استفاده از شناگران بزرگسال نیز می‌تواند بسیار موثر باشد زیرا بچه‌های بزرگتر معمولاً "قهرمانان استخر" و الگوی شناگران کم سن و سال هستند. نکاتی که در ادامه به آنها اشاره شده به شما کمک می‌کند تا اجرای نمایش‌های حرکتی شما موثرتر باشد:

- از فرم صحیح^۲ استفاده کنید.
 - مهارت را چندین بار نشان دهید.
 - توصیه می‌شود مهارت توسط چندین شناگر اجرا شود تا حس و تفاوت‌های اجرا به خوبی مشاهده گردد.
 - در صورت امکان، مهارت را آهسته اجرا کنید تا شناگران بتوانند هر حرکتی را مشاهده کنند.
 - مهارت را در زوایای مختلف انجام دهید تا شناگران بتوانند دید کاملی از آن داشته باشند.
- استفاده از ویدیوی شناگرانی که قادرند آن مهارت را به درستی نمایش دهند نیز می‌تواند مفید فایده باشد.

مهارت را توصیف کنید

شناگران وقتی مهارتی را بهتر یاد می‌گیرند که به آنها توضیح^۲ مختصری همراه با نمایش داده می‌شود. برای توصیف مهارت از اصطلاحات ساده استفاده کنید و در صورت امکان آن را با مهارت‌های قبلی آمیخته کنید. سخنرانی‌های طولانی برای شناگران تازه کار سخت است. سعی کنید کوتاه صحبت کنید اما مهارت را بارها نمایش دهید. از شناگران سوال کنید که آیا مهارت را متوجه شده‌اند؟ یا خیر. اگر کسی سردرگم به نظر می‌رسد، از او بخواهید مهارت را برای شما بازگو کند. مهارت‌های پیچیده وقتی به قسمت‌های کوچکتر توضیح^۲ داده شوند، بهتر درک می‌شوند. به عنوان مثال برای زمان‌بندی پا زدن در شنای پروانه، می‌توانید از مراحل زیر استفاده کنید:

- ضربه اول پا با ورود دست به آب زده می‌شود.
- ضربه دوم پا وقتی دست به زیر سینه رسید، زده می‌شود.

مهارت را تمرین کنید

اگر مهارتی که انتخاب کرده‌اید در حد توانایی ورزشکاران شما بوده و در معرفی، نمایش و توصیف آن کار موثری انجام داده‌اید، شناگران شما باید آماده امتحان آن مهارت باشند. برخی از شناگران ممکن است در طی اولین تلاش‌های خود، نیاز به توضیحات بیشتر و یا حتی کمک عملی برای اجرای صحیح^۲ حرکت داشته باشند. راهنمایی ورزشکاران به صورت عملی به آنها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس لازم را در انجام مهارت کسب نمایند. توسعه مهارت به گذشت زمان نیاز دارد. بدین ترتیب، وظیفه تدریس شما جهت آموزش یک مهارت برای ورزشکاران فقط به توصیف و نمایش مهارت، تمام نمی‌شود. در واقع، بخش قابل توجهی از آموزش شما شامل مشاهده اجرای آن مهارت توسط شناگران و ارائه بازخوردهای مناسب برای بهبود اجرای آن است.

در حالی که اجرای مهارت‌ها را مشاهده می‌کنید، تکنیک شناگران را با ارائه بازخوردهای مثبت اصلاح کنید. اگر شناگری مهارت را به درستی اجرا می‌کند، این کار را مورد توجه قرار داده و به آن اشاره کنید. به خاطر بسپارید که بازخورد مثبت شما تاثیر بزرگی بر انگیزه شناگران جوان برای بهبود مهارت‌هایشان خواهد داشت. همچنین به خاطر داشته باشید که برخی شناگران نیازمند آموزش انفرادی هستند. بنابراین گاهی اوقات در پیش، حین یا پس از تمرین برای آنها وقت اضافی در نظر داشته باشید.

چک لیست آموزش مهارت

- ۱- آیا در هنگام آموزش یک مهارت در محلی قرار دارید که همه شناگران شما را ببینند و بشنوند؟
- ۲- آیا مهارت را به طور واضح^۳ معرفی می‌کنید؟
- ۳- آیا مهارت را به شناگران نمایش می‌دهید؟
- ۴- آیا مهارت را برای شناگران توضیح^۴ می‌دهید؟
- ۵- آیا بر اجرای مهارت شناگران نظارت می‌کنید و بازخوردهای اصلاحی مثبت ارائه می‌دهید؟

خودآزمایی

- ۱- به نظر شما آیا نحوه آموزش مهارت‌ها اهمیت دارد یا این که اگر مربی، خودش قبلاً شناگر بوده، حتماً مهارت‌ها را به خوبی آموزش خواهد داد؟

۲- چه اهمیتی دارد که همواره از نام‌های یکسان برای مهارت‌ها استفاده کنیم؟

۳- اهمیت نمایش دادن مهارت‌ها در آب چیست؟ چرا مربی از بیرون آب مهارت را نمایش ندهد و شناگران آن را اجرا کنند؟

۴- چه اهمیتی دارد که وقتی مهارتی را آموزش می‌دهید، همه شناگران بتوانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند؟

۵- کدام یک از مثال‌های زیر روش بهتری برای توصیف هواگیری در کرال سینه است؟
الف- با یک خاطره از دوران جوانی خود شروع کنید و پس از ۱۰ دقیقه هواگیری را توصیف کنید.
ب- به شناگران بگویید که اگر سر خود را هنگام هواگیری بلند کنند این کار مقاومت شکلی (درگ شکلی) را در جلوی بدن افزایش داده و در نتیجه برای حرکت به جلو باید نیروهای پیشرانه بیشتری تولید کنند.
ج- به شناگران بگویید که هنگام هواگیری یک سمت صورت را در آب نگه دارند.
د- نظر شما:

فصل ششم - ایمنی و سلامت شناگران

اهداف یادگیری
در این فصل در مورد موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت: - چگونه محیط امنی برای ورزشکاران ایجاد نماییم؟ - اهمیت نظارت بر شناگران - کمک‌های اولیه در آسیب‌های جزئی

یکی از ناخوشایندترین تجربه‌های مربیگری، آسیب دیدگی ورزشکاران است. اما خوشبختانه اقدامات پیشگیرانه متعددی وجود دارد که می‌توان برای جلوگیری از احتمال آسیب دیدگی، بکار برد. اما علی‌رغم تمام اقدامات پیشگیرانه، آسیب دیدگی یک واقعیت در فعالیتهای ورزشی است.

چگونه می‌توانم از آسیب دیدگی شناگران جلوگیری کنم؟

برخی آسیب‌ها ممکن است به دلیل اقدامات پیشگیرانه ضعیف رخ دهد. همان‌طور که قبلاً تشریح شد، بخشی از برنامه‌ریزی شما باید شامل مراحل باشد^[۱] به شناگران بهترین شانس ممکن را برای مشارکت بدون آسیب بدهد. این مراحل شامل موارد زیر است:

آگاه‌سازی. شناگران را نسبت به خطرات احتمالی در محیط استخر آگاه سازید. به عنوان مثال: دویدن در اطراف استخر با خطر لغزش و زمین خوردن همراه است. شیرجه زدن در قسمت کم عمق با خطر شکستگی سر، گردن و ستون فقرات همراه است.

معاینه فیزیکی. هر شناگری که دارای عارضه شناخته شده است باید قبل از شرکت در تمرین ورزشی گواهی سلامت از پزشک را بدست آورد.

-آمادگی جسمانی. عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها که به فعالیت بدنی شدید و طولانی مدت عادت ندارند، مستعد آسیب هستند. به عنوان مثال: شناگران فصلی که فقط در تابستان در تیم‌ها شنا می‌کنند ممکن است از آمادگی بدنی مشابه با شناگرانی که در طی سال تمرین می‌کنند، برخوردار نباشند. بنابراین مهم است که ورزشکاران خود را برای شنای رقابتی آماده کنید. یک برنامه آماده‌سازی شامل تمرینات در خشکی و آب، می‌تواند کمک کننده باشد.

-بازرسی تجهیزات و امکانات. روش دیگر جلوگیری از آسیب شناگران شامل بازرسی ابزار و تجهیزات از نظر سایش و سایر خطرات ایمنی است که شناگران استفاده می‌کنند. به عنوان مثال: اگر شناگران شما از کیش‌های بدن‌سازی استفاده می‌کنند، آنها را به لحاظ پوسیده و فرسوده شدن و احتمال پارگی و برخورد با بدن یا چشم شناگران بررسی نمایید. همواره محیط تمرین در خشکی را به لحاظ ایمنی بررسی کنید. به عنوان مثال: تکه سنگ‌های تیز و یا شیشه شکسته روی زمین می‌تواند سبب آسیب شود. کاشی‌های استخر که لب پریده باشند به راحتی سبب آسیب خواهند شد. همواره استخری که شناگران در آن تمرین می‌کنند را قبل و بعد از تمرین بررسی کنید. هنگام شروع تمرین، استخر باید همیشه پاک و هنگام ترک باید تمیز باشد. اولین وظیفه شما حفظ ایمنی شناگران است.

- قرار دادن شناگران با توانایی جسمانی مشابه در یک گروه. شناگرانی که دارای سن تقویمی یکسانی هستند ممکن است از لحاظ بلوغ با یکدیگر تا ۵ سال تفاوت داشته باشند. همچنین سابقه تمرینی شناگران با یکدیگر متفاوت است. یک شناگر ۱۰ ساله ممکن است دارای ۲ سال سابقه تمرین باشد در حالی که شناگر ۱۰ ساله دیگری ممکن است به تازگی تمرینات شنا را آغاز نموده باشد. قرار دادن شناگرانی که به لحاظ جسمانی با یکدیگر تطبیق دارند می‌تواند از آسیب دیدگی آنها پیشگیری نماید. به همین دلیل است که برخی تیم‌ها دارای دو گروه شناگر عادی و پیشرفته در یک گروه سنی هستند. به عنوان مثال: گروه ۱۱-۱۲ سال عادی و پیشرفته.

-نظارت مناسب. وقتی با کودکان و نوجوانان کار می‌کنید، صرف حضور شما در استخر کافی نیست. شما باید فعالیت‌های تیم را به طور فعال برنامه‌ریزی و هدایت کنید و مشارکت شناگران را از نزدیک مشاهده، نظارت و ارزیابی کنید. به یاد داشته باشید، شما مسئول ایمنی آنها هستید. اگر لحظه‌ای از کودکان غافل شوید، مشاهده خواهید کرد که شناگران روی کول یکدیگر سوار شده و در حال کشتی گرفتن با یکدیگر، دویدن دور استخر، شیرجه زدن در قسمت کم عمق یا فرو بردن یکدیگر در زیر آب هستند. بنابراین نظارت مداوم بر کودکان و نوجوانان وظیفه شما است. همچنین توجه داشته باشید اگر در استخر روباز تمرین می‌کنید، فقط در شرایط آب و هوایی ایمن تمرین کنید. به محض احتمال رعد و برق، شناگران باید از آب خارج شوند. این فعالیت‌های خاص نظارتی، محیط را برای شناگران شما مطمئن تر می‌کند.

- آبرسانی کافی. ممکن است از این موضوع آگاه نباشید که یک ورزشکار که مشغول تمرین در آب است، گرما تولید کرده و عرق می‌کند. شناگران برای جلوگیری از کمبود آب بدن باید آب بنوشند. اغلب شناگران

جوان برای استراحت و نوشیدن مقداری آب به یادآوری شما احتیاج دارند زیرا تا زمانی که از تشنگی خود آگاه شده باشند، احتمالاً بدنشان کم آب شده است. بنابراین از شناگران خود بخواهید که از بطری‌های آب ورزشی (ونه بطری‌های پلاستیکی یکبار مصرف که دارای مواد نرم کننده پلاستیک هستند) استفاده نموده و هرگاه که چند ثانیه‌ای در بین دوره‌ها (سِت‌ها) استراحت دارند، آب بنوشند.

-گرم کردن و سرد کردن. قبل از هر تمرین شنا، حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن توصیه می‌شود. گرم کردن باید گروه‌های عضلانی مختلف را در بر گرفته و ضریان قلب و دمای عضلات را افزایش دهد. عموماً شناگران، گرم کردن را با مقداری حرکات فعال در خارج از آب آغاز کرده و آن را با شناهای ساده که به تدریج بر سرعت آن افزوده می‌شود ادامه می‌دهند. کشش فعال (پویا) در حالی که ورزشکار در طول دامنه حرکتی کار می‌کند سبب بهبود تحرک پذیری می‌شود. این کشش معمولاً به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن شناگران برای کمک به افزایش دمای عضلات، بدن و کسب آمادگی برای فعالیت‌های شدیدتر استفاده می‌شود. کشش ایستا بدون حرکت است و معمولاً در دامنه انتهایی حرکتی عضله انجام می‌شود. این کشش معمولاً به عنوان بخشی از برنامه سرد کردن شناگر برای کمک به حفظ و توسعه انعطاف پذیری و دامنه حرکتی شناگر در انتهای تمرین یا زمانی خارج از تمرین شنا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در قدیم شایع بود که شناگران قبل از تمرین برای بهبود انعطاف پذیری شانه‌ها از کشش‌های ایستا فراتر از دامنه حرکتی عادی شانه و برای مدت زمان طولانی استفاده می‌کردند. اما شناگران معمولاً دارای شانه‌های بسیار انعطاف پذیر هستند و شما نمی‌خواهید تا مفصل شانه آنها را فراتر از دامنه حرکتی عادی مورد کشش قرار دهید. بنابراین توصیه می‌شود که از کشش‌های ایستا که در شکل زیر مشاهده می‌شود برای مدت زمان طولانی استفاده ننمایید.



گرم کردن برای تمرین در خشکی مشابه با گرم کردن برای تمرینات شنا است. با این حال شناگران به جای استفاده از شنا می توانند از دویدن و یا سایر فعالیت هایی که سبب افزایش دمای بدن و عضلات، ضریان قلب و گردش خون می شود استفاده نمایند.

برای گرم کردن فعال می توانید از بی شمار حرکات متنوع بهره ببرید که در ادامه کتاب به آنها اشاره خواهد شد.

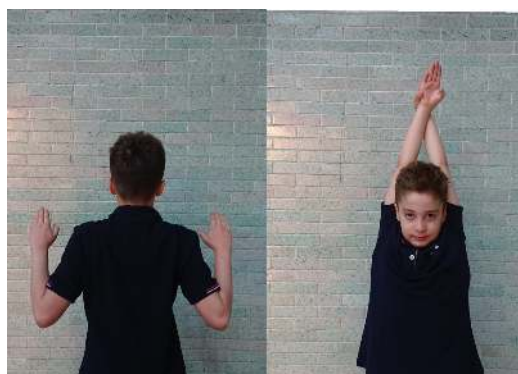
گرم کردن فعال ۱. در حالت ایستاده و در حالی که آرنج ها کنار بدن قرار دارند، شانه را به سمت خارج چرخانده و سپس به وضعیت شروع باز گردید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار نمایید.



گرم کردن فعال ۲. مشابه شکل زیر یک پا را در جلو و پای دیگر را در عقب قرار دهید. در حالی که دست راست روی زمین قرار دارد، دست چپ را از میان پای چپ و دست راست عبور دهید و پس از چرخاندن تنه مجدداً به موقعیت شروع باز گردید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار نمایید.



گرم کردن فعال ۳. به حالت ایستاده یا به حالتی که حتی یک زانویتان روی زمین قرار گرفته، دست‌های خود را از کنار بدن تا حالت استریم‌لاین بالای سر ببرید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



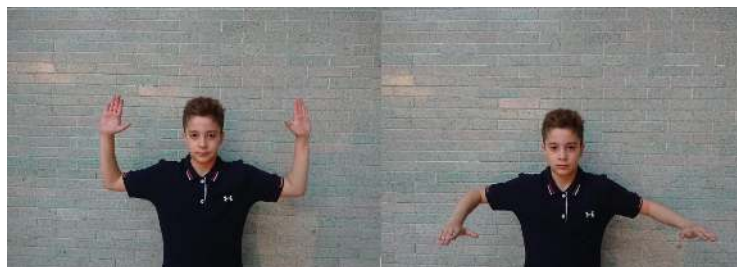
گرم کردن فعال ۴. در حالی که دست‌ها در کنار بدن قرار دارند، بایستید. همزمان دست را در بالای سر به یکدیگر رسانده و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



گرم کردن فعال ۵. در حالیکه دست‌ها را مانند تصویر زیر قرار داده‌اید، برای گرم کردن عضلات قدامی سینه و شانه‌ها، دست را به سمت یکدیگر نزدیک کنید و سپس به موقعیت شروع باز گردید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



گرم کردن فعال ۶. در حالیکه دست‌ها را مانند تصویر زیر قرار داده‌اید، برای گرم کردن عضلات چرخاننده شانه‌ها، دست را به بالا و پایین بچرخانید. این حرکت را ۱۵ بار انجام دهید.



اگر شناگر من آسیب ببیند چه کاری باید انجام دهم؟

مهم نیست که برنامه پیشگیرانه شما چقدر خوب و دقیق باشد، آسیب دیدگی ناگزیر است. هنگامی که آسیب دیدگی رخ دهد، احتمالاً شما نخستین فردی هستید که از آن مطلع می‌شوید. شدت و ماهیت آسیب تعیین می‌کند که شما تا چه اندازه در درمان آن نقش دارید. اما صرف نظر از اینکه یک شناگر آسیب جدی دیده است یا خیر، این مسئولیت شماست که بدانید که هنگام وقوع آسیب دیدگی چه کارهایی را باید انجام دهید. اول از همه بدانید که استخر شما چه برنامه‌ای در خصوص شرایط اضطراری دارد و اگر چنین برنامه‌ای وجود نداشته باشد، مدیر استخر نیاز به تدوین برنامه دارد. در شرایط اضطراری مانند هنگامی که سر شناگر به دلیل شیرجه در قسمت کم عمق به کف استخر برخورد می‌کند، دانستن اینکه چه کسی چه

کاری انجام خواهد داد، باعث نجات یک زندگی خواهد شد. قبل از شروع کار مربیگری شما، توصیه می‌شود که دوره‌ای را برای احیای قلبی ریوی و کمک‌های اولیه به پایان برسانید. در محدوده این کتاب، ما نگاهی خواهیم انداخت که چگونه می‌توانید مراقبت‌های اضطراری را برای ورزشکاران آسیب دیده انجام دهید. بدیهی است که این اطلاعات نباید جایگزین شرکت در کلاس‌های ذکر شده باشد.

صدمات جزئی

اگرچه به نظر می‌رسد هیچ صدمه‌ای برای شخصی که آن را تجربه کرده بی اهمیت نیست، اما بیشتر آسیب‌ها نه تهدید کننده زندگی هستند و نه آنقدر شدید که شرکت در تمرینات شما را محدود کنند. اما وقتی چنین جراحاتی رخ می‌دهد، می‌توانید در درمان اولیه آنها نقش فعالی داشته باشید.

خراش‌ها و بریدگی‌ها

هنگامی که یک شناگر دچار زخم باز شد، اولین کاری که باید انجام دهید این است که از یک جفت دستکش جراحی یکبار مصرف یا یک مانع خونی موثر دیگر استفاده کنید. سپس این سه مرحله را دنبال کنید:

۱- خونریزی را با فشار مستقیم بر روی محل زخم و بالا نگه داشتن آن عضو متوقف کنید. اگر پانسمان آغشته به خون شد، آن را جدا نکنید. در عوض، یک پانسمان تمیز اضافی را در بالای پانسمان قبلی قرار دهید. در صورت ادامه خونریزی، ناحیه آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و فشار را حفظ کنید.

۲- پس از کنترل خونریزی، زخم را کاملاً تمیز کنید. شستشوی خوب با جریان آب و تمیز کردن زخم با صابون به جلوگیری از عفونت کمک می‌کند.

۳- با قرار دادن گاز استریل یا چسب زخم از آن محافظت کنید.

برای خونریزی از بینی که با آسیب جدی به صورت همراه نبوده باشد، از ورزشکار بخواهید که نشسته و کمی به جلو خم شود. سپس سوراخ‌های بینی ورزشکار را با انگشت شست و اشاره بسته نگه دارید تا خونریزی متوقف شود.

کشیدگی و پیچ خوردگی

اگر شناگری از ناحیه عضله یا تاندون (کشیدگی) یا از رباط (پیچ خوردگی) آسیب دید، بلافاصله از روش PRICE استفاده کنید. این روش شامل مراحل زیر است:

- ۱- از ورزشکار و عضو آسیب دیده محافظت کنید و از انجام هرگونه فعالیتی که می‌تواند آسیب را تشدید کند پرهیز کنید.
- ۲- به شناگر فرصت استراحت داده و عضو آسیب دیده را تحت استراحت قرار دهید.
- ۳- با قرار دادن یخ روی عضو آسیب دیده تورم و درد را تسکین دهید.
- ۴- عضو آسیب دیده را با باند کشی تحت فشار قرار دهید. فشاری که منجر به انسداد عروق نشود بلکه به کاهش عوارض آسیب کمک می‌کند.
- ۵- عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا از تجمع خون و تورم در عضو جلوگیری شود.

صدمات جدی

صدمات سر و ستون فقرات، شکستگی‌ها و آسیب‌هایی که باعث می‌شوند شناگران هوشیاری خود را از دست بدهند از جمله آسیب‌هایی است که نباید سعی کنید خودتان آن را درمان کنید. اما باید برنامه‌ریزی کنید که در صورت بروز چنین صدماتی چه اقدامی خواهید کرد. برنامه شما باید شامل دستورالعمل‌های زیر باشد.

- از قبل بدانید که هنگام آسیب‌های جدی قرار است به کجا تلفن بزنید و شماره تلفن‌ها را در جایی ذخیره کرده باشید.
 - ورزشکار آسیب داده را رها نکنید و از شخصی بخواهید که با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرد.
 - ورزشکار آسیب دیده را حرکت ندهید.
 - ورزشکار آسیب دیده را آرام کرده و دیگران را تا حد امکان از او دور نگه دارید.
 - تا لحظه رسیدن کادر فوریت‌های پزشکی کنار ورزشکار خود باقی بمانید.
- بدین ترتیب شما به عنوان مربی وظایفی دارید که باید در قبال ایمنی شناگران انجام دهید. مجدداً این وظایف را مرور کنیم.
- ۱- محیط ایمنی را فراهم کنید.

- ۲- فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی کنید.
- ۳- از وسایل مناسب و مطمئن استفاده کنید.
- ۴- ورزشکاران هم سطح را در یک گروه قرار دهید.
- ۵- ورزشکاران را در خصوص خطر آسیب‌های احتمالی آگاه سازید.
- ۶- بر فعالیت‌ها نظارت داشته باشید.
- ۷- بدانید که در مواقع اضطراری چه کارهایی باید انجام دهید و قادر به ارائه کمک‌های اولیه باشید.

خودآزمایی

- ۱- شناگر جوان شما هنگام شنای قورباغه به طور مداوم از کمر درد شکایت دارد. برای این مشکل کدام گزینه را انتخاب می‌کنید؟
 - الف- مقدار تمرینات قورباغه را بیشتر می‌کنم تا کمر دردش خوب شود.
 - ب- از والدین شناگر سوال می‌کنم آیا شناگر دارای سابقه کمر درد می‌باشد؟ و در صورت پاسخ مثبت آنها برای درمان او تمریناتی را تجویز می‌کنم.
 - ج- از آن جایی که درمان در حیطه تخصص من نیست، به والدین شناگر توصیه می‌کنم که فرزند خود را نزد پزشک ببرند.
 - د- پاسخ شما:.....
- ۲- تیم شما هفته‌ای پنج جلسه عصرها تمرین دارد. در فصل تابستان امکان تمرینات صبح و عصر برای تیم شما فراهم است. برای افزودن تمرینات صبح بدون احتمال آسیب به شناگران، کدام گزینه را انتخاب می‌کنید؟
 - الف- از همان هفته اول ۵ جلسه تمرین صبح به تمرینات عصر اضافه می‌کنیم.
 - ب- هفته اول ۴ جلسه صبح و هفته دوم تمام ۵ جلسه صبح را به تمرینات عصر اضافه می‌کنم.
 - ج- هفته اول ۲ جلسه صبح، هفته دوم و سوم ۳ جلسه صبح به تمرین اضافه می‌کنم و به تدریج جلسات صبحگاهی را افزایش می‌دهم.
 - د- پاسخ شما:.....

۳- پس از بررسی کِش‌های بدنسازی متوجه می‌شوید که برخی از آنها پوسیده هستند و ممکن است به زودی پاره شوند. کدام گزینه زیر را انتخاب می‌کنید؟

الف- آنقدر با کِش‌ها کار می‌کنیم تا پاره شوند.

ب- آنقدر با کِش‌ها کار می‌کنیم تا یکی از آنها پاره شده و به چشم یکی از شناگران آسیب بزند. سپس، مابقی را دور می‌ریزیم.

ج- کِش‌های پوسیده را دور ریخته و اقدام به تهیه کِش‌های بدنسازی جدید می‌کنیم.

د- اگر کِش‌های بدنسازی پوسیده را دور بریزیم امکان خرید کِش‌های نو را نداریم. پس ریسک آسیب به سلامت شناگران را می‌پذیریم و به استفاده از آنها ادامه می‌دهیم.

ه- پاسخ شما:.....

۴- شما کمک مربی تیم ۱۸ سال به بالا هستید. شناگران شما از تمرینات با وزنه استفاده می‌کنند. کدام گزینه زیر برای حضور در تمرینات قدرت و بدنسازی مناسب است:

الف- چون شناگران پس از بدنسازی تمرین شنا دارند، می‌توانند با مایو و پای برهنه تمرینات بدنسازی را انجام دهند.

ب- دویدن با دمپایی روی تردمیل و وزنه زدن با دمپایی ایرادی ندارد. فقط به شناگران توصیه می‌کنم مواظب باشند تا وزنه‌ها روی پای آنها نیفتد.

ج- شناگران باید با تی‌شرت و شلوار (شلوارک) و کفش ورزشی اقدام به تمرینات قدرتی و بدنسازی نمایند.

د- پاسخ شما:.....

۵- شما مربی تیم رده سنی ۱۱ و ۱۲ سال هستید. شناگران مایل هستند قبل از تمرینات شنا ۱۰ دقیقه بدوند. اما می‌دانید که زمین دور استخر لغزنده است و به لحاظ لغزندگی کاشی‌ها و وجود سنگریزه ایمن نیست. کدام گزینه زیر را انتخاب می‌کنید:

الف- اگرچه می‌دانم زمین لغزنده است اما ریسک آسیب را می‌پذیرم و از آنها می‌خواهم دور استخر بدوند.

ب- در بیرون از استخر پارک یا زمینی مناسب دویدن پیدا می‌کنم و از شناگران می‌خواهم که ۱۰ دقیقه قبل از تمرین با لباس مناسب ورزشی در آنجا حضور یابند.

ج- پاسخ شما:.....

۶- به نظر شما به چه دلیل باید شناگرانی که دارای توانایی‌های جسمانی مشابه هستند در یک گروه قرار گیرند؟ چرا شناگر ۸ ساله در گروه شناگر ۱۲ ساله قرار نداشته باشد؟

۷- شما مربی تیم ۱۱ و ۱۲ سال هستید. تمرینات در خشکی شما در سالن بدنسازی باشگاه انجام می‌شود که دارای دمبل، هالتر و وزنه‌های آزاد است. کدام مورد در خصوص نظارت بر شناگران گزینه مناسب‌تری است؟

الف- به شناگران اجازه می‌دهیم که ۱۵ دقیقه قبل از تمرین و بدون حضور مربی در سالن بدنسازی حاضر شوند و خود را با وسایل بدنسازی سرگرم کنند تا تمرین شروع شود.

ب- در وسط تمرین در خشکی برای پاسخگویی به یک تلفن پانزده دقیقه شناگران را در سالن رها می‌سازم.

ج- به شناگران توصیه می‌کنم که تا ورود من کسی وارد سالن بدنسازی نشود و همواره بر فعالیت آنها نظارت دارم.

د- پاسخ شما:.....

۸- نوشیدن آب در حین تمرینات شنا حائز اهمیت است. کدام گزینه در مورد نوشیدن آب هنگام تمرین صحیح است؟

الف- به شناگران توصیه می‌کنم که قبل از تمرین یک لیتر آب بنوشند.

ب- به شناگران توصیه می‌کنم که در بطری‌های یک بار مصرف آب همراه خود بیاورند.

ج- به شناگران توصیه می‌کنم که در قمقمه‌های ورزشی آب ریخته و چند جرعه‌ای در میان دوره‌ها (سِت‌ها) آب بنوشند.

۹- در هنگام خونریزی از بینی چه کارهایی انجام می‌دهید؟

۱۰- سه مرحله مراقبت در هنگام مواجهه با بریدگی را شرح دهید؟

۱۱- چه کارهایی را برای پیچ خوردگی و کشیدگی جزئی انجام می‌دهید؟

۱۲- برای کنترل آسیب‌های جدی چه اقداماتی انجام می‌دهید؟

۱۳- یکی از والدین که برای تفریح^[۲]، ورزش پرورش اندام انجام می‌دهد از شما می‌خواهد که کار تمرین در خشکی شناگران را به او بسپارید. کدام گزینه زیر مناسب‌تر است؟

الف- چون پدر ورزشکار دارای بدنی ورزیده است پس حتماً در مورد تمرین در خشکی کودکان اطلاع دارد و از وجود او استفاده خواهیم کرد.

ب- هر فردی که با ورزشکاران کار می‌کند باید دارای گواهینامه رسمی از فدراسیون مربوطه باشد و من به لحاظ قانونی اجازه ندارم از نیروهای غیر متخصص استفاده کنم.

ج- پاسخ شما:.....

۱۴- گاهی اوقات برای تنوع در تمرین یا به چالش کشیده شناگران نوجوان آنها را با شناگران بزرگسال در یک خط قرار می‌دهیم تا یک دوره (ست) پا زدن یا شنا را با یکدیگر انجام دهند. برای تمرینات در خشکی چگونه؟ آیا تمرینات مشترک در خشکی برای شناگران ۱۲ و ۱۸ ساله طراحی می‌کنید؟

فصل هفتم - برنامه‌ریزی تمرین



اهداف یادگیری

در این فصل در مورد موارد زیر مطالبی را فرا خواهید گرفت:

- برنامه‌ریزی برای فصل تمرین
- هدف گذاری
- سازمان دهی
- عناصر یک جلسه تمرین

گاهی اوقات مربیان تازه‌کار این اشتباه را انجام می‌دهند که بدون هیچ برنامه‌ای در جلسات تمرین حاضر می‌شوند. این مربیان به تدریج متوجه خواهند شد که عملکرد آنها بی‌نظم بوده و شناگران‌شان ناامید، بی‌توجه و جلسات تمرین آنها از نظر کیفیت، ضعیف می‌باشد. برنامه‌ریزی برای موفقیت در آموزش و مربیگری ضروری است، اما برنامه‌ریزی باید از قبل اتفاق بیافتد و نه هنگامی که مربی در حال رانندگی در راه رسیدن به استخر است. به جلسات تمرین نباید به صورت جلسات منفرد و جداگانه بلکه باید به صورت یک پیوستار نگاه کرد تا منجر به نتیجه شوند. بنابراین هنگامی که تمرین را از قبل طراحی می‌کنید، قادر خواهید بود تا ورزشکار را در مقیاس وسیع تری از فقط یک جلسه تمرین ببینید.



برنامه‌ریزی پیش از فصل

- مربیان موفق قبل از شروع فصل برنامه‌ریزی را شروع می‌کنند. از جمله اقدامات پیش فصلی که باعث می‌شود فصل تمرین برای شما و شناگران لذت‌بخش‌تر، موفقیت‌آمیزتر و ایمن‌تر باشد، موارد زیر است:
- خود را با مدرسه شنا، باشگاه یا تیمی که قرار است کار کنید، آشنا سازید و فلسفه و هدف آنها را در مورد ورزش کودکان و نوجوان بدانید.
 - در دسترس بودن ساعات تمرین شنا، امکانات و تجهیزات برای تمرین در خشکی، وسایل کمک آموزشی، تمرینی و سایر اقلام مورد نیاز برای جلسات تمرین و مسابقات را بررسی کنید.
 - اولویت‌های مربیگری خود را در رابطه با تفریبات^[۱]، رشد مهارت‌های شناگران و پیروزی تعیین کنید.
 - اطمینان حاصل نمایید که تمام شناگران در مدرسه شنا، باشگاه یا تیم ثبت نام نموده و دارای کارت بیمه ورزشی دارای اعتبار باشند.
 - جلسه‌ای را با والدین شناگران ترتیب دهید تا در مورد معرفی فلسفه مربیگری، اهداف و رویکردهای آموزشی، تمرینی و رفتاری تیم خود صحبت کنید.

برنامه‌ریزی درون فصل

در برنامه‌ریزی درون فصل، فعالیت‌ها و تمریناتی را انتخاب کنید که به ورزشکاران شما در پرورش مهارت‌های جسمی، ذهنی، شناخت قوانین مسابقه و تقویت روحیه تیمی کمک می‌کنند و البته عشق به ورزش شنا را نیز افزایش می‌دهند. اگرچه تمام این فعالیت‌ها و تمرینات، اهداف مهمی هستند که باید مورد برنامه‌ریزی قرار گیرند، اما سایر فعالیت‌های مورد نیاز در امر مربیگری را هم باید در نظر داشت. در این کتاب

بر تکنیک‌های شنا متمرکز می‌شویم که به شما ایده دهد تا چگونه اهداف خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم نمایید.

تعیین هدف

کاری که قصد دارید در طول فصل انجام دهید باید منطبق با بلوغ، سطح مهارت و سابقه تمرینی شناگران باشد. از نظر مهارت‌ها و تکنیک‌ها، شما باید به شناگران جوان اصول را بیاموزید و فقط پس از تسلط بر این تکنیک‌ها به سراغ اجرای فعالیت‌های پیچیده‌تر بروید. برای شروع فصل ممکن است اهداف آموزشی زیر را تعیین کنید:

- شناگران قادر شوند استارت یک پا جلوی یک پا عقب را از روی سکوی استارت اجرا کنند.
- شناگران قادر شوند به طور قانونی چهار شنای رقابتی را شنا کنند.
- شناگران بتوانند تمام برگشت‌های قانونی چهار شنا و مختلط انفرادی را اجرا کنند.
- شناگران بتوانند در ۱۰۰ متر مختلط (و اگر پیشرفته تر هستند در ۲۰۰ یا ۴۰۰ متر مختلط انفرادی) به رقابت بپردازند.
- شناگران قادر به برقراری ارتباط با هم تیمی‌های خود باشند.
- شناگران برای کار تیمی احترام قائل شوند.
- شناگران سخت و پرتلاش تمرین کنند و از این تلاش لذت ببرند.
- شناگران در توانایی‌های خود اعتماد به نفس پیدا کنند.
- شناگران به داوران، مربیان و سایر شناگران احترام بگذارند.
- شناگران یاد بگیرند که چگونه باوقار برنده شوند و چگونه بازنده خوبی باشند.
- شناگران در هر زمان روحیه ورزشی خوبی نشان دهند.
- شناگران در مورد قوانین شنا اطلاعات کامل و جامعی را از خود نشان دهند.

سازماندهی

بعد از اینکه مهارت‌ها و تکنیک‌هایی را که مایلید شناگران در طول فصل یاد بگیرند، تعریف کردید، می‌توانید نحوه آموزش آنها را در تمرین، برنامه‌ریزی کنید. اما انعطاف پذیر باشید! اگر شناگران شما در یادگیری یک

مهارت یا تکنیک مشکل دارند، کمی بیشتر وقت بگذارید تا آن مهارت را کسب کنند حتی اگر لازم باشد تا از برنامه عقب بمانید. در هر صورت اگر شناگران مهارت‌های ابتدایی ساده را یاد نگیرند، قادر به اجرای مهارت‌های پیشرفته‌تر نخواهند بود.

برنامه تمرین هشت هفته‌ای که در انتهای کتاب آمده است، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید تمرینات و آموزش مهارت‌ها را در یک مسیر سازمان یافته و رو به پیشرفت، برنامه‌ریزی کنید. اگر این اولین تجربه مربیگری شماست، ممکن است بخواهید این طرح را همانطور که هست دنبال کنید. اگر تجربه قبلی دارید، ممکن است بخواهید برنامه را متناسب با نیازهای تیم خود تغییر دهید.

گاهی اوقات مربیان، شناگران تیم خود را که در برابر آنها قرار دارند، نادیده می‌گیرند و به اجرای برنامه‌ای که از پیش نوشته‌اند اصرار می‌ورزند. گاهی اوقات برنامه‌ها بر اساس پیش فرض‌ها جلو نمی‌روند. برای مثال: یک سرماخوردگی یا امتحانات مدارس می‌تواند سبب وقفه در تمرین شده و ما را از برنامه‌ها عقب بیاورد. بنابراین، مربیان باید توجه داشته باشند که در خصوص برنامه‌ها انعطاف پذیر بوده و شرایط روز شناگران و تیم را در نظر داشته باشند.

چند هدف را در یک جلسه تمرین دنبال کنم؟

وقتی برای یک جلسه تمرین، برنامه داشته باشید، جلسه تمرین بسیار راحت‌تر اجرا خواهد شد. در ابتدای فصل تمرین، تمرکز خود را بر روی مهارت‌های پایه قرار دهید و مراقب باشید که شناگران قبل از اینکه به مهارت‌های پیشرفته‌تر بپردازند، مهارت‌های اساسی را کسب کرده باشند. برای مثال، فشار قوی پا به دیواره استخر و حفظ استریم‌لاین یک مهارت پایه است که باید در ابتدای فصل بر آن تاکید شود تا اجرای آن برای شناگران به صورت خودکار و عادت در آید.

تلاش نکنید در یک جلسه تمرین به چندین هدف دست یابید. برای مثال؛ بهبود استقامت، بهبود سرعت، پا زدن، تکنیک شنای کراال سینه و برگشت‌های مختلط انفرادی. تعیین یک یا دو هدف برای هر جلسه تمرین کافی است، اما سعی کنید فعالیت‌های متنوعی را در رابطه با آن هدف در برنامه بگنجانید. این تنوع می‌تواند از یکنواختی و خسته کننده شدن تمرین بکاهد. به عنوان مثال، اگرچه هدف اصلی شما ممکن است بهبود برگشت کراال سینه باشد، اما شما باید از چندین تمرین مهارتی (دریل) مختلف برای تقویت این مهارت استفاده کنید.

برای تمرینات شناگران مبتدی ورده سنی نیازی نیست خیلی تخصصی عمل کنید. به عنوان مثال در تمرینات تکنیک به نکات عمومی توجه کنید و شناگران را درگیر مسائل جزئی مانند این که دست باید با چه زاویه‌ای وارد آب شود، نکنید. در مورد تمرینات استقامت نیز نیازی به تقسیم بندی تمرینات استقامتی به مناطق مختلف ندارید. به طور کلی، اگر مربی شناگران مبتدی هستید توصیه می‌شود که هر یک از جلسات تمرین شما شامل مراحل زیر باشد:

۱- گرم کردن

۲- مرور مهارت‌ها

۳- آموزش و تمرین مهارت‌های جدید

۴- سرد کردن

۵- ارزیابی

در صورتی که شناگران شما پیشرفته‌تر هستند، بخشی را برای بهبود قابلیت‌های جسمانی مانند، استقامت در برنامه بگنجانید. بدین ترتیب، ممکن است هر یک از جلسات تمرین شما شامل مراحل زیر باشد:

۱- گرم کردن

۲- مرور مهارت‌های قبلی / آموزش مهارت‌های جدید

۳- یک دوره (ست) برای بهبود آمادگی جسمانی (استقامت)

۴- سرد کردن

لطفاً به این نکته توجه داشته باشید که اجرای تمرینات تکنیک و تمرین مهارتی (دریل) نیز می‌تواند سبب بهبود استقامت و تمرین پذیری شناگر شود. به همین ترتیب، در جریان دوره‌های (ست‌های) استقامتی نیز می‌توان و باید بر اجرای صحیح^۲ تکنیک‌ها تاکید شود. بنابراین، بخش‌های مختلف تمرین با یکدیگر هم پوشانی دارند و در نهایت به بهبود اجرای ورزشی شناگر منجر خواهند شد. در ادامه به توصیف مختصری از مراحل تمرین دقت فرمایید.

گرم کردن

حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه شنا با سرعت ساده (سرعت پایین) شامل شناهای کامل، پا زدن، کشش یا تمرین مهارتی باید برای گرم کردن کافی باشد.

مرور مهارت‌ها

مهارت‌هایی را که قبلاً آموخته شده را تمرین کنید. بخشی از هر جلسه تمرین را به این کار اختصاص دهید که شناگران روی مهارت‌های اساسی که قبلاً یاد گرفته اند، کار کنند. اما به یاد داشته باشید که کودکان تنوع را دوست دارند. بنابراین تمرین‌ها را طوری طراحی کنید تا شناگران علاقه‌مند باقی بمانند. وقتی در اجرای مهارت شناگری پیشرفت مشاهده می‌کنید، او را تحسین و تشویق کنید و به کسانی که نیاز به کمک دارند کمک فردی ارائه دهید.

مهارت‌های جدید را آموزش داده و تمرین کنید.

به تدریج به شناگران مهارت‌های جدید را آموزش داده تا تعداد مهارت‌های شنای آنها افزایش نماید. اگر به خاطر داشته باشید در فصل‌های گذشته در خصوص نحوه آموزش یک مهارت جدید (معرفی، نمایش، توصیف و تمرین) صحبت کردیم.

سِت آمادگی جسمانی (استقامت)

شناگران مبتدی همین که طول‌های استخر را برای انجام تمرینات تکنیکی و مهارتی شنای می‌کنند، توانایی‌های بدنی خود را مانند استقامت بهبود می‌بخشند. اما پس از مدتی ممکن است که اجرای تمرینات تکنیک و تمرین مهارتی (دریل) با استراحت‌های طولانی برای بهبود استقامت کافی نباشد. بدین ترتیب، می‌توانید برای شناگرانی که به مقدار کافی سابقه تمرین دارند، اقدام به طراحی دوره‌های (سِت‌های) استقامتی نمایید. از مدت زمان کم به عنوان مثال ۱۰ دقیقه آغاز کرده و به تدریج مدت و متراژ این تمرینات را افزایش دهید. استراحت‌های بین تکرارهای یک دوره (سِت) باید کوتاه باشد تا شناگران به طور مداوم در حال شنا باشند. به عنوان مثال ۱۰ تا ۵۰ متر با ۱۰ ثانیه استراحت می‌تواند یک تمرین استقامتی برای شناگران تازه کار تلقی شود.

سردکردن

هر جلسه تمرین باید با ۵ تا ۱۰ دقیقه شنای ساده به پایان برسد.

ارزیابی

در انتهای هر جلسه تمرین، چند دقیقه‌ای را به مرور تمرینات انجام شده اختصاص دهید. حتی اگر ارزیابی شما از جلسه تمرین منفی است، نسبت به جلسات تمرین بعدی مثبت باشید و شناگران را با روحیه خوب به خانه بفرستید.

مثالی از یک جلسه تمرین برای شناگرانی که تازه به سطح ۲ تمرینی رسیده اند در جدول زیر آورده شده است.

اهداف تمرین:		
۱- شناگران در هنگام ریکاوری کراال سینه دست را نزدیک بدن و سطح آب حرکت دهند.		
۲- شناگران یک دوره (ست) استقامت کراال سینه با استراحت‌های کوتاه شنا کنند.		
گرم کردن	۵ دقیقه	چهار شنا
آموزش	۱۰ دقیقه	۸ تا ۲۵ متر تمرین مهارتی (دریل) ریکاوری کراال سینه با تاکید بر حرکت دست‌ها نزدیک بدن و سطح آب
تمرین مهارت‌های قبلی	۱۰ دقیقه	۴ تا ۵۰ متر کراال سینه با فشار قوی پا به دیواره و استریم لاین
ست استقامتی (برای شناگران پیشرفته)	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۳ تا ۱۰۰ متر کراال سینه با ۱۵ ثانیه استراحت ۸ تا ۵۰ متر کراال سینه با ۱۰ ثانیه استراحت
سرد کردن	۵ دقیقه	۶ تا ۲۵ متر کراال سینه / کراال پشت / قورباغه

خودآزمایی برنامه‌ریزی:

آیا در هنگام برنامه‌ریزی نکات زیر را رعایت می‌کنید:

۱- فعالیت‌های پیش از شروع فصل مانند برگزاری جلسه با والدین، ثبت نام شناگران، بیمه ورزشی، صحبت با سرمربی یا سایر مسئولان تیم؟

۲- اهداف فصل تمرین مانند بهبود مهارت‌های جسمانی و روانی، روحیه ورزشی و لذت بردن از ورزش را مورد توجه قرار می‌دهید؟

۳- آیا در هر جلسه تمرین از گرم کردن، مرور مهارت‌های قدیمی، آموزش مهارت‌های جدید، سرد کردن و ارزیابی استفاده می‌کنید؟

خودآزمایی

۱- چرا باید جلسات مختلف تمرین را بهم پیوسته در نظر گرفت و برای آنها از قبل برنامه‌ریزی کرد؟

۲- سه دلیل برای برنامه‌ریزی پیش از فصل کدامند؟

۳- در پیش از فصل چه نکاتی را برنامه‌ریزی می‌کنید؟

۴- آیا فقط متراژ تمرین هفتگی شناگران را در برنامه‌ریزی خود مورد نظر قرار می‌دهید یا جنبه‌های دیگر ورزشکاران و تیم را نیز در برنامه‌ریزی مورد توجه قرار می‌دهید؟ چه نکاتی را در برنامه‌ریزی خود مورد نظر قرار می‌دهید؟

۵- آیا در روز مسابقه برای تقویت فرهنگ و روحیه تیمی از شناگران تیم می‌خواهید که تلفن‌های همراه خود را خاموش کرده و مشغول تشویق هم تیمی‌های خود شوند؟ چه برنامه‌های دیگری برای تقویت فرهنگ و روحیه تیم خود انجام می‌دهید؟

۶- کاری که قصد دارید در طول فصل انجام دهید باید از نظر -----، ----- و ----- شناگران منطقی باشد.

۷- چهار هدف تکنیکی و مهارتی شما برای شناگران ۸ تا ۱۰ ساله چیست؟

۸- کمک، در بستن و باز کردن خطوط استخر، پرچم کراال پشت یا جمع کردن وسایل تمرین در خشکی از کارهایی است که سبب بهبود کار تیمی بین شناگران می‌شود. شما از چه روش‌هایی برای بهبود کار تیمی در تیم خود استفاده می‌کنید؟

۹- انتقاد نکردن از همه کس و همه چیز پس از ناکامی در یک مسابقه، تقصیر را گردن سایرین نینداختن، نگاه کردن به یک ناکامی به عنوان یک تجربه می‌تواند به کودکان آموزش دهد که با ناکامی‌های ورزشی یا زندگی چگونه برخورد کنند. شما برای آموزش این موضوع به شناگران خود از چه روش‌هایی استفاده می‌کنید؟

۱۰- یک جلسه تمرین شناگران مبتدی شامل چه مراحل است؟

۱۱- یک جلسه تمرین شناگرانی که قادرند تمرینات استقامتی انجام دهید شامل چه مراحل است؟

۱۲- آیا توجه به اجرای صحیح^۲ تکنیک شنا فقط در جریان تمرینات تکنیک است یا در حین تمرینات استقامت نیز باید بر اجرای صحیح^۲ تکنیک تاکید شود؟

فصل هشتم - شنای رقابتی

اهداف یادگیری
در این فصل می‌خوانیم: - مسابقات جهانی شنا در استخرهای مسافت بلند و مسافت کوتاه - تجهیزات شنا - در هر جلسه تمرین چه کارهایی انجام دهم؟ - اهداف مسابقات شنا کدامند؟ - روند برگزاری مسابقات شنا چگونه است؟ - نقش داوران و مربیان در مسابقات شنا - اقدامات پیش از مسابقه و اقدامات روز مسابقه کدامند؟ - نحوه مسابقه دادن (استارت، برگشت و تقسیم سرعت)

در این فصل اجزای مختلف شنای رقابتی را بررسی خواهیم کرد. موفقیت شما به عنوان مربی نه تنها وابسته به توانایی‌های شما در رهبری تیم در تمرینات بلکه در مسابقات نیز می‌باشد. اغلب مسابقات شنا بر طبق قوانین فدراسیون جهانی شنا برگزار می‌شوند. با این حال جشنواره‌ها یا سایر مسابقات کوچک‌تر ممکن است قوانین خاص خود را داشته باشند. بنابراین پیش از شرکت در هر مسابقه ای، آیین نامه آن را به دقت مطالعه کنید.

بیان قوانین کامل شنا از حوصله این متن خارج است، اما برخی از مهم‌ترین قوانینی که مربیان تازه کار باید با آنها آشنا باشند در ادامه آمده است.

استخرهای شنا

مسابقات شنا در دو نوع استخر انجام می‌شود که معمولاً به عنوان استخرهای مسافت بلند (۵۰ متر) و مسافت کوتاه (۲۵ متر) شناخته شده هستند. مسابقات شنای المپیک در استخر ۵۰ متر برگزار می‌شود. فدراسیون جهانی شنا (FINA) مسابقات قهرمانی جهان در استخر مسافت کوتاه و مسافت بلند را به صورت جداگانه برگزار می‌کند.

تجهیزات شنا

انواع وسایل شنا که ممکن است برای بهبود عملکرد تیم خود از آنها بهره ببرید، شامل موارد زیر هستند:

عینک شنا: تحریک چشم ناشی از مواد شیمیایی آب را کاهش می‌دهد و دید بهتر در زیر آب را فراهم می‌کند.

تخته شنا: یک وسیله کمکی که دهه‌های بسیاری است مانند بوی کلر بدن شناگران همیشه همراه آنان بوده است و به شناگران اجازه می‌دهد برای تقویت عضلات پاها از آن استفاده کنند. همچنین برخی از تخته‌های شنا را می‌توان به عنوان دوقلو برای تمرینات کشش استفاده نمود. پا زدن با تخته سبب ایجاد تنوع در تمرین شده و یک روش خوب برای آموزش پای شناهای مختلف است. علی‌رغم این که پا زدن با تخته به شانه‌ها استراحت می‌دهد، اما مفصل شانه را در وضعیت نامناسبی به لحاظ گیرافتادگی قرار می‌دهد. بنابراین برای شناگران که دچار گیرافتادگی شانه هستند، بالاگرفتن دست‌ها در بالای سر برای مدت طولانی ممکن است مناسب نباشد. پا زدن با تخته برای مهره‌ها و عضلات گردنی نیز چندان خوشایند نیست زیرا دوره‌های (بست‌های) طولانی پا زدن سر را در وضعیت نامناسبی قرار می‌دهد. همچنین چرخش لگن هنگام پا زدن با تخته بسیار محدودتر از هنگام شنا است.

کرنومتر دیواری و کرنومتر دستی: جزئی جدایی‌ناپذیر از تمرینات شناگران هستند. یکی از نخستین مطالبی که در سطح تمرین‌پذیری به شناگران تازه کار آموزش داده می‌شود، استفاده از کرنومتر دیواری است تا آنها بتوانند زمان‌های شنا و استراحت خود را بر اساس آن تنظیم کنند. این کار زمان مربی را نیز آزاد کرده و به او اجازه می‌دهد که به کارهای دیگر تمرین بپردازد.

باند‌های کشی: از یک انتها و از طریق کمربند به دور کمر شناگر و از طرف دیگر در دست مربی یا سکوی استارت قرار می‌گیرند. شناگرانی که دارای سابقه تمرین چند ساله هستند می‌توانند به صورت مقاومتی (در جهت مخالف) یا کمکی (در جهت کش) شنا کنند.

انواع مختلفی از کفی‌های شنا وجود دارند که به دست شناگر متصل می‌شود و باعث افزایش سطح کشش، کاهش سطح کشش (آنتی پدل) و یا تغییر زاویه اعمال کشش دست می‌شوند. یکی از مشکلات رایج شناگران در گرفتن آب با آرنج بالا است. استفاده از کفی می‌تواند به یادگیری شناگران در گرفتن آب با آرنج بالا کمک کند. بدیهی است که وقتی سطح کفی بزرگ باشد، شناگر باید نیروی بیشتری را برای حرکت دادن کفی بر آب اعمال کند که باعث افزایش مسافت استروک می‌شود که البته فشار بیشتری نیز به شانه‌های شناگران

وارد می‌سازد. به همین جهت استفاده از کفی برای شناگران مبتدی که دارای سابقه تمرینی نیستند، توصیه نمی‌شود.



دوربین‌های فیلم برداری (تلفن همراه) ابزاری مهم برای یادگیری و آموزش هستند. خوشبختانه امروزه اغلب تلفن‌های همراه قابلیت فیلم‌برداری داشته و ضد آب هستند و نیازی نیست که مربیان هزینه اضافی برای تهیه دوربین فیلم‌برداری بپردازند. به سادگی از شناگران خود از زیر یا بالای آب فیلم گرفته و نقاط قوت و ضعف آنها را در فیلم نشان دهید.

اسنورکل: به موقعیت سر در شنا کمک می‌کند. برخی شناگران تمایل دارند که سر خود را هنگام شنا بالا نگه می‌دارند که البته گاهی این موضوع به دلیل وجود تعداد زیاد شناگران در آب امری گریز ناپذیر است. استفاده از اسنورکل سبب می‌شود که شناگر سر خود را در راستای تنه قرار دهد و همچنین از حرکات طرفین سر نیز به دلیل پوشیدن اسنورکل اجتناب کنند. استفاده از اسنورکل نیاز به چرخاندن سر و بدن برای هواگیری را از بین برده و به شناگر اجازه می‌دهد تا بدون این حرکات اضافی بر تعادل، ریتم نفس‌گیری و تکنیک شنای خود متمرکز شود.

فین‌های شنا: امکان شنای سریع‌تر را بدون این که فشار زیادی به شانه‌های شناگر وارد شود فراهم می‌سازند. فین‌های شنا با لبه کوتاه و بلند دو نوع از رایج‌ترین فین‌ها هستند. فین‌هایی که دارای لبه بلند (نه خیلی بلند مانند فین‌های غواصی) هستند، منعطف‌تر بوده و سطوح بیشتری از آب را جابه‌جا می‌کنند و استفاده از آنها برای شناگران مبتدی ساده‌تر است. فین‌های لبه کوتاه که فقط چند سانتی‌متر از انگشتان پا بلندتر هستند، قابلیت انعطاف چندانی ندارند. این فین‌ها به دلیل کوتاهی امکان پا زدن با ریتم بالا را امکان‌پذیر می‌سازند تا شناگر بتواند با ریتمی مشابه با سرعت مسابقه شنا کرده و در عین حال قدرت عضلات پاها را نیز بهبود بخشد. فین‌های لبه کوتاه دارای انواع متعددی هستند که بر اساس برش و زاویه لبه فین با یکدیگر تفاوت دارند. اغلب مربیان، فین‌های شنای لبه کوتاه را ترجیح^۲ می‌دهند زیرا الگوی پا زدن با آنها شبیه شنا است. با این حال پا زدن با این فین‌های لبه کوتاه نیازمند مقداری سابقه تمرینی است.



فین لبه کوتاه و بلند

نحوه مراقبت از لباس شنا

اگرچه ورزش شنا از نظر وسایل مورد نیاز خیلی گران قیمت نیست، اما باید مراقب فرسایش مایوهای شنا خود باشید زیرا کمر و نور خورشید می‌توانند برای مایوهای شنا بسیار مخرب باشد. برای بهبود عمر مایوهای شنا و برای اینکه مایو از کمر پاک شود، پس از هر بار استفاده آن را در آب سرد بشویید. توصیه می‌شود که این کار را بلافاصله پس از در آوردن مایو شنا انجام دهید، حتی اگر وقت آن را ندارید که مایو شنا خود را با صابون بشویید. از مایع رختشویی استفاده نکنید زیرا مواد شیمیایی سبب فرسایش مایو می‌شوند. همچنین استفاده از ماشین رختشویی مخصوصاً با آب گرم سبب از بین رفتن مایو می‌شود. جداسازی آب نمک و کمر از مایو با آب سرد به افزایش طول عمر، رنگ و خاصیت کشسانی مایو کمک می‌کند. پس از شستشوی مایو آن را داخل کیسه سوراخ‌دار قرار دهید تا خشک شود. از شناگران بخواهید که از نگهداری مایوی خیس در کوله پشتی خودداری کنند زیرا این کار سبب تولید قارچ می‌شود.

جلسات تمرین

در مقایسه با سایر ورزش‌ها، تاکید ورزش شنا بیشتر بر فرصت‌های تمرینی است تا رقابتی. یکی از دلایل این رویکرد آن است که کسب مهارت‌های لازم برای خوب مسابقه دادن بسیار زمان‌بر است. شرکت در مسابقات شنا تا مادامی که با تمرینات برنامه‌ریزی شده و دقیق به درجه‌ای از توانایی‌ها نرسیده باشید ممکن است تجربه لذت بخشی نباشد. بنابراین شما به عنوان مربی باید برای شناگران خود در جلسات تمرین تجربه دلپذیری را ایجاد نمایید.

- برای هر کودک این فرصت را فراهم سازید که با سرعت خودش پیشرفت کند.

- بازخوردهای مثبت که باعث بهبود تصویر ذهنی از خود می‌شود ارائه کنید.
- برای هر کودک این فرصت را فراهم سازید که بتواند توانایی‌های خودش را نشان دهد.
- برای هر کودک این امکان را فراهم سازید تا گاهی در تمرینات سرگروه باشد.

در هر جلسه تمرین چه کارهایی انجام دهم؟

اگر شناگران مبتدی را مربیگری می‌کنید که تازه به سطح ۲ تمرین پذیری یا "یادگیری برای تمرین کردن" رسیده اند، اکثر زمان شما صرف آموزش/تمرین مهارت‌های شنا خواهد شد. با این حال، همین که شناگران این مهارت‌ها را تمرین می‌کنند، آمادگی بدنی آنها نیز بهبود می‌یابد. به عنوان مثال، وقتی از شناگران می‌خواهید که ریکوری دست کرال سینه را با آرنج خم تمرین کنند و این مهارت را ۸ تا ۲۵ متر تکرار نمایند، این تکرارهای شنا سبب بهبود آمادگی بدنی شناگران مبتدی می‌شود. بنابراین مهارت و آمادگی بدنی را می‌توان همزمان بهبود بخشید. مهارت‌هایی را که شما باید به شناگران مبتدی آموزش دهید شامل موارد زیر است:

- شناها: کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه
- تمرین‌های مهارتی (دریل‌ها): تعدادی تمرین مهارتی برای هر یک از شناها
- استارت‌ها: استارت از بالای سکو، استارت کرال پشت، استارت امدادی
- برگشت‌ها: برگشت چرخشی کرال سینه، برگشت کرال پشت، برگشت قورباغه و پروانه، برگشت‌های شناهای مختلط (پروانه به کرال پشت، کرال پشت به قورباغه و قورباغه به کرال سینه).
- پای دلفین زیر آب برای استارت‌ها و برگشت‌ها
- شنای چرخشی در خط‌های شنا: شنا از سمت راست و برگشت از سمت راست خط
- آغاز شنا با سر خوردن و حالت استریم لاین برای شروع تمام تکرارهای شنا
- آغاز شنا با فواصل ۵ و ۱۰ ثانیه از شناگران جلویی
- یادگیری شنا و استراحت با استفاده از کرنومتر دیواری
- اتمام تمام شناها با فینیش صحیح ۲

بیشتر مواردی که شما آموزش می‌دهید توسط سطح ۲ اولیه شناگران تعیین می‌شود. اکثر تیم‌های تازه‌کار شناگرانی با طیف وسیعی از توانایی‌ها را دارند، از شناگرانی با مهارت‌های بسیار خوب تا شناگرانی بدون مهارت که به تازگی شنا را آموزش دیده اند و به تیم شما پیوسته‌اند. یک راه ساده گروه بندی شناگران بر

اساس سن و توانایی هاست تا بتوانید آموزش‌های خود را متناسب با آن گروه، تنظیم کنید. این یک چالش عالی و یکی از لذت بخش ترین قسمت‌های شغل مربیگری است.

مسابقات شنا

مسابقات، بخش مهمی از تجربه ورزشی شنا است. همچنین مسابقه مکانی است که در آن مربیگری شما مورد توجه والدین و مسئولینی قرار می‌گیرد که شما را استخدام کرده‌اند. کل عملکرد شما در مسابقات (نه تنها رکورد شناگران بلکه عملکرد شما در الگو بودن، هدایت، نظم، سازماندهی و مربیگری شناگران جوان) توسط والدین، همکاران و کارفرمایان مورد توجه قرار خواهد گرفت.

میزبان و مجری مسابقات چه نهادی است؟

بیشتر شناگران تازه‌کار در جشنواره‌ها که معمولاً بصورت درون استخری یا بین چند استخر برگزار می‌گردد، شرکت می‌کنند. این مسابقات با میزبانی یک استخر برگزار می‌شود و معمولاً مجری مسابقات نیز همان استخر خواهد بود. جشنواره‌ها معمولاً از نهادی بودجه دریافت نمی‌کنند و توسط مربیان و نیروهای داوطلب اداره می‌شوند. بنابراین رابطه خوب شما به عنوان مربی با همکاران و والدین می‌تواند سبب جذب نیروهای داوطلب برای برگزاری موفق یک جشنواره شود. حتی می‌توانید از شناگران بزرگسال درخواست کنید که به عنوان داوطلب برای سازماندهی و کرنومتر زدن در جشنواره به شما کمک کنند. حتی شناگران پیشکسوت اغلب با علاقه بسیار حاضر هستند در جشنواره‌ها به شما کمک کنند. شما فقط باید از آنها درخواست کنید. بنابراین در هر استخری که مربیگری می‌کنید با مربیان استخرهای دیگر در شهر خود و حتی شهرهای اطراف ارتباط برقرار نمایید. با مدیران استخر صحبت کرده و چند ساعتی را برای برگزاری یک جشنواره در نظر بگیرید. نیازی نیست که تمام ماده‌های شنا را در جشنواره برگزار کنید. چند رویداد ساده ۲۵ یا ۵۰ متری را انتخاب نموده و مسابقه را ساده برگزار نمایید. آیین نامه جشنواره را بسیار خلاصه نوشته و ماده ها، زمان اجرا، و نکات مهم را از قبل مشخص نمایید. مسابقات جشنواره باید ساده و سرگرم کننده باشند. اجازه دهید که شناگران جوان این فرصت را پیدا کنند که بدرخشند و تجربه لذت بخشی را بدست آورند.

با این حال برخی مسابقات از سطح بالاتری برخوردارند و قوانین و مقررات و همچنین داوری در این رویدادها با ظرافت بسیار بیشتری اعمال می‌شود. برای شرکت در آن مسابقات، آیین نامه را به دقت مطالعه نمایید. دانش شما از قوانین مسابقه برای موفقیت شما حیاتی است.

اهداف مسابقات شنا

هدف اول مسابقات شنا، رقابت است. شناگران تلاش می‌کنند تا با کسب بهترین زمان بر رقبای خود غلبه کنند. بسیار مهم است که به شناگران آموزش دهیم که رقبای آنها نیز تلاش می‌کنند و هر قدر که رقبای آنها بهتر باشند، سبب می‌شود که آنها نیز تلاش بیشتری نمایند. نگرش سالم نسبت به مسابقه برای پیشرفت ورزشی حیاتی است. اغلب اوقات شناگران جوان موضوع رقابت سالم را بسیار خوب متوجه می‌شوند اما برخی والدین و یا حتی مربیان از درک این موضوع عاجز هستند.

هدف دوم برای مسابقات شنا این است که شناگران در این مسابقات محک می‌خورند و می‌توانند تکنیک‌ها، استارت‌ها و برگشت‌هایی را که در جلسات تمرین یاد گرفته اند را مورد آزمایش قرار دهند.

هدف سوم مسابقات شنا فرصتی برای ورزشکاران جوان است تا هنگام بُرد با وقار و هنگام باخت، متانت را یاد بگیرند و با این دیدگاه پذیرش همه نوع نتایجی را با رفتار خوب داشته باشند. این موضوع در خصوص والدین و مربیان نیز صادق است.

هیجان مسابقات محک خوبی برای نحوه برخورد با احساسات و هیجانات شناگر، والدین و مربی است. شرکت در مسابقات مکانی است که همه ما از احساسات خود آگاه شویم و خویشتن داری را تمرین کنیم. شناگران باید یاد بگیرند که نتایج تلاش خود را تجزیه و تحلیل نمایند و از درس‌های آموخته شده در این مسابقه برای پیشرفت در مسابقه بعدی استفاده نمایند.

هدف چهارم مسابقات، سرگرمی و لذت است. مسابقات موقعیت‌های اجتماعی برای دیدار با دوستان و همچنین فرصتی برای رقابت با سایر شناگران و هیجان و شور و نشاط جوانی است. مسابقه این فرصت را فراهم می‌سازد که شناگران خود را عضوی از تیم دانسته، هم تیمی‌های خود را تشویق کنند و از مشاهده پیشرفت یکدیگر ذوق کنند و در یک فضای هیجان انگیز حضور داشته باشند.

سرانجام، مسابقات شنا مخصوص شناگران است. مربیان، والدین و مسئولان باید همیشه بخاطر داشته باشند که شناگران در مرکز توجه قرار داشته باشند. مسابقات الزاماً مکانی برای کسب پیروزی یا این که یک

مربی بخواهد به همه نشان دهد که چقدر مربی خوبی است، نخواهد بود. مسابقه برای این است که هر کودک با چالشی روبرو شود و از آن چیزی بیاموزد. این موضوع به ویژه در مورد شناگران مبتدی و رده سنی حائز اهمیت است. متأسفانه گاهی اوقات مربیان از وظایف مربیگری خود غافل شده و خود را در مرکز مسابقات می بینند. در صورتی که ورزشکاران باید در مرکز مسابقات باشند. همین مورد در خصوص والدین شناگران نیز صدق می کنند. بدین ترتیب، یک مسابقه شنا که باید تجربه ای سازنده برای شناگر باشد به یک رویداد دلهره و اضطراب آور تبدیل می شود. ما باید یاد بگیریم که "ورزشکار محور" باشیم، نه "مربی محور" یا "پیروزی محور" یا هر چیزی به غیر از ورزشکار برای ما اهمیت داشته باشد. مربیان و والدین باید بدانند که کودکان را قربانی رقابت جویی خود با مربیان یا والدین دیگر نکنند. تمام مربیان، مسئولان و والدین باید بطور مداوم به چگونگی تاثیر گفتار، اعمال و تصمیم گیری هایشان روی ورزشکاران جوان حساس باشند.

روند برگزاری مسابقات

به عنوان مربی، بسیار مهم است که شما بدانید چگونه یک مسابقه برگزار می شود. یکی از مسئولیت های شما این است که شناگران شما به موقع در سر خط مسابقه حاضر شوند. سپس شنای آنها را مشاهده کنید و پس از هر مسابقه در مورد نتایج صحبت کوتاهی با آنها انجام دهید.

اگر شما به عنوان مربی مسئول برگزاری مسابقه هستید به نکات زیر دقت کنید:

آماده سازی استخر و وسایل مورد نیاز. معمولاً مدیر و کارکنان استخر مسئول آماده سازی محیط و تسهیلات برای برگزاری مسابقات هستند. نصب اعلامیه در محل ورود استخر که هر تیم را به جایگاه مخصوص خود و والدین را به مکانی برای مشاهده مسابقه هدایت نماید از شلوغی استخر می کاهد. اگر برای هر تیم مکان خاصی را در نظر گرفته باشید، به نظم مسابقات کمک شایانی می کند. قبل از شروع مسابقه باید پرچم های کراال پشت و خطوط شنا آماده باشند. اگر استخر کم عمق است، همه مسابقات را از داخل آب شروع کنید تا احتمال آسیب سر و گردن را از میان بردارید. همچنین بررسی کنید که سیستم صوتی به درستی کار می کند تا امکان برقراری ارتباط در حین مسابقات فراهم باشد.

ارائه اطلاعات مسابقه به تیم ها. به عنوان میزبان مسابقه، شما باید اطلاعات مسابقه را فراهم کنید. همه تیم های دعوت شده مایلند که این موارد را بدانند: مکان برگزاری مسابقه کجاست؟ تاریخ برگزاری مسابقه چه زمانی است؟ گرم کردن از چه زمانی شروع می شود؟ مسابقه از چه زمانی آغاز می شود؟ چند تیم با هم

رقابت می کنند؟ سیستم امتیازدهی تیم ها چگونه است؟ چگونه زمان شناها ثبت می شود؟ چند شناگر از هر تیم مجاز است که در هر ماده شرکت کنند؟ کدام ماده های شنا برگزار خواهند شد؟ رده سنی شناگران بر چه اساس است؟ اگر تیم ها پاسخ این سوالات را قبل از ورود به استخر داشته باشند، مسابقه روان تر برگزار خواهد شد.

ارائه رکورد ورودی و ماده های شناگران. به طور کلی دو نوع مسابقه شنا بر اساس آرنج شناگران وجود دارد. مسابقاتی که رکورد ورودی شناگران باید از قبل اعلام شود و مسابقاتی که در لحظه مسابقه می بایست توسط هر شناگر به بخش هماهنگی ارائه گردد. در مسابقاتی که رکورد ورودی و ماده شناگران بایستی از قبل اعلام شود، میزبان مسابقه شناگران را بر اساس توانایی آنها دسته بندی کرده و استارت لیست قبل از مسابقه در اختیار مربیان قرار خواهد گرفت. در مسابقاتی که نیاز ندارد رکورد ورودی از قبل اعلام شود، شناگران فقط بایستی با کارت مسابقه خود به داور هماهنگی مراجعه نمایند. سپس داور هماهنگی شناگران را دسته بندی خواهد کرد.

وقتی تعداد شناگران شرکت کننده در یک ماده از تعداد خطوط استخر بیشتر می شود، شناگران باید در چندین دسته با یکدیگر رقابت کنند. سپس زمان های مربوط به همه دسته ها برای تعیین رده بندی مقایسه می شود.

دسته بندی شناگران روش های متفاوتی دارد که بسته به نوع آیین نامه مسابقه، متفاوت است. در برخی مسابقات شناگران سریع را در دسته نهایی قرار می دهند تا با هم رقابت کنند. با این حال در برخی مسابقات از روش هرمی استفاده می کنند و شناگران سریع را در تمام دسته ها پخش می کنند. به عنوان مثال، هر دسته سه شناگر سریع خواهد داشت. در هر صورت، از قبل مطمئن شوید که در مسابقه از چه روشی برای دسته بندی شناگران استفاده می شود. یکی از چالش های مربیان هنگام کار با شناگران مبتدی این است که آنها را سر موقع به قسمت هماهنگی برسانند تا شناگران از شرکت در مسابقه جا نمانند.

نحوه شروع و نظارت بر مسابقه. پس از آن که شناگران دسته بندی شدند، مسابقه آغاز می شود. مسابقات معمولاً با صدای سوت یا بوق آغاز می شود. شناگران شما باید بدانند که مکانیزم استارت چگونه است تا برای آن صدا آماده باشند. ثبت زمان و گردآوری نتایج در مسابقات جشنواره اغلب با دست انجام می شود و داوطلبان از کرنومتر برای ثبت زمان استفاده می کنند. استفاده از شناگران جوان و بزرگسال (به عنوان مثال

۱۵ سال به بالا) و یا پیشکسوتانی که برای کارهای داوطلبانه علاقمند هستند، قضاوت در مسابقات را بسیار ساده می‌سازد. زیرا این افراد معمولاً با قوانین شنا و نحوه استفاده از کرنومتر آشنا هستند. تدوین نتایج هر مسابقه. داور هر خط زمان ثبت شده شناگر را بر روی کاغذ ثبت رکورد می‌نویسد و یک داوطلب کاغذها را جمع آوری کرده و به میز منشی تحویل می‌دهد تا داوران خط برای برگزاری ماده بعدی آماده شوند. هنگامی که منشی مسابقات برگه‌های ثبت رکورد را دریافت نمود آنها را بر اساس سریعترین زمان رتبه بندی می‌کند. سپس نتایج مسابقه در تابلوی اعلانات نصب می‌شود تا همه نتایج را مشاهده کنند. شمارش امتیازات تیم‌ها. اگر بر اساس آیین نامه مسابقات امتیاز تیم‌ها شمارش می‌شود، این کار نیز توسط منشی مسابقات انجام شده و نتایج کلی تیم‌ها نیز اعلام می‌شود.

مربیان و داوران

مربیان مسئول رفتار و کنترل تیم‌هایشان و داوران مسئول برگزاری مسابقات عادلانه هستند. مربیان و داوران باید در مسابقات با یکدیگر نزدیک و هماهنگ کار کنند تا یک تجربه مثبت برای ورزشکاران و تماشاگران ایجاد شود. هر دو گروه در مسابقات نقش‌های بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. در مسابقات شنا معمولاً نهایت احترام بین داوران و مربیان وجود دارد. هر دو در هنگام مسابقات شنا گاهاً اشتباه می‌کنند که طرف مقابل آن را یک خطای انسانی در نظر می‌گیرد. اعتماد و احترام دو نکته‌ای است که از مربیان و داوران انتظار می‌رود؛ در ورزش شنا، برخورد همراه با عصبانیت با یک مربی یا داور نقض جدی آداب و رسوم مسابقات است.

هنگامی که داور تصمیمی اتخاذ می‌کند، به عنوان مثال؛ شناگری را به دلیل خطای تکنیک حذف می‌کند، مربی می‌تواند از سرداور سوال کند تا دلیل حذف را متوجه شود. اما برای مربی قابل قبول نیست که با سرداور بحث کند. داوران بر اساس دانش و تجربه تصمیم می‌گیرند و مربیان فقط می‌توانند در مورد اینکه این تصمیمات بر چه اساسی اتخاذ شدند، سوال کنند. در برخی مسابقات سطح بالاتر، معمولاً درخواست تجدید نظر باید از سوی مربی یا سرپرست تیم و آن هم به صورت کتبی و در بازه زمانی مشخصی به سرداور اعلام شود. به همین منظور همواره آیین نامه مسابقات را مطالعه نموده و بر اساس آنچه در مقررات تعیین شده عمل نمایید. در هر صورت، بحث و مشاجره با داوران و اختلال در نظم مسابقه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و الگوی رفتاری مناسبی برای شناگران و والدین نخواهد بود.

داوران نیز هرگز نباید در حین مسابقات مربیگری کنند یا اشتیاق قابل توجهی نسبت به شناگری، حتی فرزند خود نشان دهند. این دو نقش با هم تجمیع نمی‌شوند. وظیفه داوران این است که یک مسابقه عادلانه را برگزار کنند که ممکن است نیازمند حذف شناگری از مسابقه باشد.

اقدامات پیش از مسابقه

به عنوان مربی، مسئولیت‌های خاصی در یک مسابقه شنا دارید. ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که اسامی شناگران، رکوردهای ورودی و ماده‌هایی که قرار است در مسابقه شرکت کنند به درستی به میزبان اعلام شده باشد. این کارهای اداری آسان به نظر می‌رسند ولی در صورت بروز اشتباه نارضایتی زیادی به دنبال خواهد داشت. چندین بار بررسی کنید که اسامی تمام شناگران در رویدادهایی که شما می‌خواهید در آن شرکت داشته باشند در سیستم وارد شده باشد و یا اگر اسامی را از طریق نامه اعلام می‌کنید، این کار به درستی انجام شده باشد. همواره باید آیین نامه را مطالعه نمایید و از نحوه ثبت نام شناگران برای مسابقه آگاه باشید. آیا نامه باید از طریق مدرسه شنا یا هیات شنا ارسال شود؟ آیا فرمت خاصی برای اعلام نام شناگران، سال تولد، رویدادها و رکوردهای ورودی وجود دارد؟ مهلت ثبت نام شناگران تا چه تاریخی است؟ یک مربی خوب باید کارهای اداری تیم را نیز به درستی انجام دهد. حتی اگر بخواهید در یک مسابقه بین‌المللی شرکت کنید، باید همواره کارهای ثبت نام شناگران را مطابق آیین نامه مسابقات و در فرصت زمانی مشخص به انجام برسانید.

همچنین باید از نحوه رفت و آمد شناگران به محل مسابقه اطمینان حاصل کنید. برای مسابقات دور از خانه، ممکن است نیاز به اجاره اتوبوس یا هماهنگی با والدین جهت رفت و آمد شناگران داشته باشید. همواره از شرکت‌های معتبر اقدام به اجاره وسیله نقلیه کنید تا ایمنی شناگران را به خطر نیندازید. اگر تعدادی از والدین مسئولیت رانندگی به محل مسابقات را متقبل می‌شوند، والدین سایر شناگران باید از این امر اطلاع داشته و رضایت نامه کتبی خود را به مدرسه شنا یا هیات شنا ارائه دهند.

اقدامات روز مسابقه

در محل استخر مسابقه باید تیم را سازماندهی کرده و آنها را برای رویداد شنای خود آماده کنید. معمولاً در مسابقات محلی استخر گرم کردن جداگانه‌ای وجود ندارد اما قبل از آغاز مسابقه فرصتی را به گرم کردن

اختصاص می‌دهند. به زمان گرم کردن که توسط میزبان تعیین شده احترام بگذارید و شناگران خود را فقط در زمان مشخص وارد آب کنید. اغلب شناگران تازه کار به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان برای گرم کردن نیاز دارند تا مهارت‌های خود را مرور کرده و برای مسابقه آماده شوند. هنگام گردن کردن به تیم‌های دیگر احترام بگذارید و به آنها نیز اجازه دهید تا از خطوط شنا و سکوی استارت استفاده کنند. به شناگران خود از قبل آموزش دهید که در روز مسابقه خطوط شنا شلوغ هستند و هرگز در خطوط شلوغ از سکوی استارت استفاده نکنند. اغلب، خطوط انتهایی استخر را برای شناهای سرعت و استفاده از سکوی استارت می‌گیرند تا شناگران بتوانند با خیالی آسوده استارت و تمرینات سرعت مسابقه‌ای انجام دهند. در مسابقات با داوران و مسئولان برگزاری همکاری نموده و به برگزاری روان مسابقه کمک کنید مگر اینکه از آن دسته مربیانی باشید که شناگران را پس از پایان زمان گرم کردن همچنان در آب نگه می‌دارید، در جایگاه اختصاص یافته تیم را مستقر نمی‌کنید، شناگران‌تان به موقع در محل هماهنگی مسابقه حاضر نمی‌شوند و مدام در حال مشاجره با داوران هستید.

وقتی زمان شروع مسابقه فرارسید، باید اطمینان حاصل کنید که شناگران به موقع به مکان هماهنگی مراجعه نمایند. یک روش خوب این است که هر شناگر مبتدی را با یک شناگر با تجربه جفت کنید تا شناگر با تجربه راهنمای شناگر تازه کار در روز مسابقه باشد. اطمینان حاصل کنید که قبل از شروع مسابقه برای تشویق و یادآوری نکات تکنیکی با هر شناگر صحبت کنید. همچنین اطمینان حاصل کنید که مسابقه هر یک از شناگران تیم را به دقت مشاهده کرده و نکات کلیدی را روی کاغذی برای خود یادداشت نمایید. انجام تشویق‌های تیمی قبل از هر شنا، سرگرم کننده است، اما شخص دیگری باید آن را سازماندهی کند تا شما بتوانید روی شناگران تمرکز کنید.

هر شناگری باید پس از مسابقه و برای دریافت بازخوردی کوتاه نزد شما بیاید. استفاده از روش ساندویچ که قبلاً توضیح داده شد مفید است: کمی تعریف و تمجید، سپس کمی توصیه و سپس با ستایش ورزشکار پایان دهید. به عنوان مثال، "تو واقعاً خوب شنا کردی؛ مخصوصاً خیلی خوب استارت زدی. شاید دفعه دیگه یادت باشه هنگام پای دلفین زیر آب پاهای خود را در کنار هم قرار دهی. فینیش خوبی هم داشتی و دست‌ها همزمان دیواره رو لمس کردند. خوشحالم یادت مانده بود. حالا برو که باید برای شنای بعدی آماده شوی."

توجه شما باید تا آنجا که ممکن است روی ورزشکاران متمرکز باشد. به یاد داشته باشید که در طول مسابقات کنترل تیم خود را در دست داشته باشید. در غیر این صورت ممکن است کودکان و نوجوانان از فواصل طولانی بین مسابقات خسته شوند و کاری سرگرم کننده برای انجام پیدا کنند که در تیم شما تاثیر منفی بگذارد.

در پایان مسابقه، حضور خود را با تشویق تیم جشن بگیرید، و از داوران و میزبانان تشکر کنید. اطمینان حاصل کنید که هر یک از اعضای تیم راهی امن برای رسیدن به خانه دارند.

آموزش مسابقه دادن به شناگران

اگرچه شرکت در مسابقات سرگرم کننده است اما مربیان و شناگران باید اهداف خاصی را در مسابقات دنبال کنند. بدیهی است رکورد نهایی شناگر در مسابقه یکی از عوامل مهم و مورد توجه شناگران و والدین است اما رکورد شنا همه چیز نیست. استارت‌ها، برگشت‌ها، فینیش، تکنیک و تقسیم‌بندی سرعت و رفتار شناگر در مسابقات نیز مهم هستند.

استارت مسابقه

شناگران رده سنی باید زمان زیادی را صرف تمرین استارت نمایند. مخصوصاً در رویدادهای سرعت مانند ۲۵، ۵۰ و ۱۰۰ متر یک استارت خوب می‌تواند شناگر را در ابتدای رقابت از رقبا جلو بیاندازد. همچنین تمرینات استارت، به ویژه استارت‌های امدادی سرگرم کننده نیز هستند. برای شناگران مبتدی کل فرایند استارت را تمرین کنید. مراحل استارت شامل مرحله قبل از روی سکو رفتن (در آوردن لباس گرمکن)، مرحله بالای سکو تا قبل از فرمان به جای خود (قرار دادن پاها در جلو و عقب)، مرحله به جای خود (گرفتن سکو و تغییر موقعیت بدن برای استارت)، مرحله پرش، مرحله زیر آب (پای دلفین) و مرحله به سطح آب رسیدن است.

برگشت‌های مسابقه

اگرچه شناگران در تمرین برگشت می‌زنند اما برای تمرکز بر بهبود برگشت ها تمرینات اختصاصی طراحی کنید. اغلب شناگران مبتدی سرعت خود را در مرحله رسیدن به دیواره استخر کاهش می‌دهند، زمان زیادی را در مرحله برخورد با دیواره سپری می‌کنند و مرحله جدا شدن از دیواره را نیز به خوبی اجرا نمی‌کنند. شناگران باید پیش از نزدیک شدن به دیواره استخر سرعت خود را حفظ نمایند. با جمع نگه داشتن بدن

سریع بچرخند. زمان تماس پاها به دیواره استخر را به حداقل برسانند و قبل از جدا شدن کامل از دیوار حالت استریم‌لاین را به دست آورده باشند.

تقسیم سرعت

برای شناگران مبتدی مسابقه را به دو نیمه تقسیم کنید. برای مثال، اگر رویداد ۱۰۰ متر است می‌توانید به شناگر بگویید که اگر دو تا شیرینی داری، یک شیرینی را در ۵۰ متر اول و یک شیرینی را در ۵۰ متر دوم باید بخوری. برای شناگرانی که دارای تجربه مسابقاتی بالاتری باشند می‌توان مسابقه را به بخش‌های بیشتری تقسیم نمود.

چک لیست وسایل مورد نیاز شناگران برای مسابقه

روز مسابقه به اندازه کافی شلوغ است و شما نمی‌خواهید که شناگر بدون عینک یا مایوی شنا در محل مسابقه حاضر شود. چک لیست زیر به شما کمک می‌کند تا وسایل مورد نیاز شناگران در روز مسابقه را به آنها یادآوری کنید.

۱- مایو شنا

۲- کلاه شنا

۳- دو تا عینک شنا

۴- حوله

۵- قمقمه آب

۶- یک میان وعده غذای ساده

۷- کرم ضد آفتاب، کلاه، عینک آفتابی در صورتی که مسابقه در استخر روباز است.

۸- لباس گرم

۹- ساک ورزشی

۱۰- مدرک شناسایی (شناسنامه- کارت ملی، کارت بیمه ورزشی، کارت دانش آموزش و...)

۱۱- رضایت نامه کتبی والدین

اگر تمام اقدامات این فصل را برای شرکت در مسابقه انجام داده‌اید، از هیجان مسابقه لذت برده و تجربه مثبتی برای شناگران و والدین آنها ایجاد کنید.

چک لیست ثبت نام شناگران در مسابقه

خیر	بلی	فهرست اقدامات ثبت نام شناگران در مسابقه
		۱- آیین نامه را به دقت مطالعه کردم؟
		۲- نام شناگران، سال تولد، رکوردهای ورودی را نوشتم؟
		۳- دوباره بررسی کرده ام که تمام اطلاعات مورد نیاز صحیح و بر اساس آیین نامه باشد؟
		۴- نامه را در سرپرست مدرسه یا هیات و با معرفی نام مربیان و با امضای مسئول تیم آماده کرده ام؟
		۵- پس از ارسال نامه، از دریافت آن توسط میزبان اطمینان حاصل کرده ام؟
		۶- یک کپی از فرم ثبت را برای خود پرینت گرفته ام که در مسابقه همراه داشته باشم؟

چک لیست آیین نامه مسابقه در صورتی که شما میزبان هستید

در صورتی که تیم شما قصد برگزاری مسابقه را دارد باید تمام جزئیات را از قبل برنامه ریزی کنید تا مسابقه با آرامش و منظم برگزار شود. چک لیست زیر می تواند راهنمای کلی برای تهیه آیین نامه مسابقات باشد.

خیر	بلی	فهرست اقدامات برای برگزاری مسابقه
		۱- تاییدیه در اختیار بودن استخر و ساعت برگزاری مسابقه را از مدیر استخر دریافت کرده اید؟
		۲- با مقامات مسئول (مدرسه شنا یا هیات شنا) هماهنگی کرده اید و مجوزهای لازم را دارید؟
		۳- تاریخ برگزاری (عدم تقارن با تعطیلات و امتحانات) را چک کرده اید؟
		۴- موافقت شفاهی سایر تیم ها برای شرکت در مسابقه را کسب کرده اید؟
		۵- برنامه مسابقات را با مربیان سایر تیم ها مرور کرده اید تا نظرات آنها را نیز لحاظ نمایید؟
		۶- تیم داور و نیروی انسانی برای برگزاری مسابقات در اختیار دارید؟
		۷- منابع مالی لازم برای برگزاری مسابقه را تهیه کرده اید؟
		۹- وسایل اداری مانند کامپیوتر، قلم، کاغذ و پرینتر در اختیار خواهید داشت؟

		۸- جزئیات آیین نامه از قبیل نام مسابقه، مکان، تاریخ، آدرس، نام و تلفن مسئول هماهنگی، مهلت ثبت، رده سنی مسابقه، سبک مسابقه (نهایی یا مقدماتی-نهایی)، مسافت استخر (مسافت بلند یا کوتاه)، تعداد ماده‌هایی که هر شناگر می‌تواند شرکت کند، روش امتیازدهی، حد نصاب ورودی، نوبت صبح^۲ یا عصر و زمان تخمینی هر رویداد را تعیین کرده‌اید؟
--	--	---

خودآزمایی

۱- پا زدن طولانی مدت با تخته شنا چه مضرات احتمالی در پی دارد؟

۲- آیا پا زدن با تخته شنا دقیقاً مشابه با الگوی پا زدن هنگام شنا است؟

۳- برای ایجاد محیط تمرینی لذت بخش می‌توان از ارائه بازخوردهای مثبت و یا ایجاد فرصت برای درخشیدن شناگر در تیم یا سرگروه کردن شناگر استفاده کرد. راهکارهای شما برای ایجاد محیط تمرینی لذت بخش برای هر شناگر چیست؟

۴- به نظر شما چگونه می‌توان مفهوم رقابت سالم را به نوجوانان و جوانان آموزش داد؟

۵- به نظر شما نقش والدین و مربیان در ایجاد یا تخریب رقابت سالم چیست؟

۶- به نظر شما منظور از پیروزی یا باخت همراه با وقار و متانت چیست؟

۷- وقتی شناگر شما در مسابقه عملکرد خوبی ندارد شما چه برخوردی انجام می‌دهید؟

الف- در مقابل دید شناگران و والدین با دو دست بر سر خود می‌کوبید؟

ب- کاغذهای خود را روی میز می‌کوبید؟

ج- پاسخ شما:

۸- وقتی شناگر شما نتیجه خوبی در مسابقه به دست نیاورده است کدام گزینه رفتار مناسبی است؟

الف- شناگر باید مشت خود را محکم بر روی آب بکوبد.

ب- شناگر باید کلاه و عینک شنا را از سر خود برداشته و آن را به سمتی پرتاب نماید.

ج- پس از خروج از آب به نشانه ناراحتی به سمت تیم و مربی خود نرود.

د- شناگر با آرامش از آب خارج شده و به سمت مربی خود برود.

ه- پاسخ شما:

۹- آیا یکی از اهداف مسابقات به چالش کشیده شدن کودکان و یادگیری از این تجربه است یا این که مربی

و والدین باید در مرکز توجه باشند و برای درخشیدن خود تلاش کنند؟

۱۰- دو نکته‌ای که از مربیان و داوران در هنگام مسابقات شنا انتظار می‌رود را نام ببرید:

۱۱- شناگر شما توسط داور حذف می‌شود. کدام گزینه پاسخ مناسبی است؟

الف- اعتراض شدید خود را با عصبانیت و صدای بلند به سرداور اعلام کنم.

ب- با سرداور مسابقه وارد بحث شده و کل جریان برگزاری مسابقه را متوقف کنم تا نتیجه بگیرم.

ج- درخواست تجدید نظر را به صورت کتبی نوشته و آن را از طریق سرمربی یا سرپرست تیم به میز منشی

یا سرداور می‌دهم.

د- پاسخ شما:

۱۲- یک مربی که آیین نامه مسابقات را به خوبی مطالعه نکرده و شناگران را در ماده‌هایی بیش از تعداد مجاز شرکت داده است، در روز مسابقه متوجه می‌شود که نام شناگرانش در تعداد زیادی از استارت لیست ها نیستند و این موضوع باعث نارضایتی شناگران و والدین شده است. چه واکنشی در این زمینه مناسب‌تر است؟

الف- مربی با مسئولین و داوران مسابقه مشاجره نماید تا بتواند شناگران را بر خلاف قانون وارد ماده‌های مورد نظر کند.

ب- مسئولین و داوران مسابقه را به حق خوری متهم کرده و مسئولیت عدم مطالعه آیین نامه را نپذیرد.

ج- مسئولیت این اشتباه را بپذیرد و از شناگران و والدین عذرخواهی کند.

د- پاسخ شما:.....

۱۳- به چه دلایلی باید آیین نامه مسابقات را قبل از شرکت در مسابقه مطالعه کنید و چه مشکلات احتمالی ممکن است از عدم آگاهی کافی نسبت به قوانین مسابقه متوجه شما و شناگران شود؟ برخی از این مشکلات را نام ببرید.

۱۴- اگر شما مسئول برگزاری مسابقه باشید و مربی تیمی بخواهد ماده‌هایی که قرار است شناگرش شرکت کند را تغییر دهد که قوانین اجازه انجام این کار را به او نمی‌دهد، پاسخ شما به مربی چه خواهد بود؟

الف- اگرچه قانون مسابقات برای همه یکسان است و باید عدالت برای تمام شناگران و مربیان رعایت شود اما از آنجایی که شما آن مربی را می‌شناسید، تغییر ماده‌ها بدون این که سایرین مطلع شوند اشکالی ندارد.

ب- از آن جایی که شما انسان مهربانی و دلسوزی هستید و مشکلات این مربی را درک می‌کنید، حق سایر شناگران را تضییع کرده و به این مربی اجازه می‌دهید که تغییرات مورد نظرش را اعمال کند.

ج- شما به عنوان مسئول یا داور مسابقات باید رقابت عادلانه‌ای را برگزار نمایید و اجازه این تغییرات را نمی‌دهید چون برخلاف مقررات است.

د- پاسخ شما:.....

۱۵- قرار است که تیم خود را برای شرکت در مسابقه به شهر دیگری ببرید. برای رفت و آمد به محل مسابقه کدام گزینه مناسب است؟

الف- از یک شرکت حمل و نقل معتبر استفاده می‌کنم و با رضایت نامه کتبی والدین تیم را به مسابقه اعزام می‌کنم.

ب- یک راننده اتوبوس یا مینی‌بوس ناشناس را از خیابان پیدا کرده و تیم را با او به مسابقه اعزام می‌کنم.

ج- پاسخ شما:.....

فصل نهم- تکنیک‌ها و تمرین‌های مهارتی

اهداف یادگیری
در این فصل می‌خوانیم: - نکات آموزشی شنای کرال سینه - نکات آموزشی شنای کرال پشت - نکات آموزشی شنای قورباغه - نکات آموزشی شنای پروانه

تکنیک عالی یک ویژگی اساسی در شنای رقابتی است که باعث می‌شود شناگران بتوانند در حالی که مقاومت (درگ) را کاهش می‌دهند، پیش‌رانه مناسبی برای حرکت مداوم بدن در آب تولید نمایند. بنابراین همواره هنگام کار روی تکنیک شناگران دو موضوع را مد نظر داشته باشید:

۱- چگونه پیش‌رانه را افزایش دهیم؟

۲- چگونه مقاومت در برابر حرکت را کاهش دهیم؟

در مسابقات شنا به راحتی می‌توان متوجه شد که کدام یک از مربیان شنا مهارت‌های بنیادی را خوب آموزش داده است و این از طریق تکنیک شنا، استارت‌ها، برگشت‌ها و حفظ حالت استریم لاین شناگر و سایر موارد فنی قابل مشاهده است. زیرا شناگران آنها در مسابقه معمولاً از سایرین جلوتر هستند. این فصل شما را با مهارت‌ها و تکنیک‌های اساسی شنا آشنا می‌کند. دستیابی به مهارت‌های شنا با یک هفته یا حتی یک سال تمرین به دست نمی‌آید. مهارت‌های شنا مانند یک پیاز لایه لایه هستند و همیشه یک لایه دیگر وجود دارد. بنابراین صبر و حوصله مربی و شناگر در کسب مهارت‌های شنا حیاتی است. چهار شنای رقابتی وجود دارد: سبک آزاد (که کرال‌سینه نیز نامیده می‌شود)، کرال‌پشت، قورباغه و پروانه. همچنین دو مهارت استارت و برگشت وجود دارند که شناگران باید برای تمرین و مسابقه آنها را بدانند. در این فصل در خصوص تمرین‌های مهارتی پایه صحبت خواهیم نمود.

نکات آموزشی چهار شنا

برای بهبود تکنیک از ورزشکاری که مهارت را خوب اجرا می‌کند، بخواهید که آن مهارت را چندین دفعه برای شناگران اجرا کند. مشاهده تکنیک به آرامی و سپس مقداری سریع‌تر می‌تواند کمک بزرگی به یادگیری شناگران مبتدی نماید. از ورزشکاران بخواهید شنا را از زوایای مختلف از جمله بالای آب و زیر آب مشاهده کنند تا به ایجاد یک تصویر بزرگ در ذهنشان کمک کنید. سپس، گروه را به سه یا چهار ردیف مرتب کنید و در مورد قسمت خاصی از شنا دستورالعملی ارائه دهید (به عنوان مثال، هواگیری یا ریکوری یا کشش زیر آب) و سپس از ورزشکاران بخواهید که عرض یا طول استخر را با تاکید بر دستورالعمل شما شنا کنند. برای بهبود برقراری ارتباط با شناگران، همیشه از واژه‌های یکسان استفاده کنید. به عنوان مثال "شش پا یک دست"، "آرنج بالا"، هواگیری از دو سمت" و غیره.

تمرین‌های مهارتی (دریل‌ها) راهی برای ساده کردن حرکات سخت و تمرکز بر اصلاح آنها هستند. بسته به سطح مهارت ورزشکاران، زمان فصل و شدت خطا، باید تعداد و طول تمرینات مورد استفاده خود را تغییر دهید. به عنوان مثال "شش پا یک دست" یک تمرین مهارتی است که به ورزشکاران کمک می‌کند تا فقط بر حرکت یک دست تمرکز کنند. تمرینات مهارتی را با "شنای کامل" به پایان برسانید تا به شناگران یادآوری

کنید که هدف از تمرین چیست. شنای کامل پس از تمرین مهارتی فرصتی برای کنار هم قرار دادن کل تمرین در قالب شنا فراهم می‌نماید.

کرال سینه

کرال سینه سریع‌ترین شنا است و بیشترین تعداد رویدادهای شنا در مسابقات را دارد. شناگرانی که شنای کرال سینه را به خوبی یاد می‌گیرند، شروع خوبی برای کسب مهارت در سایر شناها را خواهد داشت. شنای کرال سینه در یک نگاه

در شنای کرال سینه، صورت شناگر داخل آب است. دست‌ها به صورت متناوب حرکت می‌کنند و در حالی که یک دست به جلوی شانه می‌رسد تا آب را از زیر بدن به سمت عقب بکشد، دست دیگر از روی آب عبور می‌کند تا به جلوی شانه برسد. این چرخه باید نرم و روان باشد تا حرکت شناگر در آب از کارایی مناسبی برخوردار باشد. پاها به صورت یکنواخت و دائم در حال ضربه زدن به آب هستند و علاوه بر ایجاد پیشروی، سبب تعادل برای بدن و بازوها می‌شوند. حالت استریم لاین سبب می‌شود تا بدن برای حرکت در آب باریک شود و مقاومت کمتری برای حرکت به سمت جلو ایجاد شود.

نکات کلیدی شنای کرال سینه

- ۱- ورود دست (ورود دست مقابل شانه): از شناگران بخواهید تا دست را مقابل شانه در آب قرار داده و سپس آن را به سمت جلو دراز کنند.
- ۲- گرفتن آب (گرفتن آب با آرنج بالا): پس از حرکت دادن دست به سمت جلو، شناگر آرنج را مقداری به سمت دیواره کناری استخر خم می‌کند تا به اصطلاح دست و ساعد را برای گرفتن آب آماده کند.
- ۳- کِشش (کِشش با آرنج خم): در حالی که آرنج خم است، دست از زیر بدن آب را تا انتها به سمت عقب هل می‌دهد. بنابراین کشش از زیر بدن با آرنج خم انجام می‌شود.
- ۴- مرحله خروج (کِشش کامل تا ران): دست آنقدر به سمت عقب حرکت می‌کند تا انگشت شست به کنار ران برسد. سپس، دست با انگشت کوچک از آب خارج می‌شود.
- ۵- ریکآوری (دست نزدیک آب و بدن): مرحله ریکآوری از زمانی آغاز می‌شود که دست در نزدیک ران از آب خارج می‌شود. در ریکآوری باید آرنج خم و دست‌ها نزدیک سطح آب و کنار بدن حرکت کنند.

۶- پا زدن "پای سریع و یکنواخت": پا زدن باید یکنواخت و شش ضربه باشد. به این معنی که در هر چرخه دست (راست و چپ) در مجموع شش ضربه پا زده شود. پنجه‌های پا باید کشیده و نرم باشد.

۷- هواگیری "مخفی هواگیری کنید": شناگر برای هواگیری باید سر را در سطح آب نگه داشته و از چرخاندن سر برای هواگیری استفاده نماید. شناگر باید قادر باشد از هر دو سمت هواگیری کند. از آن جایی که هواگیری با چرخش بدن به همان سمت همراه است، شناگر نیازی به چرخش بیش از حد سر نخواهد داشت.

تمرینات مهارتی شنای کرال سینه

نام تمرین مهارتی: شش پا یک دست

هدف: کمک به شناگر برای پا زدن یکنواخت در هنگام کِشش دست. این تمرین مهارتی با محدود کردن کِشش یک دست سبب یادگیری عمل کِشش دست در زیر آب نیز می‌شود.

نحوه اجرا: شناگر دو دست را در جلوی بدن نگه داشته و پا می‌زند. سپس در حالی که دست راست را در جلوی بدن نگه داشته است و به طور مداوم در حال پا زدن است، عمل کِشش دست چپ را انجام می‌دهد. سپس شناگر این عمل را با دست دیگر تکرار می‌کند. شناگر می‌تواند از سمتی که عمل کِشش را انجام می‌دهد هواگیری را نیز انجام دهد. شناگران مبتدی برای اجرای این تمرین مهارتی می‌توانند از تخته شنا استفاده کنند اما شناگرانی که مهارت بالاتری دارند نیازی به استفاده از تخته شنا نخواهد داشت. آنها باید با عمل کِشش یک دست، دست دیگر را به سمت جلو فشار دهند.

نام تمرین مهارتی: پا زدن به پهلو

هدف: تقویت عمل پا زدن

نحوه اجرا: این تمرین مهارتی را می‌توان با استفاده از تخته شنا یا بدون آن اجرا کرد. شناگر باید این تمرین مهارتی را در حالی که تقریباً به پهلو قرار دارد (مانند شنای کرال سینه که عمدتاً به پهلو هستیم) اجرا نماید. تاکید این تمرین مهارتی بر پا زدن سریع و یکنواخت است. شناگر در حالی که یک دست روی تخته و دست دیگر در کنار بدن است از شماره ۱ تا ۶ شمرده و سپس جای دست‌ها عوض می‌کند. اطمینان حاصل نمایید که شناگر به صورت بی وقفه و با پاهای منعطف و شل ضربه بزند.

نام تمرین مهارتی: زیپ

هدف: آموزش نزدیک نگه داشتن دست به بدن و ریکآوری آرنج بالا

نحوه اجرا: در جریان ریکآوری شنای کراال سینه، انگشت شست شناگر از ران تا زیر بغل در تماس با بدن باقی می ماند (مشابه با بستن زیپ لباسی که زیپ آن در پهلوی قرار داشته باشد). این تمرین مهارتی کمک می کند تا آرنج در طی ریکآوری بالا قرار بگیرد.

نام تمرین مهارتی: حرکت نوک انگشتان روی سطح آب

هدف: آموزش نزدیک نگه داشتن دست در سطح آب هنگام ریکآوری

نحوه اجرا: پس از آن که شناگران قادر به اجرای تمرین مهارتی زیپ شدند، می توانند بدون تماس شست دست با بدن، فقط دست را در جریان ریکآوری نزدیک به سطح آب حرکت دهند.

نام تمرین مهارتی: شش پا یک دست با چرخش بدن

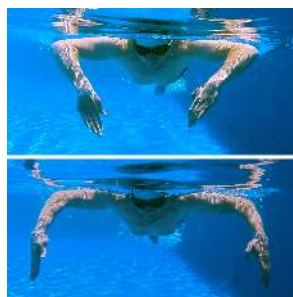
هدف: آموزش چرخش بدن از یک سمت به سمت دیگر

نحوه اجرا: این تمرین مهارتی مشابه با "شش پا یک دست" است که قبلاً توضیح داده شد. اما در این تمرین مهارتی شناگر با کمی چرخش بدن، یک دست را بالا و دست دیگر را در کنار بدن قرار می دهد و پس از هر شش ضربه پا دست ها را تعویض می کند. دقت کنید شناگران در حین ضربات پا باید تقریباً به پهلوی باشند. برای اجرای ساده تر این تمرین مهارتی از فین شنا استفاده کنید.

نام تمرین مهارتی: اسکالینگ

هدف: بهبود احساس گرفتن آب از طریق احساس فشار آب بر کف دست و ساعد. همچنین شناگر یاد می گیرد تا دست، ساعد و بازو را در موقعیت صحیح قرار دهد.

نحوه اجرا: اسکالینگ به معنی حرکت دادن دست و ساعد است که می تواند به انواع گوناگونی مانند حرکات جانبی دست ها یا حرکات بالا و پایین انجام شود. برای اجرای اسکالینگ کراال سینه، شناگر در حالی که صورتش داخل آب است، دست های را جلوی بدن قرار داده و از آرنج خم می کند. شناگر تلاش می کند تا با حرکت به بیرون و داخل دست و ساعد و فقط با اندکی پازدن به سمت جلو حرکت نماید.



شنای کرال پشت

شنای کرال پشت یکی از قدیمی ترین شناها است. در شنای کرال پشت پای دو ضرب یا چهار ضرب نداریم و شناگران باید از پای شش ضرب استفاده کنند. همچنین چرخش بدن در کرال پشت برای تسهیل ورود دست به آب بسیار حیاتی است.

شنای کرال پشت در یک نگاه

شناگر باید سر را ثابت نگه دارد. شانه ها و لگن از سمتی به سمت دیگر چرخش دارند اما سر باید ثابت باقی بماند. حرکت دست ها باید به صورت تناوبی باشد، به این ترتیب که وقتی یک دست وارد آب می شود دست دیگر در حال خروج از آب باشد.

نکات کلیدی شنای کرال پشت

۱- ورود دست: اگر سر شناگر را ساعت دوازده در نظر بگیرید، ورود دست ها به آب باید در حدود ساعت ۱۳ و ۱۱ باشد. توصیه می شود که ورود دست به آب با انگشت کوچک انجام شود تا شناگران جوان آرنج خود را خم کنند.

۲- گرفتن آب: حرکت دست در هنگام برخورد به آب نباید متوقف شود و شناگران باید با انگشت کوچک خود آب را برش داده و مقداری به عمق فرو ببرند. سپس شناگر با مقداری خم کردن آرنج و تغییر جهت حرکت دست آب را می گیرد.

۳- کشش: پس از رفتن به عمق مطلوب و خم شدن آرنج و گرفتن آب، عمل کشش آب تا کنار ران ادامه پیدا می کند.

۴- خروج: دست از کنار ران با انگشت شست یا پشت دست از آب خارج می شود. اگر شناگر آرنج خود را خم می کند از او بخواهید که عمل خروج دست را با پشت دست انجام دهد.

۵- ریکاوری: هنگام ریکاوری اندام فوقانی باید صاف باشد، بنابراین آرنج نباید خم شود. دست در هنگام عبور از روی شانه می چرخد تا انگشت کوچک آماده ورود به آب شود.

۶- پا زدن: در شنای کرال پشت پای شش ضرب بسیار حائز اهمیت است. پا زدن باید قوی و یکنواخت باشد. پنجه های پا باید صاف و کشیده باشد.

۷- وضعیت بدن: سر باید در راستای تنه باشد. شانه و لگن باید از سمتی به سمت دیگر چرخش داشته باشند. از اشتباهات رایج شناگران می توان به حرکت دادن سر، افتادگی لگن و زانو زدن در ضربات پای کرال پشت اشاره کرد.

تمرینات مهارتی شنای کرال پشت

نام تمرین مهارتی: پا زدن به حالت استریم لاین

هدف: آموزش تکنیک صحیح^۲ پا زدن و موقعیت صحیح^۲ سر و لگن

نحوه اجرا: در حالی که دو دست شناگر در بالای سر قرار گرفته اند و بدن کاملاً کشیده به حالت استریم لاین است، شناگر با استفاده از پای کرال پشت طول استخر را طی می کند. دقت کنید که سر، تنه، لگن و پاها در یک راستا قرار داشته باشند.

نام تمرین مهارتی: کشش یک دست کرال پشت به حالت استریم لاین

هدف: اصلاح تکنیک تک دست

نحوه اجرا: مشابه با تمرین مهارتی قبل، شناگر در حالی که حالت استریم لاین را حفظ کرده است، به پشت پا می زند. شناگر پس از شش ضربه پا، عمل کشش زیر آب را با یک دست انجام داده و مجدداً دست را به بالای سر می رساند. پس از شش ضربه پا، این حرکت را برای دست دیگر تکرار می کند.

نام تمرین مهارتی: کشش یک دست کرال پشت (دست دیگر کنار بدن)

هدف: اصلاح تکنیک تک دست و تمرکز بر چرخش شانه و لگن

نحوه اجرا: شناگر یک دست را در بالای سر و دست دیگر را کنار بدن نگه می دارد. بدن شناگر باید اندکی به سمت آن دستی که بالای سر است بچرخد. شناگر پس از شش ضربه پا، موقعیت دست ها را تعویض می کند. دقت کنید که دست شناگر قبل از عمل کشش آب در عمق مطلوب قرار گرفته باشد.

نام تمرین مهارتی: شنای کرال پشت با لیوانی روی پیشانی

هدف: آموزش ثابت نگه داشتن سر در شنای کرال پشت

نحوه اجرا: شناگر یک لیوان پلاستیکی را روی پیشانی خود قرار داده و طول استخر را با شنای کرال پشت طی می کند. شناگر تلاش می کند که با ثابت نگه داشتن سر از افتادن لیوان اجتناب نماید. اطمینان حاصل کنید که شناگر در این تمرین مهارتی از الگوی استروک عادی خود استفاده می کند.

نام تمرین مهارتی: پا زدن با تخته شنا روی زانوها

هدف: اصلاح خم کردن بیش از حد زانو در پای کرال پشت

نحوه اجرا: شناگر یک تخته شنا را در دست گرفته و آن را روی زانوان خود قرار می دهد و طول استخر را از طریق پا زدن به پشت طی می کند. شناگر تلاش می کند که در این تمرین مهارتی با زانوی خود به تخته نزدند.

شنای قورباغه

شنای قورباغه آهسته ترین شنای رقابتی است. نوسان سرعت در این شنا بسیار زیاد است. به این معنی که شناگران با ضربه پا شتاب می گیرند و سپس تا ضربه بعدی پا پیشرانهای تولید نمی شود و شناگر سرعت خود را از دست می دهد. سرعت برخی از شناگران مبتدی در بین ضربات پا به صفر می رسد. تنوع بسیار زیادی در تکنیک شنای قورباغه در میان شناگران وجود دارد. نحوه کشش دست، ضربات پاها و زمان بندی شنا در میان شناگران بسیار متنوع است. بنابراین در مورد تکنیک شنای قورباغه با شناگران منعطف باشید.

شنای قورباغه در یک نگاه

حرکت دست ها و پاها در شنای قورباغه متناوب است. شنای قورباغه با کشش دست آغاز می شود و سپس در هنگام مرحله پرتاب دست به سمت جلو، ضربه پا زده می شود. برای استفاده هر چه بهتر از ضربه پا، دست ها باید حالت استریم لاین داشته باشند تا بدن به سمت جلو سُر بخورد.

نکات کلیدی شنای قورباغه

۱- کشش دست: شروع کشش دست باید از حالت استریم لاین آغاز شود. شناگر ابتدا دست ها را آن قدر باز می کند تا خارج از آرنج ها قرار گیرد. سپس، دست ها و آرنج ها را با یک حرکت سریع به سمت یکدیگر (و مقداری عقب) جمع می کند. یکی از اشتباهات رایج شناگران مبتدی عقب بردن بیش از حد آرنج ها است. به طوری که اگر از پهلوی به شناگر نگاه کنید مشاهده خواهید کرد که آرنج از شانه عقب تر است.

۲- ضربه پا: قبل از ضربه، پاها و پنجه پاها باید کاملاً صاف و کشیده باشند. سپس، در حالی که پاشنه به سمت لگن حرکت می کند، پنجه پا به سمت خارج می چرخد. پس از آن که پا به وضعیت مناسب رسید (نیازی نیست که پاشنه به لگن برسد)، شناگر یک ضربه سریع به سمت عقب (و اندکی خارج) می زند و بلافاصله پنجه های پا را به حالت کشیده صاف می کند. از اشتباهات رایج شناگران می توان به خم کردن زانوها داخل شکم به جای نزدیک کردن پاشنه به لگن و عدم بستن کامل پاها در اتمام ضربه اشاره کرد.

۳- زمان‌بندی: شناگران باید در هنگام کِشش دست، پاها را صاف و کشیده نگه دارند. به صورت مشابه، وقتی ضربه پا زده می‌شود، دست‌ها باید در جلوی بدن به حالت استریم لاین قرار گیرند. بسته به سرعت شنا، لحظه کوتاهی نیز وجود دارد که دست‌ها و پاها کاملاً صاف و کشیده هستند و شناگر در حال سُر خوردن به سمت جلو است. شناگران مبتدی این سه مرحله (کِشش دست، ضربه پا، سُر خوردن) را به صورت مجزا انجام می‌دهند. با این حال وقتی شناگران تجربه تمرینی بیشتری پیدا می‌کنند، این سه مرحله پیوستگی بیشتری پیدا خواهد کرد.

۴- هواگیری: شناگر باید در هر استروک هواگیری کند. شناگر باید در ابتدای مرحله کِشش که دست‌ها از یکدیگر باز می‌شود کماکان سر را پایین نگه دارد. سپس، در هنگام تغییر مسیر دست‌ها، سر را بلند کرده و هواگیری را انجام دهد. شناگر باید سر را همراه با پرتاب دست‌ها به سمت جلو طوری وارد آب نماید که از پیش‌ران ضربه پا استفاده کند.

تمرینات مهارتی شنای قورباغه

نام تمرین مهارتی: پای قورباغه به پشت

هدف: تقویت پای قورباغه و آموزش عدم خم کردن زانو

نحوه اجرا: شناگر به پشت قرار گرفته و دست‌ها را در پشت لگن یا روی ران‌ها قرار می‌دهد و پای قورباغه به پشت را اجرا می‌کند. شناگران مبتدی می‌توانند از تخته شنا در جلوی بدن استفاده کنند. این روش پا زدن قورباغه به پشت به شناگر یاد می‌دهد که زانوها را خیلی خم نکنند. دقت کنید که شناگر زانوها را خم نکند و عمل ضربه پا تا انتها ادامه یابد تا پاها به یکدیگر برسند.

نام تمرین مهارتی: دو پا یک دست قورباغه

هدف: بهبود زمان‌بندی شنای قورباغه

نحوه اجرا: همان طور که از نام این تمرین مهارتی مشخص است، شناگر یک کِشش دست را انجام داده و سپس دو ضربه پای قورباغه اجرا می‌کند. شناگر باید دست‌ها و بدن را در ضربات پا کاملاً صاف و کشیده حفظ نماید. همچنین می‌توان این تمرین مهارتی را به صورت سه پا یک دست قورباغه اجرا نمود. در هنگام اجرای این تمرین مهارتی بر مجزا بودن عمل کِشش دست و ضربه پا تاکید کنید. سپس، به تدریج به شناگر اجازه دهید تا زمان‌بندی بین حرکت دست و ضربه پا را کوتاه تر کند.

نام تمرین مهارتی: کِشش دست

هدف: تقویت کشش قورباغه

نحوه اجرا: شناگر یک دوقلو را میان پاها قرار داده و عمل کِشش دست قورباغه را همراه با حرکت موجی بدن انجام می‌دهد. شناگران می‌توانند از پای کرال‌سینه با فین شنا نیز برای این تکنیک استفاده کنند. اگرچه وقتی از فین شنا استفاده شود، از سختی کار برای دست‌ها کاسته خواهد شد.

نام تمرین مهارتی: پا زدن قورباغه عمودی

هدف: آموزش خم کردن زانو از پشت

نحوه اجرا: شناگر در حالی که روبروی دیواره استخر به حالت عمودی قرار دارد اقدام به اجرای ضربات پای قورباغه می‌کند. در صورتی که شناگر زانوی خود را به داخل شکم بیاورد، زانو با دیواره استخر برخورد خواهد کرد. بنابراین، شناگر باید بر نزدیک کردن پاشنه به لگن برای اجرای ضربات پا استفاده کند.

نام تمرین مهارتی: کشش دست قورباغه پای کرال‌سینه

هدف: آموزش افزایش سرعت پرتاب دست به جلو

نحوه اجرا: شناگر با استفاده از فین و پای کرال‌سینه، حرکت دست قورباغه را اجرا می‌کند. شناگر تلاش می‌کند تا با قوس دادن به کمر از آب بالا آمده و در هنگام فرود تنه به آب دست‌ها را با شدت و سرعت به سمت جلو پرتاب نماید.

نام تمرین مهارتی: شنا قورباغه تک دست

هدف: تمرکز بر روی مسیر حرکت دست

نحوه اجرا: شناگر در مسافت‌های ۱۵ یا ۲۵ متری شنای قورباغه را با یک دست و دست دیگر ثابت در جلو اجرا می‌کند و بعد از طی مسافت مورد نظر دست را عوض کند.

شنای پروانه

شنای پروانه از میان چهار شنای رقابتی از همه جدیدتر است. شنای پروانه پس از کرال سینه سریع‌ترین شنا است. شناگران مبتدی شنای پروانه را سخت‌ترین شنا می‌دانند زیرا غالباً این شنا را با زمان‌بندی صحیح^۱ اجرا نمی‌کنند.

شنای پروانه در یک نگاه

شنای پروانه یک شنای دارای ریتم است که دست‌ها و پاها باید با یکدیگر کار کنند. دست‌ها همزمان آب را از زیر بدن می‌کشند و پاها به سمت پایین و بالا ضربه می‌زنند.

نکات کلیدی شنای پروانه

۱- موقعیت بدن: شنای پروانه بیشتر از این که به حرکت دست‌ها و پاها وابسته باشد، به حرکت بدن وابسته است. بدن در طی شنای پروانه به طور مداوم از حالت "لگن بالا و سینه پایین" به حالت "لگن پایین و سینه بالا" تغییر می‌کند. پاها نیز حرکت لگن را دنبال می‌کنند. بنابراین حرکت بالا و پایین لگن در شنای پروانه بسیار مهم است. زیرا ضربات پا نیز از لگن و ران آغاز می‌شوند. یکی از مشکلات رایج در شنای پروانه این است که شناگر برای هواگیری به حالت نسبتاً عمودی از آب بالا می‌آیند که سبب ایجاد درگ زیادی در مقابل بدن می‌شود.

۲- پا زدن: ضربات پا باید دو طرفه زده شوند. پنجه‌های پا باید صاف و کشیده باشند. هنگام ضربه رو به بالا زانوها صاف هستند. سپس، برای ضربه رو به پایین زانوها مقداری خم می‌شوند تا ضربه با قدرت اجرا شود. ضربه رو به پایین سبب بالا رفتن لگن می‌شود.

۳- کِشش دست: دست‌ها مقداری عریض‌تر از شانه وارد آب می‌شوند. معمولاً ابتدا شست وارد آب می‌شود. پس از مقداری حرکت (سویپ) به خارج، دست‌ها آب را گرفته و به سمت داخل و عقب حرکت می‌دهند.

۴- ریکاوری: اندام فوقانی در هنگام ریکاوری باید صاف باشد. دست‌ها نزدیک به سطح^۲ آب حرکت می‌کنند.

۵- زمان‌بندی: همزمان با ورود دست‌ها به آب و ضربه رو به پایین پا، باسن بالا می‌رود.

۶- هواگیری: شناگر در انتهای کِشش دست در زیر آب سر را برای هواگیری به جلو می‌کشد.

تمرینات مهارتی شنای پروانه

نام تمرین مهارتی: یک راست یک چپ پروانه

هدف: آموزش زمان‌بندی صحیح^۲ و تمرکز بر کِشش یک دست

نحوه اجرا: شناگر یک دست خود را در مقابل گرفته و با دست دیگر یک استروک پروانه را اجرا می‌کند. سپس این حرکت را با دست دیگر انجام می‌دهد. شناگر باید بر این نکته تمرکز کند که با ورود یک دست به آب باسن به سمت بالا حرکت کند. روش‌های مختلفی برای اجرای این تمرین مهارتی وجود دارد. به عنوان مثال شناگر می‌تواند همان تمرین مهارتی را به صورت "دو راست دو چپ" اجرا کند. همچنین شناگران می‌توانند یک طول استخر را با تمرکز بر دست راست و طول بعدی را با دست چپ اجرا کنند.

نام تمرین مهارتی: یک راست یک چپ استروک

هدف: تاکید بر زمان‌بندی شنای پروانه بدون خستگی بیش از حد

نحوه اجرا: نحوه اجرای این تمرین مهارتی مشابه با تمرین قبلی است با این تفاوت که شناگر پس از یک راست و یک چپ، یک استروک کامل پروانه را اجرا می‌کند. بدین ترتیب، شناگر امکان می‌یابد که زمان‌بندی را در شنای کامل نیز تمرین کند بدون این که با اجرای شنای پروانه خسته شود.

نام تمرین مهارتی: پای دلفین به پشت

هدف: تاکید بر ضربات دو طرفه پا

نحوه اجرا: شناگر دست‌ها را به حالت استریم‌لاین در بالای سر نگه داشته و پای دلفین به پشت را اجرا می‌کند. اجرای این تمرین مهارتی کمک می‌کند تا شناگران به دو سمت ضربه بزنند.

نام تمرین مهارتی: چکش و میخ

هدف: تمرکز بر حرکت سر و تنه

نحوه اجرا: شناگر سر خود را مانند چکشی که بر یک میخ فرود می‌آید تصور نموده و در حالی که دست‌ها در کنار بدن قرار دارند و شناگر تلاش می‌کند تا با حرکت موجی جلو رود، اجازه نمی‌دهد که سر برای مدت طولانی بالا مانده و با شتاب سر و تنه را بر آب فرود می‌آورد. دقت کنید که شناگر سر را با تنه در یک راستا قرار دهد.

نام تمرین مهارتی: پای دلفین به سینه و پهلو

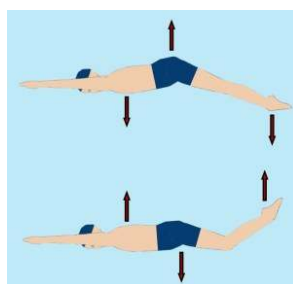
هدف: تقویت پای دلفین

نحوه اجرا: شناگر در حالی که حالت استریم لاین دارد، مسافت ۱۰ تا ۲۰ متر را در زیر آب پای دلفین می زند. همچنین شناگر می تواند پای دلفین به پهلوی با قرار دادن یک دست در بالای سر و یک دست در کنار بدن انجام دهد.

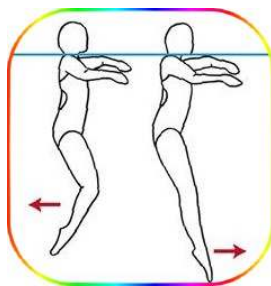
شنای پنجم (ضربه دلفین)

ضربه دلفین زیر آب یک تکنیک سریع و قدرتمند است. این مهارت نقشی اساسی در استارت ها و برگشت پروانه، کرال پشت و کرال سینه دارد. بسیاری از مربیان از ضربه دلفین زیر آب به نام "شنای پنجم" یاد می کنند. بسیاری از شناگران برتر جهان به طور منظم تکنیک ضربه دلفین زیر آب خود را تمرین و توسعه می دهند. ضربه دلفین زیر آب در شنای مختلط انفرادی نیز بسیار حیاتی است. برای شناگران مبتدی ممکن است ساده تر باشد که ابتدا پای دلفین را به پشت یاد بگیرند. استفاده از فین شنا نیز در توسعه این مهارت به شناگران کمک فراوانی می کند. اجزای اصلی برای یک ضربه موثر دلفین زیر آب عبارتند از:

- شناگر باید حالت استریم لاین داشته و عضلات مرکزی بدن را درگیر کند.
- پاها بهم جفت باشند و پنجه پاها کشیده و صاف باشند.
- شناگران باید قادر باشند نفس خود را برای مدتی حبس نمایند.
- شناگران باید از سینه، لگن و پاها برای ضربه استفاده نمایند و دست و سر را ثابت بگیرند.



برای بهبود ضربه دلفین زیر آب می تواند از تمرینات مهارتی متنوعی بهره برد. ضربه دلفین به حالت عمودی یکی از تمریناتی است که سبب می شود شناگر هر دو ضربه جلو و عقب را تقویت نماید. برای اجرای این تمرین شناگر باید در قسمت عمیق استخر به حالت عمودی قرار گرفته و در حالی که دست ها روی سینه قرار دارند اقدام به اجرای ضربات دلفین نماید. برای سخت تر کردن این تمرین می توان به ترتیب شانه ها، آرنج ها، و حتی کل اندام فوقانی را از آب خارج نمود.



خودآزمایی

۱- بدن و مخصوصاً لگن شناگر هنگام شنای کرال سینه از یک سمت به سمت دیگر حرکت می کند. به نظر شما علت این موضوع چه مواردی می تواند باشد؟

۲- تعداد استروک (حرکت دست ها) شناگر زیاد است اما پیشروی خوبی ندارد. به نظر شما علت این موضوع چیست؟

۳- چه نکاتی در تمرین مهارتی شش پا یک دست کرال سینه باید توسط شناگر رعایت شود؟

۴- شناگر هنگام شنای کرال سینه سر را بسیار بالا می گیرد. با چه تمرین مهارتی این اشتباه را اصلاح می کنید؟

-

۵- بدن و لگن شناگر هنگام شنای کرال پشت از یک سمت به سمت دیگر حرکت می کند. چگونه این اشتباه را رفع می کنید؟

۶- شانه‌های شناگر هنگام کرال پشت چرخش نمی‌کند. چگونه این اشتباه را اصلاح می‌کنید؟

۷- لگن شناگر هنگام شنای کرال پشت افتادگی دارد، چگونه این اشتباه را اصلاح می‌کنید؟

۸- هنگامی که شناگر ضربه پای قورباغه می‌زند بدنش مقداری به عقب حرکت می‌کند. به نظر شما علت این موضوع چیست؟

۹- شناگر مبتدی به صورت همزمان عمل کیشش دست و ضربه پای قورباغه را انجام می‌دهد. از چه تمرین مهارتی برای اصلاح این حرکت استفاده می‌کنید؟

۱۰- شناگر هنگام ضربه پای قورباغه پنجه پاها را به سمت خارج نمی‌چرخاند تا آب را به عقب فشار دهد. چگونه این اشتباه را اصلاح می‌کنید؟

۱۱- شناگر زمان‌بندی مناسبی را بین کیشش دست و ضربات پا در شنای پروانه نشان نمی‌دهد. از چه تمرین مهارتی برای آموزش زمان‌بندی در شنای پروانه استفاده می‌کنید؟

۱۲- شناگر مبتدی در شنای پروانه به جای استفاده از حرکت موجی بدن از ضربات پا استفاده می کند. برای استفاده بیشتر از حرکت موجی بدن از چه تمرینات مهارتی استفاده می کنید؟

فصل دهم - استارت ها و برگشت ها

اهداف یادگیری
در این فصل می خوانیم: - استارت کرال سینه، قورباغه، پروانه - استارت کرال پشت - استارت امدادی - برگشت های چهار شنا و مختلط انفرادی

آموزش استارت ها

استارت بخش مهمی از مسابقات شنا است. هنگام آموزش استارت به شناگران مبتدی دقت کنید که استخر از عمق کافی برخوردار باشد و هرگز در قسمت کم عمق اقدام به آموزش استارت نکنید. بخصوص اگر استارت از بالای سکو را آموزش می دهید اطمینان حاصل کنید که عمق استخر مناسب باشد. برخورد سر یا گردن به کف استخر می تواند سبب آسیب جدی و حتی قطع نخاع و فلج شود. اگر مسابقات در استخری برگزار می شود که برای استارت عمق کافی ندارد، تمام ماده های شنا باید از داخل آب اجرا شود. ایمنی حرف اول را می زند!

استارت به جلو

استارت به جلو برای شناهای کرال سینه، پروانه و قورباغه کاربرد دارد. قسمت بیرون از آب استارت به جلو برای این شناها یکسان است، اما هنگامی که شناگر وارد آب می‌شود، برای شنای قورباغه باید عمل کشش و فشار را انجام دهد. پیشنهاد می‌شود شناگران قبل از استفاده از سکوها، استارت به جلو را در مراحل نشسته، یک زانو، حالت نیمه خمیده و حالت نسبتاً ایستاده آموزش ببینند و فقط هنگامی که موفق شدند در هر کدام از این مراحل با گرفتن دست‌ها در بالای سر وارد آب شوند به مرحله بعدی پیشرفت کنند.

استارت به جلو - نشسته

- ۱- لبه استخر نشسته و پاها را لبه موج‌گیر یا در کنار استخر قرار دهید.
- ۲- دست‌ها را در بالای سر خود صاف کنید.
- ۳- روی هدفی متمرکز شوید که به شما امکان می‌دهد تقریباً با زاویه ۴۵ درجه به آب وارد شوید.
- ۴- به جلو خم شوید، سعی کنید آب را لمس کنید و با پاها فشار دهید.
- ۵- بدن خود را صاف کرده و با ورود به آب هر دو پا را صاف کنید.
- ۶- دست‌های خود را به سمت سطح آب متمایل کنید تا به سمت بالا هدایت شوید.



استارت به جلو - یک زانو

- ۱- در حالی که لبه استخر را گرفته اید، با یک پا در کنار استخر زانو بزنید. انگشتان پای جلو را به لبه استخر حلقه کنید.
- ۲- دست‌ها را در بالای سر خود صاف کنید.
- ۳- روی نقطه ای در سطح آب تمرکز کنید که به شما امکان ورود تقریباً با زاویه ۴۵ درجه در آب بدهد.

۴- به جلو خم شوید، سعی کنید آب را لمس کنید و با پاها به جلو پرش کنید.

۵- بدن خود را صاف کرده و با ورود به آب هر دو پا را صاف کنید.

۶- دست‌های خود را به سمت سطح آب متمایل کنید.



استارت به جلو - حالت نیمه خمیده

۱- از حالت یک زانو روی زمین شروع کنید، به طرف بالا بروید تا زانو از زمین بلند شود اما هر دو زانو مقداری خم باشند.

انگشتان پای جلو لبه استخر را می‌گیرند.

۲- دست‌ها را در بالای سر خود صاف کنید.

۳- روی هدفی تمرکز کنید که به شما امکان ورود تقریباً زاویه ۴۵ درجه در آب را بدهد

۴- انگار که سعی دارید سطح آب را لمس کنید، به جلو خم شوید و با فشار پاها به سمت جلو پرش کنید.

۵- بدن خود را صاف کرده و با ورود به آب هر دو پا را صاف کنید.

۶- دست‌های خود را به سمت سطح آب متمایل کنید.



استارت به جلو - حالت نسبتاً ایستاده

- ۱- در حالت ایستاده، یک پا را جلو و یک پا را عقب قرار دهید. با انگشتان پای جلو لبه استخر را بگیرید.
- ۲- دست‌ها را در بالای سر خود صاف کنید.
- ۳- روی هدفی تمرکز کنید که به شما امکان ورود تقریباً ۴۵ درجه در آب را بدهد.
- ۴- در حالی که از ناحیه کمر به سمت پایین خم هستید، پاهای خود را فقط کمی خم کنید.
- ۵- پای عقب خود را بلند کنید تا زمانی که با بقیه بدن در یک خط مستقیم قرار گیرد. پای جلو را تا جایی امکان دارد صاف نگه دارید و به سمت جلو پرش کنید.
- ۶- در هنگام فرود به آب پاها را جفت کنید.
- ۷- دست‌های خود را به سمت سطح آب متمایل کنید.



استارت به جلو - سکو

هنگامی که شناگر بالای سکو قرار گرفت باید کارهای زیر را انجام دهد:

- ۱- یک پا را در جلوی سکو قرار دهد به طوری که انگشتان پا دور لبه جلویی حلقه بزنند.
- ۲- پای دیگر را کمی عقب تر از پای جلو قرار دهد.
- ۳- با شنیدن فرمان "به جای خود" وزن بدن را بین پای جلو و عقب تنظیم نموده و با دو دست لبه جلویی سکو را بگیرد.
- ۴- شناگر با شنیدن صدای بوق استارت، سکو را با دو دست به سمت عقب کشیده و با فشار پاها به سمت جلو پرش می‌کند.
- ۵- بازوها و دست‌ها در بالای سر شناگر قرار می‌گیرند تا با حالت استریم لاین وارد آب شود. سرعت شناگر هنگام ورود به آب بسیار زیاد است و حفظ حالت استریم لاین سبب کاهش مقاومت در برابر حرکت به جلوی شناگر می‌شود.

۶- شناگر باید زاویه ورود را طوری تنظیم نماید که به سمت جلو و نه عمق آب شیرجه بزند.

در استارت کرال سینه، شناگر پس از ورود به آب چند ضربه پای دلفین اجرا کرده و سپس با اجرای پای کرال سینه و کِشش دست قوی که در زیر دست ضعیف قرار دارد به سطح آب می‌رسد. در استارت پروانه، شناگر پس از ورود به آب چند ضربه پای دلفین اجرا کرده و هنگامی که به اندازه کافی به سطح آب نزدیک شد اقدام به کِشش دست‌ها می‌کند. در استارت قورباغه، شناگر پس از ورود به آب سر را بین بازوان نگه داشته و سپس با یک کِشش عریض، دست‌ها را تا روی ران‌ها به عقب می‌کشد. اغلب شناگران مبتدی تنظیم خوبی برای کِشش و فشار قورباغه ندارند. بنابراین شاید مفید باشد که به آنها گفته شود که پس از ورود به آب شمارش ۱، ۲ و ۳ را انجام دهند و سپس عمل کِشش را انجام دهند. سپس شناگر با شمارش ۱ و ۲ عمل ریکووری دست‌ها را انجام می‌دهد و دست‌ها را کاملاً نزدیک به بدن به صورتی که آرنج‌ها کنار بدن و کف دست‌ها به سمت بالا باشند به بالای سر می‌برد. سپس شناگر با یک ضربه پا به سطح آب می‌رسد. هنگامی که شناگر به سطح آب رسید، شنای قورباغه را آغاز می‌کند.

استارت کرال پشت

استارت شنای کرال پشت به واقع یک شیرجه به سمت عقب است که شناگر باید به بدن قوس دهد تا از روی سطح آب عبور کرده و با زاویه مناسب وارد آب شود. شناگران مبتدی در ابتدا برای اجرای این استارت مقداری ترس و نگرانی دارند. بنابراین توصیه می‌شود که شناگران مبتدی این استارت را در ابتدا از لبه استخر آغاز نموده و پس از آن که نگرانی آنها از بین رفت، از گرفتن سکوی استارت برای بالا کشیدن بدن استفاده کنند.

برای اجرای استارت کرال پشت شناگر باید مراحل زیر را انجام دهد:

۱- شناگر با دو دست، کناره یا موج‌گیر استخر یا میله‌های سکو را می‌گیرد و پاها را با فاصله اندکی از یکدیگر در مقابل دیواره و نزدیک سطح آب قرار می‌دهد. دست‌های شناگر باید صاف باشند، پاها در جایی که شناگر راحت است بر روی دیواره قرار داشته باشند و سر نیز در راستای تنه قرار داشته باشد.

۲- شناگر با فرمان "به جای خود" و از طریق خم کردن آرنج‌ها بدن را طوری به سمت بالا و سکو می‌کشد که باسن تقریباً در سطح آب قرار گیرد. این که شناگر چه مقدار بدن را به دیواره استخر نزدیک کند یا بدن را بالا بکشد، بستگی به قدرت شناگر و راحتی او دارد. شناگران مبتدی معمولاً آنقدر قدرت ندارند که بتوانند

خود را خیلی از آب بالا بکشند. با این حال شناگران بزرگسال می توانند لگن را تا سطح ۲ آب یا حتی بالاتر از سطح ۲ آب بلند کنند. زاویه پشت خود را طوری تنظیم کنید که بدن در موقعیت ایده آل قرار بگیرد تا در حالی که لیز نمی خورد از دیواره استخر به سمت عقب و بالا پرش کنید. شناگرانی که خود را خیلی به سمت دیواره استخر می کشند، احتمال دارد که پاهایشان در هنگام استارت از روی دیواره لیز بخورد. این که باسن نزدیک یا دور از دیواره و تنه متمایل به دیواره، عمودی و یا حتی متمایل به عقب باشد نکته‌ای است که باید در تمرین و با آزمون و خطا در خصوص هر یک از شناگران به نتیجه برسید.

۳- شناگر با شنیدن صدای بوق، سر و دست‌ها را به سمت عقب پرتاب کرده و پاها با فشار محکم به دیواره استخر بدن شناگر را به بالا و عقب حرکت می‌دهند.

۴- شناگر باید قبل از ورود به آب دست‌ها را به حالت استریم لاین بگیرد تا در هنگام فرود، مقاومت زیادی ایجاد نشود. شناگر باید تصور کند که می خواهد درون حلقه‌ای شیرجه بزند و تمام بدن باید از آن حلقه وارد آب شود ولی شناگر نباید به عمق آب برود.

۵- شناگر پس از ورود به آب حالت استریم لاین را حفظ نموده و اجرای پای دلفین را آغاز می‌کند. سپس از طریق کشش دست قوی که معمولاً در زیر قرار دارد و پای کرال پشت به سطح ۲ آب می‌رسد.

استارت امدادی

در مسابقات امدادی شناگر داخل آب، باید قبل از این که پای شناگر خارج از آب، از سکوی استارت جدا شود، دیواره استخر را لمس کرده باشد. در ادامه به چند پیشنهاد برای بهبود استارت های امدادی توجه کنید:

- ۱- شناگر داخل آب باید ریتم شنای خود را در چند استروک نهایی حفظ نموده و هواگیری انجام ندهد.
- ۲- شناگر داخل آب دست فینیش خود را کاملاً به سمت جلو کشیده و با نوک انگشتان و بازوی صاف دیواره را لمس می‌کند.
- ۳- شناگر داخل آب تا رسیدن دست خود به دیواره استخر باید پای قوی بزند.
- ۴- اگر دست شناگر به دیواره استخر نمی‌رسد به جای یک دست اضافه زدن، همان دست را به سمت جلو دراز کند.

۵- شناگر روی سکو به جای گرفتن لبه جلوی سکو می تواند دست های خود را در جلوی بدن نگه دارد تا از چرخش بازوها برای افزایش نیروی محرکه پرش استفاده نماید.

۶- شناگر روی سکو باید نگاه خود را به شناگر داخل آب داشته باشد و تقریباً با شروع مرحله ریکاوری آخرین استروک شناگر داخل آب، حرکت خود را آغاز نماید. بدیهی است که تنظیم زمان پرش بین هر دو شناگر متفاوت است و شناگران باید پیش از شرکت در مسابقه، زمان بندی استارت امدادی را با یکدیگر تمرین کنند.

برگشت ها

یکی از چالش های شناگران مبتدی کنترل بدن در هنگام اجرای برگشت ها است. به ویژه در چرخش های باز (سالتو) مانند برگشت کرال سینه و کرال پشت، شناگر باید بتواند عمل چرخش را انجام داده و پاهای خود را در اسرع وقت و در مکان مناسب بر روی دیواره استخر قرار دهد. این امر هماهنگی زیادی را می طلبد که اغلب شناگران مبتدی این توانایی را به طور طبیعی ندارند و باید این مهارت را بیاموزند.

برگشت کرال سینه

برگشت کرال سینه یکی از مهم ترین بخش های مسابقه است. شناگر به دیواره استخر نزدیک می شود و سپس با چرخش و جمع کردن بدن، پاها را به دیواره استخر می رساند. دست ها باید حالت استریم لاین بگیرند تا شناگر در لحظه فشار پا به دیواره استخر کمترین مقاومت در برابر حرکت را داشته باشد. شناگر پس از اندکی سُر خوردن شروع به اجرای پای دلفین و بازگشت به روی سینه می کند.

شناگر باید برای چرخش سریع بدن، خود را جمع کند. پاها باید محکم بر روی دیواره استخر فرود آیند و زانوها حدود ۹۰ درجه خم باشند تا بدن شناگر خیلی نزدیک یا دور از دیواره استخر نباشد. در صورتی که بدن شناگر دور از دیواره استخر باشد، فشار پاها به دیواره قدرت زیادی را تولید نخواهد نمود. دست ها و تنه شناگر باید پیش از فشار پاها به دیواره حالت استریم لاین داشته باشد و شناگر موازی با کف استخر سُر بخورد. شناگر باید سرعت به دست آمده از فشار پا به دیواره استخر را حفظ نموده و پس از اندکی سُر خوردن، پای دلفین زیر آب را آغاز نماید.

یک تمرین مهارتی برای بهبود زمان برگشت‌های کرال‌سینه استفاده از کرنومتر است. از شناگران بخواهید که از فاصله پانزده متری به سمت دیواره استخر شنا کرده و برگشت کرال‌سینه را اجرا نموده و به نقطه شروع بازگردند. این مسافت را زمان‌گیری کرده و از شناگران بخواهید که زمان خود را بهبود بخشند.

برگشت کرال‌پشت

شناگران برای اجرای برگشت کرال‌پشت اجازه دارند که در آخرین استروک کرال‌پشت به روی سینه چرخیده و حرکت دست آخر را رو به سینه به اتمام برسانند. سپس شناگر مشابه با برگشت چرخشی (سالتو) در کرال‌سینه عمل چرخش را انجام داده و این بار به پشت خود از دیواره استخر جدا می‌شود. شناگران نباید سرعت شنای خود را هنگام رسیدن به دیواره استخر کاهش دهند. چرخش از پشت به سینه باید با سرعت انجام شود. شناگران باید بیاموزند تا استروک‌های خود را از پرچم کرال‌پشت بشمارند تا نیازی به نگاه کردن به دیواره نداشته باشند. چرخش سریع نیازمند کِشش قدرتمند آخرین استروک و جمع کردن بدن است. مشابه با برگشت کرال‌سینه پاها باید محکم بر روی دیواره استخر فرود آیند به طوری که زانوها حدود ۹۰ درجه خم بوده و بتوانند با قدرت به دیواره استخر فشار وارد سازند. اغلب شناگران متوجه این موضوع خواهند شد که سرعت پای دلفین در زیر آب سریع‌تر از شنای کرال‌پشت است و به تدریج و با انجام تمرینات پای دلفین مسافت‌های زیادتری را در برگشت‌های کرال‌پشت زیر آب خواهند ماند. شناگران اجازه دارند که پس از هر برگشت کرال‌پشت مسافت پانزده متر را در زیر آب طی کنند.

یک تمرین مهارتی خوب برای آموزش چرخش از پشت به سینه و برعکس این است که شناگران سه استروک کرال‌پشت شنا کنند و سپس با دستی که عمل ریکاوری را انجام می‌دهد به روی سینه برگردند. سپس شناگر سه استروک کرال‌سینه شنا می‌کند و مجدداً به پشت بر می‌گردد.

یک تمرین مهارتی دیگر برای بهبود برگشت کرال‌پشت، استفاده از برگشت کرال‌پشت در وسط استخر است. از شناگران بخواهید که پنج استروک کرال‌پشت شنا کنند و سپس با سرعت به روی سینه برگشته و یک چرخش کامل را انجام دهند. سپس مجدداً پنج استروک کرال‌پشت شنا کنند و این عمل را تا انتهای استخر تکرار نمایند.

در یک تمرین مهارتی دیگر از شناگران بخواهید که در فاصله ده متر از دیواره استخر قرار گرفته و برای اجرای برگشت کرال پشت به سمت دیواره استخر شنا کنند. شناگران باید از پرچم کرال پشت اقدام به شمارش تعداد استروک های خود نموده، برگشت کامل را اجرا کرده و به نقطه شروع بازگردند.

برگشت قورباغه

برخی شناگران مبتدی برگشت های قورباغه یا پروانه را فرصتی برای چنگ انداختن به دیواره استخر برای استراحت می دانند. به ویژه هنگامی که سطح آب با موج گیر یکسان باشد، شناگران به جای لمس کوتاه مدت دیواره استخر به آن آویزان شده و زمان زیادی را از دست می دهند. از شناگران مبتدی بخواهید که دیواره استخر را مانند یک صفحه داغ تصور نمایند که باید تماس دست با دیواره را به حداقل برسانند.

در برگشت قورباغه دست های شناگر باید همزمان دیواره استخر را لمس کنند. شناگر باید تلاش کند تا هنگامی که دست هایش در جلوی بدن صاف و کشیده هستند با آخرین ضربه پا، خود را به دیواره استخر برساند. پس از لمس دیواره استخر، یک دست از بالای آب (کنار گوش) و یک دست از زیر حرکت می کند و در حالی که شناگر پاها را به سینه جمع نموده و سر خود را نزدیک به سطح آب نگه داشته است، می چرخد. شناگران باید تا جایی که امکان دارد بدن را جمع کنند زیرا بدنی که مانند یک توپ گرد است سریع تر از بدنی که باز است، می چرخد. شناگران مبتدی عموماً پس از لمس دیواره استخر سر خود را بیش از حد از آب خارج می کنند و پاها را نیز به مقدار کافی داخل شکم جمع نمی کنند، در حالی که شناگران باید تلاش کنند تا با جمع کردن پاها در شکم و پایین نگه داشتن سر، چرخش خود را در سطح افقی اجرا نمایند. دست های شناگر در لحظه فشار پا به دیواره استخر باید به حالت استریم لاین باشند. سپس، شناگر عمل کشش و فشار را مطابق آنچه قبلاً در استارت شنای قورباغه توضیح داده شد اجرا می کند.

عضلات میان تنه قوی با ایجاد ارتباط موثر بین اندام فوقانی و تحتانی سبب بهبود اجرای برگشت های قورباغه و پروانه می شوند. بدین ترتیب شناگر قادر خواهد بود تا پاها را سریع تر داخل بدن جمع کرده و برگشت را اجرا نماید. بنابراین در تمرینات خشکی از حرکاتی که سبب تقویت عضلات میان تنه می شوند، غافل نشوید. یک تمرین می تواند این گونه اجرا شود که شناگر در خشکی حالت شنای سوئدی گرفته ولی پاها را بر روی توپ سوئیزی قرار می دهد. سپس شناگر پاها را به سمت داخل شکم جمع کرده و به موقعیت شروع باز می گردد.

برگشت پروانه

برگشت شنای پروانه بسیار شبیه به برگشت شنای قورباغه است. دست‌های شناگران باید همزمان دیواره استخر را لمس کنند. شناگر باید پاها را به سرعت به سمت شکم جمع کرده و در حالی که یک دست از زیر آب و دست دیگر از کنار گوش می‌گذرد، پیش از فشار پا به دیواره استخر دست‌ها و تنه را به حالت استریم لاین بگیرد. شناگر پس از چرخش و در حالی که نسبتاً به پهلو قرار دارد از طریق فشار پا از دیواره استخر جدا می‌شود و بلافاصله پس از اندکی سُر خوردن اجرای پای دلفین را آغاز می‌کند. شناگران مبتدی بر اساس توانایی بین ۲ تا ۶ پای دلفین اجرا کرده و با کِشش دست به سطح آب می‌رسند.

برگشت پروانه به کرال پشت در شنای مختلط انفرادی

شناگر باید تلاش نماید که مشابه با سایر برگشت‌ها با دست‌هایی که در جلوی بدن کشیده هستند به دیواره استخر برسد و از اجرای استروک اضافی برای رسیدن به دیواره استخر اجتناب نماید. شناگران باید تلاش نمایند تا از حدود ۵ استروک مانده به دیواره استخر فاصله خود را طوری تنظیم نمایند که با دست‌های کشیده به دیواره استخر برسند. شناگر باید با دو دست دیواره استخر را لمس کرده و بلافاصله با جمع کردن بدن و فشار دادن دیواره استخر با دست‌ها، خود را برای رسیدن به حالت استریم لاین جهت شروع شنای کرال پشت آماده سازد. مانند برگشت قورباغه و پروانه یک دست از زیر آب و یک دست از کنار گوش به بالای سر خواهند رسید.

یکی از ایرادات رایج شناگران مبتدی سُر خوردن طولانی مدت در استروک نهایی است به طوری که شناگر به بدن خود استراحت داده و سرعت خود را تا دیواره استخر حفظ نمی‌نماید. مشابه با سایر برگشت‌ها، شناگران باید همواره سرعت خود را تا تماس دست‌ها یا پاها به دیواره استخر حفظ نموده و یا حتی افزایش دهند.

برگشت کرال پشت به قورباغه در مختلط انفرادی

روش‌های گوناگونی برای برگشت کرال پشت به قورباغه وجود دارد. یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای شناگران مبتدی این است که وقتی در آخرین استروک کرال پشت دیواره استخر را لمس کرد، پاها را جمع کند تا کف پاها بر روی دیواره استخر قرار گیرد و سپس شناگر آماده شروع بخش قورباغه خواهد شد.

برگشت قورباغه به کرال سینه

پس از آن که دست‌های شناگر به صورت همزمان دیواره استخر را لمس کردند، شناگر با یک نیم چرخش به پهلو شده و تکنیک یک دست از زیر آب و یک دست از کنار گوش را اجرا نموده و در حالی که دست‌ها در حالت استریم لاین قرار دارند پای خود را به دیواره استخر فشار می‌دهد.

مهارت‌های استارت و برگشت نیازمند تکرار و تمرین هستند. از شناگران مبتدی و رده سنی انتظارات بالایی نداشته باشید. اگر این شناگران چند مهارت پایه مانند استریم لاین را به خوبی انجام دهند بسیار بهتر از این است که مهارت‌های زیادی را بلد باشند اما قادر به اجرای صحیح آنها نباشند.

برای بهبود برگشت‌ها از یک شنا به شای دیگر به مثال‌های زیر توجه کنید:

مثال ۱: تمرین برای بهبود برگشت‌های مختلط

۸ تا ۵۰ متر با ۱۰ ثانیه استراحت به صورت:

۲۵ متر پروانه + ۲۵ متر کرال پشت

۲۵ متر کرال پشت + ۲۵ متر قورباغه

۲۵ متر قورباغه + ۲۵ متر کرال سینه

۲۵ متر کرال سینه + ۲۵ متر پروانه

مثال ۲: تمرین برای بهبود برگشت‌های مختلط

۴ تا ۷۵ متر با ۱۵ ثانیه استراحت به صورت:

۱: ۲۵ متر پروانه + ۲۵ متر کرال پشت + ۲۵ متر قورباغه

۲: ۲۵ متر کرال پشت + ۲۵ متر قورباغه + ۲۵ متر کرال سینه

۳: ۲۵ متر قورباغه + ۲۵ متر کرال سینه + ۲۵ متر پروانه

۴: ۲۵ متر کرال سینه + ۲۵ متر پروانه + ۲۵ متر کرال پشت

خودآزمایی

۱- به چه علت برای آموزش استارت‌ها از قسمت عمیق استخر استفاده می‌کنید؟

۲- شناگر چه اقداماتی را باید در مرحله بالای سکو در استارت کرال سینه انجام دهد؟ -----

۳- به چه دلیل بهتر است شناگران مبتدی استارت کرال پشت را قبل از سکو از دیواره کنار استخر آموزش ببینند؟ -----

۴- اهمیت این که شناگر باید پیش از ورود به آب در تمام استارت‌ها بدن خود را به حالت استریم لاین بگیرد چیست؟ -----

۵- کدام موارد زیر را برای استارت‌های امدادی پیشنهاد می‌کنید؟
الف- شناگر داخل آب باید ریتم شنای خود را در چند استروک نهایی حفظ نموده و هواگیری انجام ندهد.
ب- شناگر داخل آب دست فینیش خود را کاملاً به سمت جلو کشیده و با نوک انگشتان و بازوی صاف دیواره را لمس می‌کند.
ج- شناگر داخل آب تا رسیدن دست خود به دیواره استخر پای قوی بزند.
د- اگر دست شناگر به دیواره استخر نمی‌رسد به جای یک دست اضافه زدن، همان دست را به سمت جلو دراز کند.

ه- تمام موارد بالا

۶- در هنگام برگشت‌ها کدام گزینه زیر صحیح است؟

الف- شناگر باید پیش از فشار پاها به دیواره استخر دست‌ها و تنه را به حالت استریم لاین بگیرد.
ب- شناگر باید پاها را به دیواره استخر فشار دهد و در هنگام سُر خوردن بدن را استریم لاین بگیرد.

۷- کدام گزینه در مورد برگشت کرال پشت صحیح است؟

الف- شناگر باید هنگام نزدیک شدن به دیواره استخر از سرعت شنای خود بکاهد.

ب- شناگر باید بسیار آرام از حالت پشت به سینه بچرخد.

ج- شناگر نباید سرعت شنای خود را هنگام نزدیک شدن به دیواره استخر کاهش دهد و با سرعت از پشت به سینه بچرخد.

۸- کدام گزینه در مورد برگشت کرال پشت صحیح^۲ است؟

الف- شناگر باید با چرخاندن سر به دیواره استخر نگاه کند تا فاصله خود را با دیواره استخر تنظیم نماید.
ب- شناگران باید بیاموزند تا تعداد استروک‌های خود را از پرچم کرال پشت شمرده و بدون نگاه کردن به دیواره استخر برگشت را اجرا نمایند.

۹- یک تمرین برای بهبود برگشت کرال پشت طراحی نمایید:

۱۰- شما متوجه می‌شوید که تعدادی از شناگران برگشت‌های قورباغه و پروانه ضعیفی دارند و پس از لمس دست‌ها به دیواره استخر پاها را سریع به داخل شکم جمع نمی‌کنند. یک تمرین در خشکی برای بهبود جمع کردن پاها به داخل شکم برای برگشت‌های قورباغه و پروانه طراحی نمایید.

فصل یازدهم - تیم شنا

اهداف یادگیری
در این فصل می‌خوانیم: - توسعه چهار شنای رقابتی

- شناخت استعدادهای فردی
- ایجاد روحیه مثبت در تیم
- ایجاد محیط تمرینی مفرح و چالش برانگیز
- آموزش مسئولیت پذیری
- ایجاد روحیه سخت کوشی
- نحوه رهبری تیم شنا
- نقش والدین در یک تیم شنا

شنا ورزش سختی است و پیشرفت در آن بدون پذیرش سختی ها در تمرین حاصل نمی شود. مربیان شنا هر روز از شناگران می خواهند تا کمی بیشتر در تمرینات فشار بیاورند و تکنیک های خود را نیز اندکی بهبود بخشند. ماهیت ورزش شنا این گونه است که شناگران قابلیت های فردی خود را بهبود می بخشند اما این کار را در قالب تیم انجام می دهند. تمرین در قالب تیم سبب ایجاد انگیزه در شناگران می شود. از سوی دیگر ورزش شنا بدون کار تیمی امکان پذیر نیست. حتی والدین شناگران باید در ایجاد یک تیم شنا مشارکت نمایند و کارهایی را انجام دهند که ممکن است برایشان خشنود نباشد. به عنوان مثال، بسیاری از والدین به عنوان نیروهای داوطلب در برگزاری مسابقات و حتی داوری جشنواره ها، مشارکت می کنند. بنابراین ایجاد یک تیم شنا برای پیشرفت شناگران حیاتی است. هنگامی تیم خوبی خواهید داشت که به همه شناگران توجه کنید و مهارت ها و نگرش های صحیحی را به کودکان و نوجوانان آموزش دهید. برخی از نکاتی که برای ایجاد یک تیم خوب ضروری هستند در ادامه بیان شده است.

همه شناها را توسعه دهید

به تمام شناگران رده سنی حتی آنهایی که در سنین کم از خود توانایی خاصی در یک شنا نشان می دهند باید بر توسعه سایر شناها نیز تاکید کنند. این تسلط از طریق تمرین و شرکت در مسابقه ایجاد می شود. بنابراین در برنامه ریزی فصل تمرین خود این نکته را در نظر بگیرید که به تمام شناگران فرصت تمرین و تجربه رقابتی در چهار شنا را بدهید. وقتی شناگران تکنیک و توانایی بدنی خود را در یک شنا بهبود می بخشند باید فرصت رقابت در آن را نیز داشته باشند. بنابراین شناگران رده سنی را در ماده های مختلف در مسابقات شرکت دهید.

فقط به این دلیل که شنای کرال سینه ساده تر است و همه شناگران تیم آن را بلد هستند، تمام تمرین را به شنای کرال سینه اختصاص ندهید. تلاش کنید تا با طراحی دوره‌های (ست‌های) مسافت کوتاه، شناهای قورباغه، پروانه و کرال پشت را نیز بهبود بخشید و شناهای مسافت طولانی را برای کرال سینه نگه دارید. تاکید بر چهار شنا سبب می‌شود که وقتی شناگران به سنین جوانی (۱۵-۱۷ سال) و بزرگسالی (۱۸ سال و به بالا) رسیدند، بتوانند برای این که در چه رویدادی تخصصی شوند، تصمیم بگیرند. اما اگر مهارت‌های آنها در شناهای کرال پشت، قورباغه و پروانه رشد نکرده باشد در جوانی و بزرگسالی از شانس کمتری برای موفقیت برخوردار خواهند بود.

فلسفه تمرین چهار شنا آنقدر اهمیت دارد که برخی مربیان عقیده دارند که شناگران رده سنی را باید شناگران مختلط رو در نظر گرفت. بدین ترتیب آنها شناگران ۸ تا ۱۰ سال را برای ۱۰۰ مختلط، ۱۱ و ۱۲ سال را برای ۲۰۰ مختلط و ۱۳ و ۱۴ سال را برای ۴۰۰ مختلط انفرادی تمرین می‌دهند. تمرین چهار شنا سبب می‌شود تا گروه‌های عضلانی مختلف تحت تمرین قرار گیرند، احتمال آسیب دیدگی کاهش یابد، تنوع تمرین بیشتر شود و شناگران فرصت‌های بیشتری برای بهبود رکوردهای خود در شناهای مختلف به دست آورند. همچنین هر شنا را به اجزای آن تقسیم کرده و پا زدن، کشش و شنای کامل را تمرین دهید. برای شناگران رده سنی حائز اهمیت است که توانایی‌های خود را نه تنها در پا و کشش کرال سینه بلکه در پا زدن و کشش سایر شناها نیز بهبود بخشند.

در ادامه به مثالی از یک جلسه تمرین که تاکید آموزشی و آمادگی بدنی دارد، دقت کنید:

یک جلسه تمرین
گرم کردن
۱۰ تا ۲۵ متر با ۱۵ ثانیه استراحت به صورت یکی در میان، پا و شنای کرال سینه
دوره (ست) آموزشی
۵ تا ۵۰ متر کرال پشت با ۲۰ ثانیه استراحت (۲۵ متر تمرین مهارتی و ۲۵ متر دوم شنای کامل)
۵ تا ۵۰ متر قورباغه با ۲۰ ثانیه استراحت (۲۵ متر اول تمرین مهارتی و ۲۵ متر دوم شنای کامل)
دوره (ست) آمادگی بدنی
۸ تا ۷۵ متر با ۲۰ ثانیه استراحت پس از هر ۷۵ متر (۲۵ پروانه و ۵۰ کرال سینه)
سرد کردن
۱۰۰ متر شنای آهسته (۲۵ کرال سینه و ۲۵ متر کرال پشت)

استعدادهای فردی را شناخته و توسعه دهید

هر شناگری ویژگی‌های خاص خودش را به لحاظ سن بلوغ، اندازه‌های بدنی، قابلیت‌های فیزیولوژیکی، مهارت‌های روانی، تکنیکی و غیره دارد. شناخت این تفاوت‌های فردی توسط مربی بسیار حائز اهمیت است. این تفاوت‌ها به روش‌های مختلف در میان شناگران بروز خواهند کرد. به عنوان مثال، اگرچه شما تکنیک‌ها و مهارت‌های مشابهی را به شناگران تیم آموزش می‌دهید اما همه با تکنیک یکسان شنا نخواهند کرد. برخی در شنای قورباغه از حرکت موجی بدن بهتر از سایر شناگران استفاده می‌کنند. برخی ضربات پای قوی‌تری در کرال‌پشت دارند. برخی در شنای کرال‌سینه، شانه‌ها و لگن را بیشتر می‌چرخانند. هنر مربی این است که متوجه شود آیا تکنیک شناگری اعتنایی به اصول اساسی تکنیک است یا این که ویژگی‌های فردی شناگر سبب چنین تکنیکی می‌شود. بنابراین شما باید در مورد مسائل تکنیکی و مهارتی شناگران مقداری انعطاف پذیر باشید تا شناگران بتوانند بر اساس ویژگی‌های فردی تکنیک شنای خود را به دست آورند.

تفاوت مهم دیگر شناگران با یکدیگر در ویژگی‌های فیزیولوژیکی است. برخی شناگران دارای ویژگی‌های برجسته استقامتی هستند. در حالی که برخی ویژگی‌های سرعتی مانند توان انفجاری دارند. بدیهی است که شناگران به دلیل ویژگی‌های وراثتی خود به رویدادهای استقامتی یا سرعتی علاقه بیشتری نشان دهند. این تفاوت‌ها عمدتاً بر اساس تارهای عضلانی تند انقباض و کند انقباض تعیین می‌شود. ورزشکارانی که دارای تارهای عضلانی تند انقباض بیشتری هستند گرایش به رویدادهای سرعتی دارند. به همین ترتیب ورزشکارانی که دارای تارهای عضلانی کند انقباض بیشتری هستند، گرایش به رویدادهای استقامتی دارند. با این حال اغلب ورزشکاران دارای ترکیبی از تارهای عضلانی تند انقباض و کند انقباض هستند و به خوبی به تمرینات مختلف شما پاسخ خواهند داد.

روحیه مثبت در تیم ایجاد کنید

اگرچه مسابقات شنا عمدتاً انفرادی هستند اما تمرینات شنا در قالب تیم برگزار می‌شوند. هر شناگری برای موفقیت نیاز به مربی و هم تیمی دارد. شناگران به هم تیمی‌های خود وابسته هستند تا در تمرینات عامل محرک آنها باشند.

روحیه و ادبیات تیم باید مثبت باشد. شناگران باید بیاموزند که هم تیمی‌های خود را برای اجرای دوره‌های (ست‌های) خوب تشویق کنند. شما به عنوان مربی باید در جستجوی رفتارهای خوب باشید و این رفتارها را به رسمیت شناخته و از آنها تعریف و تمجید نمایید تا این روحیه در تیم جا بیفتد.

تشویق هم تیمی‌ها در مسابقات نیز روشی موثر برای ایجاد روحیه مثبت در تیم است. در مسابقات از شناگران بخواهید تا موبایل‌ها را کنار گذاشته و هم تیمی‌های خود را تشویق کنند. وقتی شناگران اجرای خوبی در مسابقه دارند و به عنوان مثال رکورد خود را بهبود می‌بخشند، شناختن این عملکرد و تمجید از آن توسط هم تیمی‌ها و مربی برای شناگران بسیار حائز اهمیت است.

استفاده از وسایلی که نام و سمبل تیم را دارند مانند: کلاه شنا، تیشرت، مایو، حوله یا غیره می‌تواند سبب ایجاد تقویت و روحیه تیمی شناگران شوند. همچنین هنگامی که شناگران بزرگسال به شناگران جوان تر تیم کمک می‌کنند، احساس اتحاد در تیم تقویت می‌شود.

به عنوان مربی شما باید روحیه تیم را تحت کنترل داشته باشید تا اطمینان حاصل نمایید تا تمام شناگران تیم و نه فقط تعداد محدودی از شناگران برتر تیم تجربه مثبتی از شرکت در تمرینات و مسابقات شنا داشته باشند.

تمرینات را مفرح سازید

تمرینات را برای شناگران طراحی کنید و فقط به دستورالعمل‌های نوشته شده بر روی کاغذ به لحاظ زمان‌های شنا و استراحت، استقامت یا سرعت فکر نکنید. تمرینات را طوری طراحی کنید که شناگران به چالش کشیده شوند و از اجرای آنها لذت ببرند. بنابراین شناگران باید برای حضور در تمرینات اشتیاق داشته باشند و از به چالش کشیدن خود لذت ببرند.

برای طراحی تمرینات چالش برانگیز و مفرح از استراتژی‌های زیر استفاده نمایید:

- برای هر جلسه تمرین هدف اصلی و هدف ثانویه داشته باشید.
- روشی برای کنترل تمرین داشته باشید.
- هر روز خلاق و چالش برانگیز باشید.
- تمریناتی طراحی کنید که ذهن شناگران را نیز درگیر سازد.
- محیطی ایجاد کنید که نظم و انضباط در آن اجتناب ناپذیر باشد.

مثال: ۳ تا ۳ تا ۱۰۰ متر با شنا و استراحت ۱:۴۵

- ۵۰ متر اول با شمارش استروک دست‌ها

- ۵۰ متر دوم ۳ دست یک نفس

- افزایش سرعت شنا در ۱۰ متر نهایی

- اجرای فینیش در حالی که صورت شناگر داخل آب است

مثال بالا نمونه‌ای از یک تمرین کنترل شده است که شناگر را نیز به توجه ترغیب می‌کند. شناگران باید ۱۰۰ مترها را با شنا و استراحت ۱:۴۵ تکرار نمایند. با این حال باید در ۵۰ متر اول تعداد استروک‌ها را شمرده و تلاش نمایند تا مسافت شنای خود در را در هر استروک افزایش دهند. در ۵۰ متر دوم ۳ دست یک نفس شنا می‌کنند تا از هر دو سمت هواگیری را اجرا نمایند. شناگر با افزایش تواتر استروک در ۱۰ متر نهایی بر سرعت شنا می‌افزاید و در حالی که صورتش داخل آب است، دیواره استخر را لمس می‌کند. بدین ترتیب شناگران در طی این دوره (ست) استقامتی بر نکات تکنیکی نیز تمرکز می‌کنند و به اصطلاح با فکر شنا می‌کنند.

شناگران جدید را دریابید

هنگامی که شناگر جدیدی به تیم شما می‌پیوندد، لحن و نگرش تیم بیشترین تاثیر را بر او خواهد گذاشت. اما شما به عنوان مربی این شانس را دارید که اولین برداشت عالی را برای آن شناگر ایجاد نموده و استانداردهای مورد انتظار را تعیین نمایید. ورود شناگران جدید به تیم به شما فرصتی می‌دهد تا به خود یادآوری کنید که چه نوع انتظاراتی از تیم و شناگران خود دارید.

شناگران متعهد و مسئولیت پذیر پرورش دهید

ایجاد حس مسئولیت پذیری در قبال تیم باید از شناگران مبتدی آغاز شود. شناگران باید در بستن و باز کردن خطوط شنا، جمع کردن وسایل تمرین در خشکی یا آب، مشارکت نمایند تا از همان ابتدا حس همکاری و مسئولیت پذیری در قبال تیم خود را داشته باشند. برخی تیم‌های ورزشی بزرگ مسئولیت تمیز کردن رختکن تیم پس از مسابقات را خود به عهده می‌گیرند. برخی مسابقات دارای نیروهای کمکی برای تمیز کردن رختکن‌ها نیستند و ورزشکاران باید خودشان نظافت محل تمرین و مسابقه را تقبل نمایند. مراقبت و

نظافت محل تمرین و مسابقه، کار سختی نیست. این نشان می‌دهد که شما برای فرهنگ و محیط تمرین و مسابقه خود اهمیت قائل هستید و برای آن زمان می‌گذارید.

وقتی شناگران به سنین بالاتر رسیدند به تدریج یاد خواهند گرفت که برای تبدیل شدن به یک شناگر موفق باید مسئولیت موارد مهم بیشتری مانند تغذیه، خواب، تلاش، پیروزی، شکست و غیره را نیز بپذیرند.

شناگران با اهداف مشترک را جفت کنید

شناگران برای رسیدن به موفقیت نیاز به مشوق و حامی دارند. همان طور که والدین مراقب تغذیه، خواب و آسایش شناگران هستند، مربیان هم در استخر مشوق شناگران برای سخت‌کوشی در تمرینات هستند. اما داشتن یک دوست که هدف مشترک با شناگر داشته باشد، سبب می‌شود تا شناگر نسبت به هم تیمی خود نیز احساس مسئولیت نموده و برای رسیدن به هدف مشترک تلاش نمایند. بنابراین، قرار دادن شناگران هم سن و هم توان در یک خط و ایجاد فرصت‌هایی برای جفت شدن آنها با یکدیگر می‌تواند برای شناگرانی که دارای سابقه تمرینی چند ساله هستند، مفید باشد.

روحیه سخت‌کوشی را در تیم جا بیاندازید

یکی از بزرگترین فضایل زندگی، سخت‌کوشی است. برنده شدن را تضمین نمی‌کند اما شخصیت را می‌سازد. در تیم خود فرهنگ سخت‌کوشی را به جای پیروزی جا بیاندازید. برای این کار به جای تمرکز بر رکورد و رقیب بر حضور مستمر در تمرینات و سخت‌کوشی در تمرینات تاکید نمایید. این یک روش تضمین شده برای دستیابی به موفقیت و احساس رضایتمندی پایدار است.

جلسات تیمی

برای تیم‌های رده سنی که تمرینات را با جدیت بیشتری از شناگران مبتدی دنبال می‌کنند، برگزاری جلسات هفتگی تیمی می‌تواند کمک شایانی به هدایت تیم در طی فصل نماید. بسیاری از مسائل کوچک که می‌توانند در آینده مشکلات بزرگی ایجاد نمایند را می‌توان در این جلسات مدیریت نمود.

تیم را رهبری کنید

رهبری تیم به معنی ترسیم چشم اندازی است که به افراد انگیزه ارزشمندی می‌دهد که آن را دنبال کنند. این وظیفه مربی است که این چشم انداز را برای والدین و شناگران ترسیم نماید. پس از ترسیم چشم‌انداز نسبت به تعیین خط مشی‌ها و دستورالعمل‌ها اقدام نمایید. سپس خمیر مایه کار را که شخصیت، صداقت، احترام و اخلاق شغلی هستند مشخص نمایید. آخرین قطعه پازل یک تیم خوب نتایج عالی است. گرچه اغلب مربیان و والدین نتیجه‌گرا می‌شوند و سایر قطعات پازل را فراموش می‌کنند.

استراتژی‌هایی برای ایجاد یک تیم خوب

برخی از استراتژی‌های مورد استفاده برای ایجاد یک تیم خوب در ادامه آورده شده است:

- برای همه ارزش قائل باشید. همه افراد، جدا از موفقیت و آینده ورزشی بخشی از تیم هستند.
- شناگران تازه کار را حمایت و به اندازه ستاره‌های تیم ارزش و احترام بگذارید.
- لباس و ظاهر تیمی یک افتخار است و باید اجباری باشد.
- هر روز با هر شناگر ارتباط برقرار کنید.
- همه چیز را به پیروز شدن مرتبط نکنید. برنده شدن در واقع چیز زیادی به ما نمی‌آموزد و از بسیاری جهات می‌تواند، مخرب باشد. برنده شدن غیرقابل کنترل است. عالی بودن اهمیت دارد و یک کار تیمی است.
- اطمینان حاصل کنید که سیستم جوایز و پاداش شما تیمی باشد.
- دو معضل مهلك در یک تیم غرور و منفی‌گرایی است. آنها را زود بشناسید و وارد عمل شوید.
- ورزشکار را به جای فصل تمرین، محور برنامه ریزی تمرینات قرار دهید.
- تلاش کنید که ورزشکاران و تیم را هر روز به چالش بکشید.
- رفتار شما در تمامی موقعیت‌ها اعم از: تمرین، تشویق، رقابت، حمایت و مقابله با ناامیدی باید عالی باشد.
- انتظار داشته باشید همه در فعالیتهای تیمی شرکت کنند. در غیر این صورت این فعالیت تیمی نخواهد بود.

نقش والدین در ایجاد یک تیم خوب

والدین می توانند حامی یا مانع شما باشند. برای این که والدین حامی شما باشند باید از چشم انداز شما آگاه باشند و به این باور برسند که هیچ جایی برای فرزندانشان بهتر از تیم شما نیست. برای این منظور باید از فواید شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش شنا صحبت کنید. والدین باید به این نتیجه برسند که فرزند آنها در تیم شما به لحاظ جسمانی، ذهنی، روانی و اجتماعی رشد می کنند.

استراتژی هایی که در ادامه آمده است به شما کمک می کند تا والدین را همراه و حامی برنامه های خود سازید.

- وقتی والدین به استخر می آیند از آنها استقبال کنید.
- والدین را آموزش دهید.
- از آنها درخواست حمایت نمایید.
- اعتماد و احترام آنها را باید کسب کنید، انتظار احترام نداشته باشید.
- رابطه خود را با آنها دوستانه، اما حرفه ای حفظ کنید.
- نقش شناگران، والدین و مربیان را مشخص کنید.
- آنها را در جریان روند اجرای کار قرار دهید ولی مجری کارهای مربیگری نکنید.
- هر یک از والدین را بشناسید، چرا آنها آنجا هستند و درباره شما چه نظری دارند.
- از هر فرصتی برای گفتگو با والدین استفاده کنید.
- یکی از پدر یا مادرها را که با تیم شما آشنا است، به عنوان رابط والدین انتخاب کنید. والدین شناگران تازه کار می توانند بسیاری از سوالات خود را از والدینی که سالها در کنار تیم شما بوده اند، بپرسند.

- در برخورد با مشکلات و موانع احتمالی پیش قدم باشید.
- بدانید نظر والدین نسبت به شما چیست: جوانی که به دنبال کسب درآمد است یا یک جوان حرفه ای که قصد دارد تفاوت ایجاد کند؟

در نهایت، ایجاد یک فرهنگ تیمی از مربی شروع و به مربی نیز ختم می شود. این اعمال و رفتار مربی و نه فقط گفتار او است که تعیین کننده فرهنگ و روحیه تیمی است. بیان مطالب برای ایجاد فرهنگ تیمی کافی نیست و مربی باید به صورت مکرر رفتارها و تلاش های خوب را به رسمیت شناخته و آنها را در تیم تشویق و ترغیب نماید.

خودآزمایی

۱- هنگامی مربی خوبی هستم که یکی از شناگران ۱۰ ساله ام رکورددار ۵۰ متر آزاد باشد اما سایر شناها را خوب شنا نکند و به سایر شناگران تیم که رکورد دار نیستند، اهمیت ندهم. به نظر شما چنین نگرشی چه اثری بر آن شناگر رکورد دار و سایر شناگران تیم دارد؟

۲- چون شناگر ۱۰ ساله من کراال سینه را خوب شنا می کند، پس فقط او را در مسابقات کراال سینه شرکت می دهم تا همواره نتایج خوبی بگیرد. این طرز فکر چه مشکلاتی را ممکن است برای آینده ورزشی این شناگر ایجاد کند؟

۳- شناهای مسافت طولانی پروانه بسیار سخت هستند و حتی احتمال آسیب دیدگی شناگران را افزایش می دهند. برای تمرین دادن شنای پروانه از چه نوع دوره های (سِت های) تمرینی استفاده می کنید؟

۴- فلسفه تمرین چهار شنا آنقدر اهمیت دارد که برخی مربیان عقیده دارند که شناگران رده سنی را باید شناگران مختلط رو در نظر گرفت. بدین ترتیب آنها شناگران ۸ تا ۱۰ سال را برای ۱۰۰ مختلط، ۱۱ و ۱۲ سال را برای ۲۰۰ مختلط و ۱۳ و ۱۴ سال را برای ۴۰۰ مختلط انفرادی تمرین می دهند. نظر شما در خصوص این نظریه چیست؟

۵- هنگامی که چند شناگر شما یک دوره (سِت) تمرین استقامت را به خوبی اجرا می کنند و شما این موضوع را در پایان دوره (سِت) و در جمع شناگران مطرح می کنید و از آن شناگران نام می برید، با این کار تلاش خوب را به رسمیت می شناسید. آیا می توانید مثال دیگری از به رسمیت شناختن تلاش خوب ذکر نمایید؟

۶- از روش‌های ایجاد روحیه تیمی می‌توان به پوشیدن لباس ورزشی یا کلاه شنا با آرم مدرسه شنا یا باشگاه و همچنین تشویق نمودن هم‌تیمی‌ها اشاره نمود. شما از چه روش‌های دیگری برای ایجاد روحیه و انسجام تیمی استفاده می‌کنید؟

۷- سه ویژگی خاصی که تیم شما را از سایر تیم‌ها متمایز می‌سازد را نام ببرید.

۸- مایلید که مربیان و والدین تیم شما را چگونه توصیف نمایند؟

۹- وقتی سایر تیم‌ها را مشاهده می‌کنید، چه ویژگی‌هایی نظر شما را بیشتر به خود جلب می‌کند؟ لباس و ظاهر تیم؟ روحیه؟ شخصیت ورزشکاران؟ نظم؟ تمرکز؟ اخلاق حرفه‌ای؟ روش تمرینی آنها؟

فصل دوازدهم - اصول تمرین و آزمون‌ها

اهداف یادگیری
در این فصل می‌خوانیم:

- تعریف تمرین
- اصل اضافه بار
- اصل سازگاری
- اصل تداوم پیشرفت
- اصل تفاوت‌های فردی
- اصل ویژگی تمرین
- آزمون‌های تداومی و تناوبی برای سنجش استقامت

تعریف تمرین

تمرین به لحاظ علمی اینگونه تعریف می‌شود: فعالیت نظام مند عضلات با هدف بهبود عملکرد ورزشی از طریق سازگاری. از این جمله می‌توان متوجه شد که تمرین باید نظام مند باشد. اجرای یک جلسه شنا در هفته، تمرین تلقی نمی‌شود. جلسات تمرین باید به صورت نظام مند یعنی ۳، ۶ یا ۹ جلسه در هفته و برای ماه‌ها و سال‌های متمادی تکرار شوند تا تمرین معنی یابد. همچنین از این تعریف مشخص است که تمرین هدفمند است و هدف آن ایجاد تغییر در یک کیفیت است. بنابراین برنامه‌های تمرین، یک یا چند کیفیت را در نظر می‌گیرند و انتظار می‌رود پس از مدتی در این کیفیت‌ها تغییر ایجاد شود

اضافه بار

به نظر شما اگر شناگری روزانه ۱۰۰ متر شنا کند، می‌تواند به اوج پتانسیل‌های خود دست یابد؟ آیا این حجم (مسافت) از تمرین می‌تواند استقامت، سرعت، توان و بسیاری از کیفیت‌های دیگر بدن ورزشکار را بهبود بخشد. مسلماً این چنین نیست. ۱۰۰ متر شنا آنقدر کوتاه است که احتمالاً سبب تحریک هیچ یک از دستگاه‌های فیزیولوژیک بدن برای ایجاد سازگاری نخواهد شد و در نتیجه هیچ بهبودی در عملکرد انسان هم به دنبال نخواهد داشت. به بیان دیگر برای ایجاد تغییر، لازم است تا بدن را در سطحی فراتر از کارهای روزمره تحت فشار قرار دهیم. برای آن که استقامت توسعه یابد لازم است شناگر بدن خود را با تمرینات استقامتی مناسب به چالش بکشد. اگر واقعاً هدف توسعه استقامت است باید مسافت‌هایی فراتر از آن چه را که انجامش برای ما آسان است، انجام دهیم. در حقیقت بدن باید تحت اضافه بار قرار گیرد. پس هنگامی در یک کیفیت (استقامت، سرعت، قدرت، توان و...) بهبود ایجاد می‌شود که ما آن را با اجرای تمرین به چالش بکشیم. ما مربیان با دستکاری موارد زیر تمرین را سخت یا آسان می‌کنیم.

شدت: هنگامی که از شناگران می‌خواهید ۴ تا ۱۰۰ متر را طوری شنا کنند که هر تکرار از ۱۰۰ متر قبلی سریع‌تر شود، در حقیقت شدت شنا را افزایش می‌دهید. بنابراین سریع‌تر شنا کردن یکی از روش‌های افزایش شدت تمرین است.

حجم: هنگامی که مسافت تمرین را از ۱۵۰۰ متر به ۲۰۰۰ متر افزایش می‌دهید، در حقیقت حجم تمرین را افزایش داده‌اید.

مدت: منظور از مدت تمرین، مقدار زمان هر جلسه تمرین است. بنابراین وقتی که زمان یک جلسه تمرین را از ۴۵ دقیقه به ۶۰ دقیقه افزایش می‌دهید، مدت تمرین را افزایش داده‌اید.

تراکم: منظور از تراکم تمرین این است که شناگران در یک بازه زمانی معین چه مسافتی را شنا می‌کنند. به عنوان مثال، اگر شناگران قادر بودند در ۶۰ دقیقه مسافت ۲۰۰۰ متر را شنا کنند اما اکنون قادر هستند مسافت ۲۵۰۰ متر را شنا کنند، تراکم تمرین افزایش یافته است. افزایش تراکم تمرین یک روش عالی برای بهبود تمرین پذیری و توسعه استقامت در شناگران جوان است.

استراحت: مقدار زمان مابین تکرارها یا ست‌ها است. به عنوان مثال، هنگامی که شناگران ۱۰ تا ۲۵ متر را با ۱۰ ثانیه استراحت بین هر ۲۵ متر شنا می‌کنند، مقدار استراحت آنها ۱۰ ثانیه است. هنگامی که شناگران ۱۰ تا ۲۵ متر را با ۳۰ ثانیه استراحت شنا کنند، قادر خواهند بود به دلیل استراحت اضافی بر سرعت شنای خود اضافه کنند. بنابراین دستکاری استراحت بین تکرارها یا دوره‌های (ست‌ها) روشی برای تغییر اهداف تمرینی است.

تواتر: منظور از تواتر تمرین تعداد جلسات تمرین در هفته است. شناگران مبتدی که به تازگی وارد سطح [?] تمرین پذیری می‌شوند احتمالاً با ۳ جلسه تمرین در هفته کار را آغاز می‌کنند. به تدریج که شناگر سابقه تمرین و تعهد بیشتری نسبت به ورزش شنا پیدا می‌کند تعداد جلسات تمرین در هفته افزایش خواهد یافت.

برای آشنایی بیشتر با این موضوع که دستکاری متغیرهای بالا چطور می‌تواند اهداف تمرین را تغییر دهد به مثالی توجه فرمایید. به عنوان مثال، اگر شناگری هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه ۲۰۰۰ متر شنا کند و مایل باشد که استقامت یا ظرفیت هوازی خود را بهبود بخشد می‌تواند یکی از روش‌های زیر را انتخاب نماید:

- افزایش سرعت (تراکم تمرین): این ۲۰۰۰ متر را سریعتر یعنی در مدت زمان کوتاه تری شنا کند. برای مثال اگر ۲۰۰۰ متر را در ۵۰ دقیقه شنا می کرده است تلاش نماید تا بر سرعت متوسط تمرین خود افزوده تا این مسافت را در ۴۰ دقیقه به اتمام برساند.
- افزایش حجم: متراژ هر جلسه تمرین را از ۲۰۰۰ به ۲۶۰۰ متر افزایش دهد. این مقدار افزایش حدود ۳۰ درصد است. افزایش حجم تمرین یکی از روش‌های بهبود استقامت است.
- کاهش استراحت: بدون کاهش یا افزایش سرعت شنا، استراحت بین تکرارها را کوتاه تر نماید. برای مثال، اگر ۲۰ تا ۱۰۰ متر را با ۲۰ ثانیه استراحت بین هر تکرار ۱۰۰ متر شنا می کرده است، تلاش نماید تا تکرارها را با ۱۵ ثانیه استراحت شنا نماید.
- تواتر: تعداد جلسات تمرین را از ۳ به ۴ جلسه در هفته افزایش دهد.

این که استفاده از کدام یک از اضافه بارها موثرتر است، موضوعی است که در ادامه به آن اشاره خواهد شد. اما به طور خلاصه باید اشاره شود که تعیین نوع اضافه بار بستگی به هدف و روش مربی دارد.

بیش‌تمرینی

اضافه بار بیش از حد سبب عارضه بیش‌تمرینی می‌شود. اگرچه اضافه بار سبب تغییر می‌شود اما مقدار آن باید مناسب باشد. برای مثال اگر به کودکی که روزانه ۱۰۰۰ متر شنا می‌کند، بگوییم که باید از این پس روزانه ۵۰۰۰ متر شنا کند قطعاً این کار سبب آسیب به وی و در نهایت عارضه بیش‌تمرینی خواهد شد. اضافه بار نادرست چه به لحاظ شدت، حجم و تواتر تمرین، می‌تواند سبب شکست در روند تمرین شود. از سوی دیگر اگر مقدار اضافه بار کافی نباشد، اصولاً تحریکی برای تغییر به وجود نخواهد آمد.

نشانه‌های بیش‌تمرینی اغلب پس از به وقوع پیوستن بی‌تمرینی قابل رویت هستند بنابراین مربیان باید توجه ویژه به علائم بیش‌تمرینی داشته باشند. نشانه‌های اولیه بیش‌تمرینی شامل این موارد هستند:

- افت در عملکرد ورزشی
- تغییر در اشتها
- کاهش وزن بدن
- افزایش ضربان قلب

- اختلال در خواب
- سرماخوردگی و گلو درد به دلیل افت سیستم ایمنی
- تحریک پذیری، اضطراب
- کاهش علاقه و انگیزه

همان طور که از علائم عارضه بیش‌تمرینی مشخص است، این عارضه جنبه فیزیولوژیکی، فیزیکی و روانی داشته و حتی سیستم ایمنی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیش‌تمرینی، شدیداً فردی است و علائم آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بنابراین مربیان باید در صورت مشاهده علائم بیش‌تمرینی بسیار هوشیارانه عمل کنند. دوره بندی یا زمان‌بندی تمرین یکی از روش‌هایی است که با چیدمان صحیح^۲ دوره‌های سخت و آسان تمرین سبب پیشگیری از ابتلا به بیش‌تمرینی می‌شود. به عنوان یک پیشنهاد عمومی، بعد از یک یا دو روز تمرین سخت باید یک یا دو روز تمرین ساده طراحی شود. همچنین، یک یا دو هفته تمرین شدید باید با یک یا دو هفته تمرین ساده پیگیری شود. البته برای پیشگیری از عارضه بیش‌تمرینی، تنها تغییر شدت، حجم و مدت تمرین کافی نیست و ورزشکار باید خواب کافی و رژیم غذایی مطلوب را نیز مورد توجه قرار دهد.

در نهایت، ممکن است تمرین شما به عنوان مربی صحیح^۲ باشد اما مسائل خارج از محیط تمرین مانند استرس مدرسه و امتحانات، تغذیه نامناسب، خواب ناکافی و مشکلات خانوادگی سبب شوند که در مجموع شناگر دچار بیش‌تمرینی شوند. بنابراین همواره باید ورزشکار را در غالب کل زندگی‌اش در نظر گرفت. با این حال بیش‌تمرینی در بین شناگرانی که فقط یک جلسه در روز تمرین می‌کنند و از خواب کافی و تغذیه مناسب برخوردارند، بسیار نادر است. عارضه بیش‌تمرینی عمدتاً برای شناگران جوان یا بزرگسالی مطرح است که ۹ جلسه تمرینات شنا و ۳ جلسه تمرینات در خشکی انجام می‌دهند و بدین ترتیب فاصله نزدیک جلسات تمرینی اجازه بازگشت به حالت اولیه پس از هر تمرین را به آنها نمی‌دهد.

مقدار مطلوب اضافه بار چه مقدار است

معمولاً مربیان با دانش و تجربه شخصی اقدام به تعیین مقدار اضافه بار می‌کنند و در برخی موارد دستورالعمل بسیار دقیقی وجود ندارد. واکنش افراد به اضافه بار نیز متفاوت است و به همین جهت مربی

باید بر اساس شرایط ورزشکار اقدام به تعیین مقدار اضافه بار نماید. برای مثال، اگر فردی کاملاً بی‌تمرین است، یک اضافه بار کوچک می‌تواند سبب بهبودی در عملکردش شود. در حالی که هر چه ورزشکار ورزیده‌تر می‌شود، به اضافه بار بزرگتری جهت پیشرفت نیاز خواهد داشت. برای مثال، در خصوص حجم تمرین، افزودن حداکثر تا ۳۰ درصد به حجم تمرین هفتگی یک توصیه منطقی برای شناگرانی که دارای سابقه تمرینی مناسبی باشند، خواهد بود. بدین ترتیب اگر شناگری هفته‌ای ۳۰۰۰ متر شنا می‌کند، برای هفته آینده بهتر است بیشتر از ۳۹۰۰ متر شنا نکند. البته ۳۰ درصد بسیار زیاد است و معمولاً ۱۰ درصد منطقی‌تر به نظر می‌رسد. در خصوص شدت تمرین پیشنهاد می‌شود مربیان فقط هنگامی اقدام به اضافه بار نمایند که شناگر قادر شود سرعت جدید تمرین را با همان سطح از تلاش قبل (ضربان قلب مشابه یا پایین‌تر) اجرا نماید. برای مثال، اگر شناگری قادر است با ضربان قلب حدود ۱۳۰ تا ۱۴۰ ضربه در دقیقه، ۲۰ تا ۵۰ متر را با ۱۰ ثانیه استراحت حدود ۴۰ ثانیه شنا کند، فقط زمانی مجاز به افزایش سرعت شنا است که قادر شود همان تمرین را با ضربان قلب کمتر از ۱۳۰ ضربه در دقیقه انجام دهد.

سازگاری

هدف برنامه‌های تمرین ایجاد تغییرات تکنیکی، متابولیکی، فیزیولوژیکی، ذهنی و روانی است تا ورزشکار بتواند هنگام مسابقه عملکرد بهتری را به نمایش گذارد. واژه سازگاری به تغییراتی اطلاق می‌شود که در پاسخ به تمرین رخ می‌دهند. به بیان دیگر سازگاری همان عادت است. هنگامی که ورزشکار با یک تمرین سخت که برایش اضافه بار محسوب می‌شده سازگار شود یعنی به آن تمرین عادت کرده است. هنگامی که بدن مجبور به تامین نیرو و انرژی بیشتر از حد معمول گردد، ورزشکار احساس ناتوانی می‌کند. به دلیل همین ناتوانی، بدن با این بار جدید سازگار خواهد شد تا نیازهای این سطح از فشار تامین شود. برای مثال، اگر فردی که بی‌تمرین است، هفته‌ای ۳ بار به مدت ۳۰ دقیقه شنا کند، پس از چند هفته به این سطح از تمرین عادت می‌کند یا به بیان دیگر با این سطح از تمرین سازگار می‌شود.

برای سازگاری نیاز به استراحت و تغذیه است

اگرچه لازم است برای تحقق سازگاری، سلول‌های بدن تحت فشار قرار گیرند، در گام بعد لازم است تا به ورزشکار استراحت کافی و تغذیه مناسب نیز داده شود تا بدن بتواند پس از فرآیندهای تخریبی (کاتابولیسمی)

وارد فرآیندهای بازسازی (آنابولیسی) شود. به بیان دیگر ما مربیان از طریق تمرین به بدن ورزشکار فشار وارد می‌کنیم تا پس از تمرین، بدن ورزشکار با کسب مواد مغذی و استراحت آماده‌تر شود.

خواب شب یکی از مهم‌ترین مسائلی است که باید به طور مکرر از سوی مربی به ورزشکاران تذکر داده شود. استراحت‌های بین جلسات تمرین نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. در حقیقت شناگران در طی جلسات تمرین آن قدر انرژی مصرف می‌کنند که صرف انرژی زیاد در فعالیت‌های دیگر برای آنان غیر ضروری است.

صرف سه وعده غذای اصلی به همراه چند نوبت میان وعده‌هایی که حاوی مقادیر زیادی کربوهیدرات و مقدار مطلوبی پروتئین و اسیدهای چرب ضروری باشد برای شناگران الزامی است. مصرف آب، میوه و سبزیجات نیز برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

چه مدت زمان برای سازگاری نیاز است

اما چه مدت زمان لازم است تا بدن ورزشکار با یک سطح از اضافه بار سازگاری نماید. آیا انجام فقط یک جلسه تمرین می‌تواند سبب شود که ما به آن تمرین عادت کنیم؟ قطعاً برای تثبیت سازگاری با یک بار تمرینی، بیشتر از یک روز زمان لازم است. معمولاً بدن پس از ۶ تا ۸ هفته با یک بار تمرینی جدید سازگاری می‌یابد. بدن در هفته‌های اول و دوم به سرعت با محرک‌های جدید سازگار می‌شود. در چند هفته بعد توان همان محرک برای تحریک همان سازگاری به صورت پیش رونده‌ای کاهش می‌یابد و پس از ۶ تا ۸ هفته از بین می‌رود. مربیان به هفته اول و دوم، دوره سریع سازگاری و به هفته‌های سوم تا ششم یا هشتم دوره تثبیت سازگاری می‌گویند. به همین علت است که در برنامه‌ریزی تمرینات شنا، هر فصل تمرین به دوره‌های ۴، ۶ یا ۸ هفته‌ای تقسیم می‌شود که هر کدام از آن‌ها را مزوسیکل می‌نامیم.

مربیان باید به دنبال چه سازگاری‌هایی باشند؟

سازگاری‌های مورد نظر برای شناگران شامل این موارد است:

- بهبود عملکرد دستگاه قلب، عروق و تنفس: یک روش برای بهبود عملکرد قلب و عروق و تنفس، اجرای حرکاتی است که عضلات بزرگ بدن را برای مدت طولانی و با شدت کم تا متوسط درگیر کند. برای این منظور می‌توان از شنا، دوچرخه سواری، دویدن و اجرای حرکات ایستگاهی در خشکی نام

برد. مدت این تمرینات باید بیش از ۲۰ دقیقه و شدت ضربانی تقریباً برابر با ۱۲۰ تا ۱۵۰ ضربه در دقیقه برای اکثر شناگران داشته باشد.

- بهبود استقامت و قدرت عضلانی: شنا سبب بهبود استقامت و تا حد کمتری قدرت عضلاتی می‌شود که برای شنا مهم هستند. اما بهبود قدرت از طریق تمرین در خشکی نیز امکان پذیر است. اجرای حرکات مختلف با وزن بدن در خشکی به افزایش استقامت و قدرت عضلات شناگران کمک خواهد نمود.

- بهبود قدرت استخوان ها، تاندون ها، رباط ها و بافت پیوندی: اجرای تمرین در خشکی به دلیل تحمل وزن بدن سبب بهبود قدرت در استخوان ها، تاندون ها و رباط ها می‌شود. اجرای تمرینات شنا نیز سبب می‌شود که عضلات اسکلتی به طور مداوم استخوان ها را در جهت‌های مختلف کشیده و سبب تقویت آن‌ها شوند.

- بهبود انعطاف پذیری: افزایش دامنه حرکتی حول مفاصل بدن به ویژه شانه، مچ پا و کمر از مهم‌ترین سازگاری‌های مورد نظر مربیان است. برای بهبود انعطاف پذیری اجرای تمرینات کششی نیاز است.

- بهبود تکنیک و مهارت‌های مسابقه‌ای: سال‌های ابتدایی تمرینات شنا فرصت مناسبی برای مربیان است تا تکنیک‌های چهار شنای رقابتی را بهبود بخشند. تمام شناگران رده سنی باید قادر باشند تا چهار شنای رقابتی و مهارت‌های مسابقه‌ای مرتبط با آنها را به درستی اجرا نمایند.

اصل تداوم پیشرفت (تداوم ارائه اضافه بار)

یک تمرین جدید تا مادامی برای بدن ورزشکار اضافه بار محسوب می‌شود که با آن سازگار نشده باشد. پس از وقوع سازگاری باید شدت (سرعت یا تراکم)، حجم (مسافت) یا تواتر (تعداد جلسات) تمرین افزایش یابد تا سازگاری‌های بعدی و در نتیجه بهبود در عملکرد به وقوع بپیوندد. فرآیند نظام‌مند افزایش بار تمرین به عنوان اصل تداوم پیشرفت معروف است.

شناگران نمی‌توانند هفته به هفته با سرعت، حجم و تواتر ثابتی تمرین کنند و انتظار داشته باشند که عملکردشان بهبود یابد. رویکرد معمول در اصل تداوم پیشرفت آن است^[۲] که از شناگر خواسته شود تا سریع تر (افزایش تراکم تمرین)، طولانی تر (افزایش حجم تمرین)، پرتعداد تر (افزایش تواتر تمرین) یا پیوسته تر (با

استراحت کمتر) شنا کند. فرض این رویکرد آن است^۲ که اگر ورزشکار به طور مستمر با بهترین عملکرد تمرینی گذشته‌اش چالش^۳ کند، پیشرفت خواهد^۴ کرد.

اصل بی تمرینی (برگشت پذیری)

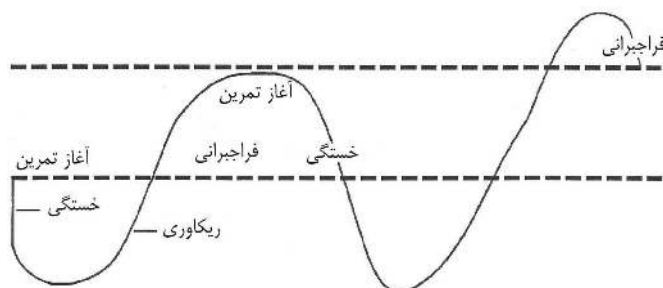
بدن انسان با هر شرایطی سازگار می‌شود. اگر هر روز تمرین کنیم بدن ما با نیازهای تمرین سازگار می‌شود و اگر هر روز را به استراحت بگذرانیم بدن به استراحت عادت می‌کند. منظور از اصل بی تمرینی آن است که اگر ورزشکار به هر دلیلی تمرین را متوقف سازد، سازگاری‌هایی را که بدست آورده از دست می‌دهد. مطمئناً متوجه شده اید که وقتی پس از چند هفته تمرین مستمر مجبور باشید تمرین را برای مدت چند هفته رها سازید، اجرای مجدد تمرینات قبل چه قدر برایتان مشکل می‌شود. این امر به دلیل از دست دادن سازگاری‌ها به علت بی تمرینی است. بنابراین یکی از مهم ترین وظایف مربیان، اطمینان از حضور بدون وقفه شناگران در تمرینات است.

میزان از دست دادن سازگاری‌ها بستگی به مدت زمانی دارد که صرف بدست آمدن آن‌ها شده است. هر قدر ورزشکار دارای سابقه تمرینی بیشتری باشد، تاثیر بی تمرینی کمتر خواهد بود. افت عملکرد می تواند با حدود دو هفته بی تمرینی قابل مشاهده باشد. البته از دست دادن برخی سازگاری‌ها سریع تر رخ می‌دهد. برای مثال، افت عملکرد در کیفیت‌هایی مانند: استقامت و انعطاف پذیری بسیار سریع تر از قدرت و یا مهارت‌های ورزشی رخ می‌دهد. گفته می شود مهارتی که یاد گرفته شده، از یاد نخواهد رفت، به ویژه اگر آن مهارت به خوبی یاد گرفته شده باشد. برخی مهارت‌های حرکتی مانند دوچرخه سواری و شنا به خوبی برای سال‌ها حفظ می‌شوند. در حقیقت الگوی مهارت در ذهن وجود دارد و فقط لازم است فراخوانده شده و گرد و غبارش پاک شود.

اصل فراجبرانی

اگرچه قطع کامل تمرین سبب از دست رفتن سازگاری‌ها می‌شود، اما کاهش تمرین آن هم پس از دوره‌ای از تمرین سخت، سبب خواهد شد که سط^۵ بدن از سط^۶ پیش از تمرین فراتر رود. این ویژگی بدن به فراجبرانی معروف است. مربیان از اصل فراجبرانی به این طریق استفاده می‌کنند:

- با اجرای تمرینات سخت ورزشکار را خسته می‌کنند به طوری که پس از ۴، ۶ یا ۸ هفته خسته شده و عملکردش ضعیف می‌شود.
- بسته به سختی تمرین دوره‌های قبل، برای این ورزشکار ۱، ۲ تا ۴ هفته تمرینات سبک طراحی می‌کنند.
- بدن ورزشکار پس از این دوره استراحت، علاوه بر بازگشت به سطح ۱ قبل از آغاز تمرینات، به سطحی بالاتر ارتقاء می‌یابد.



اصل فراجبرانی به صورت ویژه در دوره پیش از مسابقه نهایی هر فصل که دوره تیپر نام دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد. مربیان در زمان‌های گذشته حتی تا روز قبل از مسابقه برای ورزشکاران تمرینات سخت طراحی می‌کردند اما مشخص شده ورزشکاران باید دوره تمرینات سخت را مدتی قبل از مسابقه به پایان برسانند و این مدت را صرف تجدید قوا و استفاده از اصل فراجبرانی نمایند تا ورزشکاری که مانند فنر در دوره تمرین سخت فشرده شده پس از بهره‌مندی از یک دوره استراحت، از این انرژی ذخیره استفاده نماید. با این حال شناگران مبتدی ورده سنی به تیپر طولانی مدت نیاز ندارند. مقدار تمرینات این شناگران آن قدر زیاد نیست که نیاز به استراحت طولانی داشته باشند. اکثر شناگران ورده سنی می‌توانند با چند روز کاهش تمرین خود را برای مسابقه نهایی آماده سازند.

اصل کاهش بازده

مطمئناً شناگران مبتدی را مشاهده کرده‌اید که با ۳ ماه تمرین، ۵ ثانیه یا بیشتر رکورد ۱۰۰ متر آزاد خود را بهبود می‌بخشند. آیا چنین پیشرفت سریعی ادامه دار خواهد بود؟ پاسخ این سوال منفی است. هر قدر که آمادگی بدنی افزایش یابد، برای بهبود بیشتر، تمرینات بیشتر نیز لازم است. در حقیقت میزان پیشرفت در آمادگی بدنی به طور خطی با بالا رفتن بار تمرین، افزایش نمی‌یابد. بنابراین مربیان باید صبور بوده و درک

کنند که بسیاری از رکورد شکنی ها در دوران ابتدایی زندگی ورزشی شناگران به دلیل سطح کم آمادگی بدنی کودکان در آغاز تمرینات و البته بلوغ خواهد بود. پس از گذشت چند سال یعنی هنگامی که ورزشکار از یک شناگر غیر ورزیده به یک شناگر ورزیده تبدیل می شود و دوران بلوغ را نیز سپری می سازد، از میزان رکورد شکنی ها کاسته شده و در نهایت موضوع به جایی خواهد رسید که برای بهبود یک دهم ثانیه در رکورد نیاز به ماه ها تمرین خواهد بود. بنابراین مربیان نباید از پیشرفت تدریجی شناگران پس از چند سال تمرین ناامید شوند و تصور کنند شناگری که مانند گذشته پیشرفت نمی کند مستعد ورزش شنا نیست.

اصل ویژگی تمرین

منظور از اصل ویژگی آن است که سازگاری ها نسبت به نوع ورزش، عضلات و سیستم های انرژی اختصاصی هستند و فقط در سلول ها و بافت های رخ می دهند که تحت تمرین قرار گرفته اند. بنابراین برنامه تمرینی یک دوندۀ استقامت برای بهبود قدرت، حرکت یک ضرب در وزنه برداری نخواهد بود. اگر رشته ورزشی اختصاصی شما، شنا است، بخش عمده تمرین شما نیز باید در رشته شنا انجام شود. برای افزایش استقامت عضلات بالاتنه لازم است شناگران به اجرای تمرینات شنا و نه دوچرخه سواری بپردازند. گاهی این سوال برای مربیان مطرح می شود که دویدن یا دوچرخه سواری که سبب افزایش ضریان قلب می شود می تواند به جای تمرین شنا مورد استفاده قرار گیرد یا خیر؟ البته دویدن و دوچرخه سواری سبب افزایش ضریان قلب و تنفس شده و برای بهبود قلب و عروق و تنفس بسیار مفید می باشد. گاهی ورزشکاران از این تمرینات به عنوان مکمل تمرینات شنا استفاده می کنند. گاهی اوقات وقتی شناگری آسیب دیدگی شانه دارد و یا به هر دلیلی امکان تمرین شنا وجود ندارد، شرکت در سایر فعالیت های ورزشی می تواند آمادگی شناگر را تا حدودی حفظ کند. با این حال سایر ورزش ها به لحاظ تکنیک، الگوی حرکتی، عضلات درگیر و غیره با شنا متفاوت هستند و نمی توانند به عنوان جایگزین برای تمرین شنا در نظر گرفته شوند.

اصل تفاوت های فردی

اگرچه شناگران یک تیم تحت نظر یک مربی و در یک استخر تمرین می کنند، اما واکنش آن ها نسبت به تمرین با یکدیگر متفاوت است. علت بروز این واکنش های متفاوت، موارد زیر است:

- وراثت: برخی شناگران به لحاظ ژنتیکی در برخی کیفیت ها مستعدتر از سایرین هستند. برای مثال، استقامت برخی شناگران بیش از سایرین است.
- بلوغ: تمام شناگران در یک سطح از بلوغ نیستند. به بیان دیگر ممکن است سن تقویمی با سن بیولوژیک تا حدودی متفاوت باشد. بنابراین اگر در یک تیم ۱۰ شناگر ۱۴ ساله حضور داشته باشند، این امکان وجود دارد که برخی به لحاظ سن بیولوژیکی ۱۲ ساله و برخی دیگر ۱۶ ساله باشند. بدیهی است شناگرانی که دارای بلوغ زودهنگام هستند، از سایر شناگران قد بلندتر، سنگین تر و به لحاظ بدنی قوی تر خواهند بود.
- استراحت و خواب: اگرچه نیاز به استراحت و خواب در افراد مختلف متفاوت است اما برای ایجاد سازگاری های تمرینی لازم است شناگران به خوبی استراحت کرده باشند. تمام شناگران دارای زندگی مشابه در خارج از محیط استخر نیستند. برخی مسائل مانند تاکید خانواده ها بر درس، عدم رعایت ساعات منظم خواب شبانه، عدم رعایت تغذیه سالم و مناسب و بسیاری عوامل دیگر بر کیفیت تمرین شناگران اثرگذار است که این موضوع باید مورد توجه مربیان قرار داشته باشد.
- انگیزه: افزایش سطح انگیزش شناگران سبب تلاش بیشتر آنها در تمرین می شود. بدیهی است که تمام شناگران در سطح یکسانی از انگیزش نیستند.

اصل تنوع

برای اجتناب از دلزدگی ورزشکار نسبت به تمرین و همچنین اطمینان از استمرار پیشرفت، تمرین را متنوع کنید. این تنوع باید هم در خصوص شدت تمرین و هم در خصوص عوامل دیگر مانند: محیط تمرین و حریف تمرینی مورد نظر قرار گیرد.

آزمون ها

آزمون تداومی مترازی

یکی از ساده ترین روش ها برای سنجش استقامت و کمی کردن آن استفاده از آزمون های تداومی مترازی است. در این آزمون ابتدا مسافت آزمون تعیین می گردد. مسافت آزمون بستگی به توانایی شناگر دارد. معمولاً

برای شناگران سطح ۳ ملی ۳۰۰۰ متر و برای سایر شناگران بسته به توانایی، آزمون‌هایی با مسافت کمتر (۲۰۰۰، ۱۰۰۰ یا حتی ۸۰۰ متر) در نظر گرفته می‌شود. سپس از شناگر خواسته می‌شود که این مسافت را با بیشترین تلاش شنا کند. البته تلاش شناگر در طی تمام آزمون باید یکسان بوده و شناگر ابتدا یا انتهای آزمون را سریع یا آهسته شنا نکند. پس از آن که شناگر مسافت را به اتمام رساند، زمان وی ثبت و به ثانیه تبدیل می‌شود. سپس سرعت متوسط شناگر در هر ۱۰۰ متر تعیین می‌شود. برای مثال، اگر شناگری مسافت ۱۰۰۰ متر را در ۱۵ دقیقه (۹۰ ثانیه) شنا کند به این معنی است که هر ۱۰۰ متر را به طور متوسط در ۹۰ ثانیه شنا کرده است. ما مربیان شنا برای بیان مقدار استقامت شناگران از همین مقدار یعنی سرعت متوسط شناگر در هر ۱۰۰ متر که بر اساس آزمون‌های استقامت بدست آمده استفاده می‌کنیم و این سرعت را سرعت آستانه می‌نامیم.

آزمون تداومی زمانی

اصول این نوع آزمون مانند آزمون تداومی مترژی است فقط با این تفاوت که در آن به جای مسافت از زمان استفاده می‌شود. معمولاً برای شناگران سطح ۳ ملی از آزمون ۳۰ دقیقه و برای سایر شناگران با توانایی‌های کمتر از ۲۰ یا حتی ۱۰ دقیقه شنای تداومی استفاده می‌شود. برای مثال، اگر شناگری در ۱۵ دقیقه، ۱۰۰۰ متر شنا کند مانند مثال بالا هر ۱۰۰ متر را ۹۰ ثانیه شنا کرده است. بنابراین سرعت آستانه این شناگر ۱:۳۰ در هر ۱۰۰ متر خواهد بود.

آزمون تناوبی مترژی

از آن جایی که اجرای آزمون‌های تداومی برای برخی مشکل است، می‌توان از آزمون تناوبی مترژی استفاده نمود. هنگامی که از آزمون تداومی مترژی استفاده می‌شود، برخی ورزشکاران به دلیل استقامت عضلانی کم، نمی‌توانند خود را به سطحی برسانند که قلب و عروق و تنفس را واقعاً تحت فشار قرار دهند. به همین منظور می‌توان مسافت آزمون را به جای تداومی، تناوبی اجرا نمود. برای مثال، شناگر می‌تواند مسافت ۱۰۰۰ متر را به صورت ۱۰ تا ۱۰۰ متر با ۱۰ ثانیه استراحت اجرا کند. مقدار استراحت بین تکرارها باید بسیار کوتاه (۵ تا ۱۰ ثانیه) در نظر گرفته شود تا ماهیت استقامتی آزمون حفظ گردد. محاسبه استقامت نیز به صورت مشابه است یعنی در صورتی که شناگر تمام تلاش خود را در جریان این دوره (سِت) انجام

داده باشد، می توان متوسط زمان هر ۱۰۰ متر را به عنوان تخمینی از استقامت شناگر برای این مسافت در نظر گرفت.

ضربان قلب

ضربان قلب احتمالاً متداول ترین روش برای تعیین شدت فعالیت های هوازی است. دلیل این موضوع رابطه نزدیک بین ضربان قلب و اکسیژن مصرفی است، به ویژه هنگامی که شدت فعالیت بین ۵۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب ذخیره است. ضربان قلب ذخیره تفاوت بین ضربان قلب بیشینه و ضربان قلب استراحت است. یک روش ساده برای تخمین ضربان قلب بیشینه کم کردن سن از عدد ۲۲۰ است. به عنوان مثال، ضربان قلب بیشینه یک ورزشکار ۲۰ ساله حدود ۲۰۰ ضربه در دقیقه است. واریانس و انحراف استاندارد در این برآورد حدود ۱۰ تا ۱۲ ضربه در دقیقه است. بنابراین بیشینه ضربان قلب واقعی این ورزشکار در محدوده ۱۸۸ تا ۲۱۲ ضربه در دقیقه است. برای تعیین ضربان قلب استراحت، ورزشکار باید ضربان قلب خود را در صبح^۲ و هنگام بیدار شدن از خواب در یک دقیقه بشمارد. نکته قابل توجه این است که استفاده از درصدی از ضربان قلب بیشینه یا ذخیره که بر اساس فرمول های ساده ای مانند کم کردن سن از عدد ۲۲۰ محاسبه می شود، اگرچه کاربردی هستند اما خیلی دقیق نیستند. عواملی مانند سن، نوع ورزش و سط^۲ آمادگی جسمانی در ضربان قلب موثر هستند که باید در نظر گرفته شوند.

خودآزمایی

۱- اصول اضافه بار و سازگاری در تمرین را توضیح^۲ دهید.

۲- منظور از حجم تمرین کدام گزینه زیر است؟

الف- شدت تمرین

ب- مسافت تمرین

ج- تعداد جلسات تمرین در هفته

۳- تاکید تمرین بر فعالیت هایی که مشابه با رشته ورزشکار باشد بیانگر کدام اصل تمرین است؟

الف- ویژگی

ب- تفاوت های فردی

ج- اضافه بار

۴- هنگامی که تمرین را متوقف می سازید وسازگاری های بدست آمده را از دست می دهید بیانگر کدام اصل

تمرین است؟

الف- بی تمرینی

ب- تداوم پیشرفت

ج- تفاوت های فردی

۵- هنگامی که عنوان می شود پاسخ ورزشکاران نسبت به یک محرک تمرین می تواند متفاوت باشد، منظور

کدام اصل تمرین را اشاره می کنیم؟

الف- ویژگی

ب- تفاوت های فردی

ج- سازگاری

۶- تغییر در تمرین برای جلوگیری از بی حوصلگی و استمرار لذت بردن از شرکت در فعالیت ورزشی بیانگر

کدام اصل تمرین است؟

الف- تنوع

ب- سازگاری

ج- تداوم پیشرفت

۷- هر جلسه تمرین باید با چه عاملی دنبال شود؟

الف- یک جلسه تمرین شدیدتر

ب- تغذیه و استراحت مناسب

۸- یک روش برای سنجش استقامت شناگران را توضیح دهید.

فصل سیزدهم - طرح درس ۸ هفته‌ای برای شناگران مبتدی

هفته اول

- شنبه

- صحبت در مورد برنامه‌ها، ساعات تمرین، وسایل، قوانین و مسئولیت‌ها و غیره
- توضیح^۲ در مورد نحوه کار با کرنومتر دیواری
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- اجرای یک دوره (ست) ساده ۱۰ تا ۲۵ متر با استفاده از کرنومتر دیواری (۱۰ دقیقه)
- مسابقه امدادی پا با تخته شنا (۱۰ دقیقه)

- یک شنبه

- صحبت در مورد قوانین یکی از شناها
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست کرال سینه (۵ دقیقه)
- نمایش برگشت‌های کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- مسابقه امدادی از داخل آب (۱۰ دقیقه)

- دوشنبه

- صحبت در مورد قوانین استارت
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- نمایش استارت (۵ دقیقه)
- تمرین استارت در بخش عمیق استخر (۱۵ دقیقه)
- ست کوتاه غیر از کرال سینه (۱۵ دقیقه)

- ست تکنیک کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- سه شنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- نمایش استارت یک پا جلو یک پا عقب از کنار استخر (۵ دقیقه)
- تمرین استارت یک پا جلو یک پا عقب در قسمت عمیق استخر (۱۰ دقیقه)
- تکنیک کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- مسابقه تیمی پا (۱۰ دقیقه)

- چهارشنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تکنیک قورباغه (۱۰ دقیقه)
- ست شنای قورباغه (۱۰ دقیقه)
- تمرین استارت از روی سکو (۱۰ دقیقه)
- ست کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- ست کوتاه سرعت کرال پشت (۵ دقیقه)
- سرد کردن (۵ دقیقه)

- پنج شنبه

- مسابقه

هفته دوم

- شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
- ست کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- ست کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- تمرین برگشت کرال پشت (۱۵ دقیقه)

- امدادی کرال سینه از روی سکو (۱۰ دقیقه)
- یکشنبه
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - تکنیک پروانه (۱۰ دقیقه)
 - تمرین برگشت‌های کرال پشت و کرال سینه (۱۰ دقیقه)
 - ست پروانه (۵ دقیقه)
 - تمرین استارت (۳۰ دقیقه)
- دوشنبه
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - ست کرال سینه (۱۵ دقیقه)
 - صحبت در مورد فینیش
 - تمرین فینیش (۱۰ دقیقه)
 - ست کرال پشت (۱۵ دقیقه)
 - امدادی مختلط (۱۰ دقیقه)
- سه شنبه
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - صحبت در مورد برگشت‌های مختلط (۱۰ دقیقه)
 - تمرین برگشت‌های مختلط (۱۰ دقیقه)
 - ست کرال سینه (۱۵ دقیقه)
 - ست پروانه (۵ دقیقه)
 - مسابقه پا زدن (۱۵ دقیقه)
- چهارشنبه
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - استارت کرال سینه (۱۰ دقیقه)
 - امدادی کرال سینه (۱۰ دقیقه)

- استارت کرال پشت (۱۰ دقیقه)

- تکنیک کرال پشت (۱۰ دقیقه)

- ست کرال پشت (۱۰ دقیقه)

- سرد کردن (۵ دقیقه)

- پنج شنبه

- مسابقه

هفته سوم

- شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)

- تکنیک قورباغه (۱۰ دقیقه)

- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)

- آموزش استارت قورباغه (۵ دقیقه)

- تمرین استارت قورباغه (۵ دقیقه)

- آموزش برگشت قورباغه (۵ دقیقه)

- تمرین برگشت قورباغه (۵ دقیقه)

- امدادی قورباغه (۱۰ دقیقه)

- یک شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)

- تکنیک پروانه (۱۰ دقیقه)

- ست پروانه (۱۰ دقیقه)

- آموزش استارت پروانه (۵ دقیقه)

- تمرین استارت پروانه (۵ دقیقه)

- آموزش برگشت پروانه (۵ دقیقه)

- تمرین برگشت پروانه (۵ دقیقه)

- امدادی پروانه (۱۵ دقیقه)

- دوشنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تکنیک کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- ست کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- آموزش استارت کرال پشت (۵ دقیقه)
- تمرین استارت کرال پشت (۵ دقیقه)
- آموزش برگشت کرال پشت (۵ دقیقه)
- تمرین برگشت کرال پشت (۵ دقیقه)
- امدادی کرال پشت (۱۵ دقیقه)

- سه شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تکنیک کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- ست کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- آموزش استارت کرال سینه (۵ دقیقه)
- تمرین استارت کرال سینه (۵ دقیقه)
- آموزش برگشت کرال سینه (۵ دقیقه)
- تمرین برگشت کرال سینه (۵ دقیقه)
- امدادی کرال سینه (۱۵ دقیقه)

- چهارشنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست مختلط انفرادی (۱۰ دقیقه)
- تمرین برگشت‌های مختلط انفرادی (۲۰ دقیقه)
- امدادی مختلط (۱۵ دقیقه)
- سرد کردن (۱۰ دقیقه)

- پنج شنبه

- مسابقه

هفته چهارم

- شنبه

- گرم کردن (۱۰ دقیقه)

- ست مختلط (۱۵ دقیقه)

- آموزش استارت کرال سینه (۵ دقیقه)

- تمرین استارت کرال سینه (۵ دقیقه)

- ست کرال سینه همراه با استارت (۱۵ دقیقه)

- امدادی کرال سینه (۵ دقیقه)

- یک شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)

- ست مختلط (۱۵ دقیقه)

- تمرین برگشت کرال پشت (۱۰ دقیقه)

- تمرین برگشت قورباغه (۱۰ دقیقه)

- ست کرال سینه با تکرارهای مسافت طولانی (۱۵ دقیقه)

- سرد کردن (۵ دقیقه)

- دوشنبه

- نمایش ویدیویی شناها، استارت‌ها و برگشت

- صحبت در خصوص قوانین مسابقات با نمایش فیلم

- هم صحبتی و خوردن تنقلات

- سه شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)

- شنای استقامتی (۱۵ دقیقه)

- تمرین برگشت‌های مختلط انفرادی (۱۵ دقیقه)

- سرعت کرال سینه (۱۰ دقیقه)

- صحبت در خصوص نکات مسابقه‌ای و روز مسابقات (۱۵ دقیقه)
- چهارشنبه

- تمرینات مهارتی کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- تمرینات مهارتی کرال پشت (۱۵ دقیقه)
- تمرینات مهارتی قورباغه (۱۵ دقیقه)
- تمرینات مهارتی پروانه (۱۵ دقیقه)
- سردکردن (۵ دقیقه)

- پنج شنبه

- مسابقه

هفته پنجم

- شنبه

- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- ست پروانه (۱۰ دقیقه)
- تمرین برگشت کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
- تمرین استارت کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- امدادی کرال سینه (۱۰ دقیقه)

- یک شنبه

- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- امدادی شناهای مختلف (۳۰ دقیقه)
- امدادی پا زدن (۱۰ دقیقه)

- دوشنبه

- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- ست کرال پشت (۱۵ دقیقه)
- برگشت قورباغه (۱۰ دقیقه)

- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
- سرعت کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- امدای پا زدن (۵ دقیقه)
- سه شنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تمرین مهارتی کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- شنای طولانی کرال سینه (۲۰ دقیقه)
- سرعت کوتاه پروانه (۱۰ دقیقه)
- تمرینات مهارتی پروانه (۱۰ دقیقه)
- چهارشنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تمرینات مهارتی برگشت های مختلط انفرادی (۱۵ دقیقه)
- آموزش استارت های تیمی (۱۰ دقیقه)
- تمرین استارت های تیمی (۱۵ دقیقه)
- سرعت های کوتاه (۱۰ دقیقه)
- سرد کردن (۵ دقیقه)
- پنج شنبه
- مسابقه
- هفته ششم
- شنبه
- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- شنای مسافت طولانی (۱۵ دقیقه)
- تمرین استارت کرال پشت (۵ دقیقه)
- تمرین فینیش کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- سرعت قورباغه (۱۰ دقیقه)

- امدادی پروانه (۱۰ دقیقه)
- یکشنبه
 - گرم کردن (۱۰ دقیقه)
 - تکنیک قورباغه (۱۰ دقیقه)
 - ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
 - تمرین برگشت قورباغه (۱۰ دقیقه)
 - امدادی مختلط (۲۰ دقیقه)
- دوشنبه
 - صحبت در مورد مسابقات آخر فصل (۱۵ دقیقه)
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - پا زدن سرعت برای تمام شناها (۱۰ دقیقه)
 - تکنیک کرال پشت (۱۰ دقیقه)
 - استقامت کرال سینه (۱۵ دقیقه)
 - امدادی کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- سه شنبه
 - گرم کردن (۵ دقیقه)
 - مرور استارت ها و برگشت ها (۲۰ دقیقه)
 - استقامت مختلط (۱۵ دقیقه)
 - پا زدن چهار شنا (۱۵ دقیقه)
- چهارشنبه
 - گرم کردن (۱۵ دقیقه)
 - ست کرال سینه کوتاه (۱۰ دقیقه)
 - ست تکنیک کرال پشت (۱۰ دقیقه)
 - ست تکنیک قورباغه (۱۰ دقیقه)
 - ست تکنیک پروانه (۱۰ دقیقه)

- صحبت در مورد روز مسابقه آخر فصل و تشویق هم تیمی ها و روند مسابقه
- پنج شنبه
- مسابقه
- هفته هفتم
- شنبه
- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- مرور برگشت های مختلط انفرادی (۱۰ دقیقه)
- ست مختلط انفرادی (۲۰ دقیقه)
- مرور برگشت های کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- سرعت کرال سینه (۵ دقیقه)
- امدادی پا زدن (۵ دقیقه)
- یک شنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- مرور فینیش های چهار شنا (۱۰ دقیقه)
- ست مختلط انفرادی (۱۰ دقیقه)
- مرور برگشت های کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- ست استقامت کرال پشت (۱۵ دقیقه)
- مختلط تیمی (۱۰ دقیقه)
- دوشنبه
- نمایش ویدیو از شناها، تمرینات مهارتی، برگشت ها، استارت ها
- صحبت در مورد مسابقه
- سه شنبه
- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- استقامت کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- مرور برگشت های قورباغه و پروانه (۱۰ دقیقه)

- سرعت کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- مختلط تیمی (۱۵ دقیقه)
- چهارشنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست کرال پشت (۱۰ دقیقه)
- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
- ست کوتاه سرعت پروانه (۵ دقیقه)
- امدادی کرال سینه (۲۰ دقیقه)
- پرسش و پاسخ در مورد مسابقه

- پنج شنبه

- مسابقه

هفته هشتم

- شنبه

- مروری بر مسابقه پایان هفته
- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- ست کرال سینه (۱۰ دقیقه)
- استارت کرال سینه (۱۵ دقیقه)
- ست کرال پشت (۱۵ دقیقه)
- استارت کرال پشت (۵ دقیقه)

- یک شنبه

- گرم کردن (۵ دقیقه)
- ست قورباغه (۱۰ دقیقه)
- استارت قورباغه (۱۰ دقیقه)
- ست پروانه (۱۰ دقیقه)
- استارت پروانه (۱۰ دقیقه)

- مرور استارت‌های تیمی (۱۵ دقیقه)
- دوشنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- سرعت‌های کوتاه برای چهار شنا (۱۰ دقیقه)
- برگشت‌های چهار شنا (۲۰ دقیقه)
- فینیش‌های چهار شنا (۱۰ دقیقه)
- مروری بر نکات کلیدی مسابقه آخر هفته
- سه شنبه
- گرم کردن (۵ دقیقه)
- تمرین تشویق هم تیمی‌ها
- سرعت‌های کوتاه چهار شنا (۱۵ دقیقه)
- استقامت کراال سینه (۱۵ دقیقه)
- صحبت در مورد پیشرفت‌های هر یک از شناگران در طول فصل (۱۵ دقیقه)
- چهارشنبه
- گرم کردن (۱۰ دقیقه)
- تمرین فینیش‌های چهار شنا (۱۰ دقیقه)
- تمرین استارت‌های تیمی (۱۰ دقیقه)
- مرور نکات مهم برای مسابقه آخر فصل
- پنج شنبه
- مسابقه پایان فصل

واژگان

استارت لیست: برگه‌ای که تمام شناگرانی را که در یک رویداد ثبت نام نموده را همراه با دسته و خطی که در آن قرار دارند، نشان می‌دهد.

امدادی: یک رویداد شنا که در آن چهار شناگر به عنوان یک تیم شرکت می‌کنند و هر یک از اعضای تیم مسافت یکسانی را شنا خواهد کرد. دو نوع رویداد امدادی وجود دارد: مختلط و آزاد تیمی.

پرچم کرال‌پشت: پرچم‌های کوچکی که به فاصله ۵ متر از دیواره‌های استخر بر روی آب کشیده شده‌اند و شناگرانی که کرال‌پشت شنا می‌کنند با مشاهده آنها فاصله خود از دیواره استخر را تخمین می‌زنند.

پیش‌رانه: پیش‌رانه نیروبی است که در اثر حرکات دست و پای شناگر ایجاد شده و او را به سمت جلو حرکت می‌دهد. تکنیک‌های متعددی برای بهبود پیشروی در آب وجود دارد. به عنوان مثال، پا زدن در شناهای مختلف تولید پیش‌رانه می‌کند و در صورتی که مچ پاها از انعطاف پذیری خوبی برخوردار باشند، توانایی شناگر برای اعمال نیروی بیشتر از اندام تحتانی بهبود می‌یابد. چرخش‌های شانه و لگن به عنوان حرکات متصل در شناهای کرال‌سینه و کرال‌پشت توانایی شناگر برای اعمال نیروی بیشتر به آب را فراهم می‌سازد.

گرفتن آب با آرنج بالا مقدار آبی را که شناگر می‌تواند جابجا نماید را افزایش داده و امکان پیشروی بیشتر را فراهم می‌سازد. شمارش تعداد استروک‌ها در هر طول استخر و تلاش برای کاهش آن سبب می‌شود تا شناگر در هر استروک مسافت بیشتری را طی نماید

تابلوی اعلانات: یکی از مهم‌ترین قسمت‌ها در تمرین و مسابقه تابلوی اعلانات است زیرا شناگران، والدین و مربیان می‌توانند پاسخ سوالات خود را در تابلوی اعلانات پیدا کنند.

تعداد استروک: تعداد ضربات دستی است که یک شناگر برای شنا در یک طول از استخر لازم دارد. تعداد استروک تا حد زیادی تحت تأثیر تکنیک شناگر است. هرچه شناگر از نظر تکنیکی کارآمدتر باشد، به تعداد استروک‌های کمتری برای اجرای یک طول استخر نیاز دارند. مهم است که شمارش تعداد استروک از همان دوران ابتدایی ورود به سطح^۲ تمرینی به شناگران معرفی شود. یک شناگر باید به طور منظم شمارش استروک را به عنوان بخشی از برنامه تمرینی خود تمرین و توسعه دهد. شمارش تعداد استروک را می‌توان در طی تمرینات مختلف، با شدت‌های مختلف، از جمله گرم‌کردن و استفاده از شناهای مختلف انجام داد.

شمارش تعداد استروک باعث می‌شود شناگر روی تکنیک شنا خود تمرکز کند. شمارش تعداد استروک شناگر را قادر می‌سازد تا میزان کارایی شنا را کنترل کند. شمارش تعداد استروک شناگر را قادر می‌سازد تا تکنیک یکسان و پایداری را ایجاد نماید. هنگامی که یک شناگر بداند که با تعداد استروک‌های مطلوب خود در حال شنا است، می‌تواند اعتماد به نفس و حس اطمینان زیادتری به شناگر بدهد.

تمرین تناوبی: تمرینی که بین تکرارهای شنا استراحت وجود دارد. به عنوان مثال، شناگر به جای این که ۵۰۰ متر تداومی شنا کند، این مسافت را به صورت ۱۰ تا ۵۰ متر و ۱۵ ثانیه استراحت پس از هر تکرار ۵۰ متر شنا می‌کند.

تمرین در خشکی: حرکات و فعالیت‌های مختلف بدنی که شناگران برای بهبود قدرت، هماهنگی، تعادل، چابکی، چالاکي و غيره در خارج از آب انجام می‌دهند.

تمرین هوازی: تمرینی که از اکسیژن برای تولید انرژی استفاده می‌کند. بنابراین اسید لاکتیک آن قدر افزایش نمی‌یابد تا واماندگی ایجاد کند. شناهای مسافت طولانی مثالی از یک تمرین هوازی هستند.

تواتر استروک: منظور از تواتر استروک میزان سرعت چرخش دست شناگر در هر دقیقه است. تواتر استروک با اندازه‌گیری تعداد ضربه‌های دست شناگر در هر دقیقه اندازه‌گیری می‌شود. به عنوان مثال، شناگری که ۶۰ بار در هر دقیقه دست‌های خود را می‌چرخاند (۳۰ بار دست راست و ۳۰ بار دست چپ) دارای تواتر استروک ۶۰ ضربه در دقیقه است. هرچه شناگر توانایی بدنی بالاتری داشته باشد، سریع‌تر و با قدرت بیشتری می‌تواند دست‌های خود را در آب حرکت دهد. اگر یک شناگر بتواند سرعت تواتر استروک خود را افزایش دهد، بدون اینکه طول استروک را کوتاه کند، به طور حتم پیشران خود را بهبود می‌بخشد.

حذف شدن از مسابقه: هنگامی که شناگر یکی از قوانین مسابقه را رعایت نکند، توسط سرداور از مسابقه حذف می‌شود. برای مثال، اگر شناگری زودتر از به صدا در آمدن بوق استارت حرکت کند، از مسابقه حذف خواهد شد.

خط شنا: فضایی که برای شنا کردن در مسابقه یا تمرین مشخص شده است مانند خط یک یا خط دو. خطوط استخر از سمتی که سکوها قرار دارند و از سمت راست شماره گذاری می‌شوند. خطای استارت: هنگامی که شناگر قبل از صدای بوق استارت روی سکو حرکت می‌کند.

درِگ: آب حدود ۸۰۰ برابر متراکم‌تر از هوا است. منظور از درِگ، مقاومت ایجاد شده توسط سر، بدن، و حرکت اندام شناگر هنگام حرکت در آب است. سه نوع درِگ وجود دارد که می‌تواند سرعت شناگر را کاهش

دهد. درگ اصطکاکی که در اثر حرکت آب در برابر و روی پوست شناگر ایجاد می‌شود. درگ فشاری که معمولاً بر اثر حرکت شناگر در اطراف سر و شانه‌ها ایجاد می‌شود. درگ موجی هنگامی اتفاق می‌افتد که شناگر هنگام شکاف آب، موج و تلاطم ایجاد می‌کند. چند روش مهم برای کاهش درگ وجود دارد. به عنوان مثال، تراز بدن سبب کاهش درگ می‌شود و شناگران باید تلاش کنند تا بدن را در یک راستا نگه دارند. بالا نگه داشتن سر در کرال‌سینه و کرال‌پشت سبب پایین افتادن لگن و پاها و ایجاد درگ می‌شود. بنابراین موقعیت مناسب سر در کرال‌سینه و کرال‌پشت سبب می‌شود تا لگن و پاها نزدیک سطح آب قرار داشته باشند تا درگ کاهش یابد. در شنای قورباغه هنگام ضربات پا که بیشترین پیشران را تولید می‌کند، بالاتنه شناگر باید استریم‌لاین باشد تا از ایجاد درگ اضافی جلوگیری شود. انعطاف پذیری خوب در مچ‌های پا و کشیده و صاف گرفتن پنجه‌های پا در تمام شناها سبب بهبود پیشروی و کاهش درگ می‌شود.

داور هماهنگی: داوری که شناگران را در اتاق هماهنگی طبق شماره خط در استارت لیست، ردیف کرده و قبل از اتمام ماده شنای قبل، آنها را با رژه به سمت محل مسابقات هدایت می‌کند. اگر استارت لیست از قبل مشخص باشد، داور هماهنگی استارت لیست را دنبال خواهد کرد. اگر استارت لیست وجود نداشته باشد، داور هماهنگی شناگران را خط بندی می‌کند. محل هماهنگی معمولاً کمی دورتر از استخر قرار دارد و به ازای هر خط شنا یک صندلی برای استراحت و سبد لباس شناگران وجود دارد.

رویداد یا ماده: رقابتی که با یک شنا یا شناهای رقابتی در مسافت معینی انجام می‌شود. به عنوان مثال، ۱۰۰ متر پروانه.

زمان سنج الکترونیکی: سیستم ثبت زمان شناگران با استفاده از حسگرهای لمسی که در آب قرار دارند. سیستم زمان گیری الکترونیکی به کامپیوتری متصل است که می‌تواند نتایج را در تابلوی اعلام نتایج نشان دهد.

دوره (ست) پا زدن: شناگر با استفاده از تخته شنا یا حتی بدون آن فقط از طریق پا زدن به سمت جلو حرکت می‌کند.

دوره (ست) کِشش: شناگر با قرار دادن دو قلو یا تخته شنا در بین پاها فقط از طریق عمل کِشش دست‌ها شنا می‌کند.

شناگر مبتدی یا تازه کار: شناگری که دارای سابقه تمرینی نیست.

شناگران رده سنی: معمولاً به شناگران ۸-۱۰، ۱۱-۱۲، و ۱۳-۱۴ سال اطلاق می‌شود.

شنای آزاد: یکی از چهار شنای رقابتی است. شنای کراال سینه (آزاد) بیشترین تعداد ماده را در مسابقات شنا دارد. شنای آزاد چهارمین شنا در ماده مختلط تیمی و مختلط انفرادی است (شنایی که هیچ گونه قوانین سه شنای دیگر بر آن مترتب نباشد). شنای آزاد در مسابقات قهرمانی جهان در مسافت‌های ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر برگزار می‌شود. در حال حاضر سریع‌ترین شنا در بین چهار شنای رقابتی است. در مسابقات شناگران مبتدی می‌توان از مسافت ۲۵ متر نیز استفاده کرد.

شنای پروانه: یکی از چهار شنای رقابتی است. شنای پروانه سومین شنا در ماده مختلط تیمی و اولین شنا در ماده مختلط انفرادی است. شنای پروانه در مسابقات قهرمانی جهان در مسافت‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر برگزار می‌شود. در مسابقات شناگران مبتدی می‌توان از مسافت ۲۵ متر نیز استفاده کرد.

شنای چرخشی: هنگامی که تعداد زیادی از شناگران در یک خط حضور دارند، می‌توانند از یک سمت خط (سمت راست) حرکت کرده و از سمت مخالف برگردند.

شنای قورباغه: یکی از چهار شنای رقابتی است. شنای قورباغه دومین شنا در ماده مختلط تیمی و سومین شنا در مختلط انفرادی است. شنای قورباغه در مسابقات قهرمانی جهان در مسافت‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر برگزار می‌شود. در حال حاضر کندترین شنا بین چهار شنای رقابتی نیز است. در مسابقات شناگران مبتدی می‌توان از مسافت ۲۵ متر نیز استفاده کرد.

شنای کراال پشت: یکی از چهار شنای رقابتی است. شنای کراال پشت اولین شنا در ماده مختلط تیمی و دومین شنا در ماده مختلط انفرادی است. شنای کراال پشت در مسابقات قهرمانی جهان در مسافت‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر برگزار می‌شود. در مسابقات شناگران مبتدی می‌توان از مسافت ۲۵ متر نیز استفاده کرد.

فینا: فدراسیون بین‌المللی شنا که قوانین حاکم بر ورزش شنا را وضع می‌کند.

کم‌آبی: کاهش غیر طبیعی مایعات بدن است. علت شایع گرفتگی عضله و احساس بیمارگونه ورزشکاران نیز هست.

مدرسه شنا: محل رسمی برگزاری کلاسهای آموزشی و تمرینی در استخر و اماکن آبی و تیمهای شنای ثبت شده در فدراسیون شنا می‌باشد.

مسابقه فینال (نهایی): مسابقه‌ای که بین سریعترین ۸ شناگری که بهترین زمان‌های شنا را در مسابقه مقدماتی کسب کرده‌اند، انجام می‌شود.

مسابقه قهرمانی: مسابقه اصلی پایان فصل شنا. معمولاً برای شرکت در مسابقه اصلی پایان فصل نیاز به کسب حد نصاب یا پیروزی در مسابقات انتخابی است.

مسابقه مختلط انفرادی: شناگران به ترتیب شنای پروانه، کرال پشت، قورباغه و آزاد را انجام می‌دهند. این مسابقه در استخر مسافت بلند در مسافت‌های ۲۰۰ و ۴۰۰ متر و در استخر مسافت کوتاه در مسافت ۱۰۰ متر نیز برگزار می‌شود.

مسافت استروک: مسافتی است که شناگر با هر ضربه دست به جلو می‌رود. به عنوان مثال، اگر شناگری برای طی مسافت ۵۰ متر از ۵۰ استروک (تک دست) استفاده می‌کند به این معنی است که به ازای هر ضربه دست یک متر جلو می‌رود.

منابع

Coaching principles. Fourth edition workbook. Human Kinetics. 2012

Successful Coaching 4th edition. Rainer Martens. American Sport Education Program. Human Kinetics. 2012

Track & Field Coaching Essentials. USA track & field. Human Kinetics. 2015

American Red Cross Safety Training for Swim Coaches Manual. 2008

Edelman, George. Static and dynamic warm-ups. USA swimming presentation. 2016