

مرب‌یگری شنا

درجه ۳

نویسندگان:

دکتر بهزاد مهدی خبازیان

خشایار حضرتی آشتیانی

عبدالرضا ریاحی ده‌گردی

مربیگری شنا

درجه ۳

مقدمه نوییـندگان

فصل اول - معلم اثرگذار

ویژگیهای یک معلم خوب

ویژگیهای ارتباط موثر

روش تدریس

اختار کلاس:

فصل دوم - یادگیری

یادگیری و عملکرد

عوامل موثر در یادگیری و اجرای مهارت

ن

نواموزان زیر ۸ سال

نواموزان ۸ تا ۱۲ سال

نوجوانان

جوانان و بزرگیالان

میزان یادگیری

آمادگی برای یادگیری

نیاز به تکرار و تمرین

نیاز به بازخورد موثر

ناتوانیها

عوامل محیطی

فرآیند یادگیری

حلقه یادگیری

مراحل یادگیری

پیتم حافظه

فصل ووم - اصول حرکت در آب

شناوری

نیروی شناوری

چگای (تراکم)

شکل بدن

تقارن و عدم تقارن

تنفس

مرکز ثقل

مرکز شناوری

شناوری افقی

چرخش عمودی
چرخش جانبی
پیشرانه
نیروی بالابر
اصطکاک آب - عمل و عکس العمل
اهرم‌ها
مقاومت
مقاومت اصطکاکی
مقاومت جلویی
جریان ادی
خودآزمایی

فصل چهارم - آشنایی با آب، شناوری و حرکت در آب

معرفی کودکان به محیط آبی
نیازهای کودکان
آشنایی با آب
موقعیت و چگالی بدن
موقعیت بدن
چرخش عمودی و جانبی
چرخش عمودی
چرخش جانبی
تعادل، ثبات و کنترل
موقعیت‌های بدنی خاص - تریم لاین
آموزش لایه به لایه مهارت‌ها
شناوری و تحرک
شناوری به یانه
مراحل آموزش شناوری به یانه
تمرین در آب کم عمق
تجربه و آزمایش شناوری
شناوری به پشت
شناوری به پهلو
تجربه شناوری
تغییر از یک موقعیت شناوری به موقعیت دیگر
کنترل تنفس
حرکت در آب (جابجایی)
حرکات جفتی
حرکات متناوب
ریکاوری بازو

حرکت مـتقل

ر خوردن به حـات مـتریم لاین

فشار پاها به دیواره و ر خوردن

فشار پاها به دیواره، ر خوردن و پا زدن

فشار پاها به دیواره، ر خوردن، پا زدن و چرخیدن به پشت

فشار پاها به دیواره، ر خوردن، پا زدن و دـت

تواید پیشرانه با اندام فوقانی

فعـایـت های تنفـی

خودآزمایی

فصل پنجم - برنامه ریزی جلسات آموزشی

طرح درس

تعیین اهداف

گام های پیشرونده

چکـایـت ایمنی

ارائه آموزش

در مورد طرح درس انعطاف پذیر باشید

توانایی های کودکان متفاوت مـت

کودکان کلاس خود را بشنـاید

ارزشیابی

رفتارهای ایمن

نفرات کلاس را مـرشماری کنید

مـابقه پزشکی

آمادگی برای مواقع اضطراری

مروـر مـت

مـایـنگ

مـایـنگ ایـتا

مـایـنگ برای ایجاد حرکت به مـت مـر

مـایـنگ برای ایجاد حرکت به مـت پاها

و مـایل کمک آموزشی

معایب و مـایل کمک آموزشی

انواع و مـایل کمک آموزشی

بازی ها

مقدمه ای بر آب های عمیق

فعـایـت های آب عمیق

حفظ شنواری در آب عمیق

طرح درس برای اقـین تجربه

خیس شدن

ورود و خروج به آب
حرکت در آب
غوطه وری
کنترل تنفس
خودآزمایی
خودآزمایی

فصل هفتم - شنا با وِلّ دین

ورود و خروج از آب
آشنایی با آب
غوطه وری و کنترل تنفس
شناوری‌ها و □رها
موقعیت‌های پشتیبانی جلویی
موقعیت‌های پشتیبانی پشتی
موقعیت گهواره (۶ ماه - ۱۲ ماه)
موقعیت پشتیبانی از پشت و □ر
موقعیت پشتیبانی حلقه ای
موقعیت پشتیبانی پهلوی به پهلوی
حباب ایجاد کردن
□باب بازی‌ها

پا زدن

چارچوب درس

اهداف کلاس شنا با وِلّ دین:

آمادگی برای یک جلسه آموزشی

□اختار کلاس شنا با وِلّ دین

شنا با وِلّ دین ۱

شنا با وِلّ دین ۲

شنا با وِلّ دین ۳

خودآزمایی

شنای پیش دیّه تانی ۱

شنای پیش دیّه تانی ۲

شنای پیش دیّه تانی ۳

شنای پیش دیّه تانی ۴

آموزش شنا به نوآموزان پیش دیّه تانی

نظارت بر ایمنی

□اختار کلاس پیش دیّه تانی

خودآزمایی :

فصل نهم - آموزش شنا

□ طح یک (تاره دریایی): آشنایی با آب و ایمنی در آب
 □ طح دوم (بچه لاک پشت): تکمیل آشنایی با آب و ایمنی در آب
 □ طح سوم (بچه قورباغه): آموزش مقدماتی کرال ینه و کرال پشت
 □ طح چهارم (ماهی قرمز کوچ و): تکمیل کرال ینه و کرال پشت
 □ طح پنجم (بچه فوک): آموزش مقدماتی قورباغه و پروانه
 □ طح ششم (بچه دافین): تکمیل شنای قورباغه و پروانه
 □ طح هفتم (بچه کو): شنای مختلط و تقامت
 خودآزمایی

فصل دهم - تو به تکنیک‌های شنا

شنای کرال ینه (آزاد)
 شنای کرال پشت
 شنای پروانه
 شنای قورباغه
 شنای پهلوی
 شنای پشت مقدماتی
 نکات تکنیکی شنای کرال ینه
 ارزیابی شنای کرال ینه
 اصول حرکت در آب برای شنای کرال ینه
 شنای کرال پشت
 اصول حرکت در آب برای شنای کرال پشت
 شنای پروانه
 ارزیابی شنای پروانه
 اصول حرکت در آب برای شنای پروانه
 شنای قورباغه
 ارزیابی شنای قورباغه
 اصول حرکت در آب برای شنای قورباغه
 منابع

مقدمه نویسندگان

دست کرال سینه را در چه زمانی آموزش دهیم؟ هواگیری دو طرفه را در چه زمانی آموزش دهیم؟ چرخش بدن در کرال پشت را در چه زمانی آموزش دهیم؟ پاسخ سوالات بالا و بسیاری از سوالات مشابه این است که: "بستگی دارد". در واقع همه چیز بستگی به این دارد که نوآموزان شما چند ساله هستند و چه مقدار با محیط آب آشنایی دارند. حال به سوال اول باز می گردیم: دست کرال سینه را در چه زمانی آموزش دهیم؟ پاسخ این است که اگر با کودک ۱ ساله کار می کنید، نیازی به آموزش دست کرال سینه ندارید، اما کودک می تواند یاد بگیرد که با حرکت دست ها در زیر آب می تواند در آب حرکت کند. اما اگر با کودکان ۵ ساله کار می کنید، احتمالاً آنها هماهنگی های لازم برای یادگیری کلیات دست کرال سینه را دارند اما نباید آنها را درگیر جزئیات تکنیک کنید.

سوالات مشابهی در مورد روش آموزش وجود دارد. به عنوان مثال، دست کرال سینه را با چه روشی آموزش دهیم؟ در بیرون از آب؟ داخل آب؟ روبروی آینه؟ مجدداً پاسخ این سوالات بستگی به این دارد که شناگران شما چند ساله هستند و چه مقدار آمادگی حرکتی دارند. واقعیت این است که یک روش یکسان برای آموزش یک مهارت وجود ندارد. این هنر معلم است که با توجه به شرایط کلاس و سطح نوآموزان بهترین روش آموزش یک مهارت را انتخاب نماید.

این کتاب برخلاف روش های سنتی که آموزش شنا را فقط مختص کودکانی می دانند که آمادگی یادگیری چهار شنا را دارند، آموزش شنا را برای طیف گسترده تری از کودکان در نظر می گیرد. این کتاب سه برنامه برای آشنایی با آب و آموزش شنا ارائه می کند.

برنامه اول به عنوان شنا با والدین شامل آشنایی با آب و ایمنی در آب برای کودکان ۶ ماه تا ۳ سال است. این برنامه به سه سطح طبقه بندی می شود. هدف این برنامه آشنا ساختن کودکان با محیط آب و ایمنی در آب است تا در صورتی که این کودکان در آب سقوط کردند، وحشت نکرده و قادر باشند خود را نجات دهند.

برنامه دوم با عنوان شنای پیش دبستانی شامل آشنایی با آب، ایمنی در آب و در مراحل نهایی، آموزش شنا است. این برنامه در چهار سطح طبقه بندی شده است.

برنامه سوم با عنوان آموزش شنا است که برای کودکان و افراد ۵ سال به بالا طراحی شده است. این برنامه شامل هفت سطح است که نوآموز را در صورت عدم سابقه شرکت در کلاس‌های شنا، ابتدا با آب آشنا ساخته و سپس چهار شنای رقابتی را آموزش داده و فرد را تا مرحله ای که بتواند از شنا به عنوان یک ورزش برای سلامتی استفاده نموده و یا حتی وارد تیم‌های شنا شود آماده می‌سازد.

لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب باید به عنوان یک راهنما و نه دستورالعمل مورد استفاده قرار گیرد. برنامه‌ها، سطح‌ها، مهارت‌های ارائه شده در هر سطح و روش‌های معرفی آن مهارت‌ها همگی توصیه‌های عمومی هستند. معلمان شنا باید بر اساس سطح نوآموز، میزان آمادگی، تجربه، شرایط کلاس و سایر عوامل نسبت به تدوین طرح درس اقدام نمایند.

بر خود لازم می‌دانیم که از ریاست محترم فدراسیون شنا بابت مساعدت و حمایت از فرآیند تهیه و نشر این کتاب تشکر و قدردانی نماییم. بدیهی است که این کتاب عاری از اشکال نبوده و تنها راه رفع آن ارائه پیشنهادات شما معلمان و مربیان عزیز است که امیدواریم دریغ نفرمایید.

با احترام

گروه نویسندگان

فصل اول - معلم اثرگذار

ویژگیهای یک معلم خوب

یک معلم خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ پاسخ به این سوال اساسی قرن‌ها موضوع بحث‌های آموزشی بوده است. اگر پاسخ واضح و روشن بود، مطمئناً کار تربیت معلمان بسیار ساده می‌شد. با این حال، برخی از ویژگیهای کلی در مورد معلمان و نحوه ارتباط آنها با یادگیرنده‌ها در این بخش مورد بررسی و بحث قرار می‌گیرد.

معلمان خوب فقط با سالها تجربه سنجیده نمی‌شوند. یک معلم موفق باید دارای ذهنی باز و دانشی کامل در موضوع تدریس خود باشد و باید به طور گسترده مطالعه نموده و برای کسب دانش و تجربه بیشتر، آماده گوش دادن به دیگران باشد. در واقع، معلمان خوب هرگز یادگیری را متوقف نمی‌کنند و همواره به دنبال ایده‌ها و اطلاعات جدید هستند. ذهن مانند یک چتر نجات است، وقتی باز است بهتر کار می‌کند. معلم خوب لذت بردن از آب را آموزش می‌دهد.

اگرچه یادگیری مهارت‌های مربوط به شنا و ایمنی در آب بسیار مهم است، اما باید به نگرش‌ها و احساسات مثبتی که یک معلم خوب در یادگیرنده‌ها ایجاد می‌کند، توجه زیادی شود. یک معلم خوب لذت بردن از آب را آموزش می‌دهد. چنین معلمی الگوی مثبتی برای یادگیرنده‌ها خواهد بود. معلمان نباید تأثیر خود را در ایجاد خاطرات مادام‌العمر کودکانی که تحت مراقبت آنها هستند، دست کم بگیرند.

معلم خوب رفتار و ظاهر حرفه‌ای دارد

معلم باید مسئول، کارآمد و با اعتماد به نفس و شاد به نظر برسد. کارفرمایان به طور کلی به دنبال معلمانی هستند که این ویژگی‌ها را نشان دهند. ظاهر و رفتار معلمان شنا بدون شک بر افرادی که به آنها آموزش می‌دهند، تأثیر دارد. معلمان برای آموزش همیشه باید دارای لباس فرم شنای مناسب و رفتار حرفه‌ای باشند. معلم خوب دارای روابط مثبت با یادگیرنده‌ها است

معلمان باید تلاش کنند نام یادگیرنده‌ها را بیاموزند و سعی کنند به طور منظم در طول یک جلسه با هر یک صحبت کنند. با این کار آنها علاقه خود را به هر فرد نشان می‌دهند. بخش عمده‌ای از یک رابطه خوب،

اعتماد است. کودکان باید یاد بگیرند که به معلمان خود اعتماد کنند و معلمان باید این اعتماد را پرورش و توسعه دهند. بسیاری از مهارت‌هایی را که معلمان از کودکان انتظار دارند، نیازمند اعتماد به معلمان است. به عنوان مثال، باز کردن چشم‌ها در زیر آب، شیرجه زدن در آب عمیق یا بازیابی یک شیء از زیر آب، همگی نیازمند اعتماد به معلم هستند. اگر اعتمادی بین یادگیرنده و معلم وجود نداشته باشد، آموزش مهارت‌ها بسیار مشکل یا حتی غیر ممکن خواهد بود.

معلم خوب دارای مهارت سازماندهی است

معلمان افراد حرفه‌ای هستند و نحوه ارائه کار آنها باید نشان دهنده این امر باشد. برنامه ریزی درسی و انتخاب و قرار دادن وسایل کمک آموزشی مناسب باید قبل از شروع هر جلسه مستقر گردد. با این حال، مهم است به یاد داشته باشید که برنامه ریزی درسی فقط چارچوبی را برای کارکردن فراهم می‌کند. معلمان باید بتوانند خود را با شرایط غیرمنتظره سازگار کنند. آنها باید نسبت به پویایی کلاس هوشیار باشند و به آنها توجه کنند. این امر در محیط‌های آبی بسیار مهم هستند. معلمان شنا باید در همه شرایط آموزشی با آرامش و کارآیی عمل کنند و در همه حال هوشیار و انعطاف پذیر باشند.

معلم خوب توانایی ایجاد اعتماد به نفس دارد

نوآموزان در مورد حضورشان در آب و توانایی‌های خود اعتماد به نفس ندارند. معلمان می‌توانند با استفاده از تشویق، مدیریت مطمئن کلاس و ارائه کمک صحیح و کارآمد، اعتماد به نفس را القا کنند. آنها باید با استفاده از تکنیک‌های مناسب در همه جنبه‌های مدیریت کلاس، روحیه همکاری در کلاس و بین یادگیرنده‌ها ایجاد کنند.

معلم خوب کلاس را به خوبی کنترل می‌کند

برای معلم بی تجربه، کنترل کلاس ممکن است ساده و خودکار به نظر برسد. با این حال، کنترل کلاس، کار ساده‌ای نیست. متغیرهای زیادی وجود دارند که می‌توانند توانایی معلم در کنترل کلاس را به چالش بکشند. تعداد شرکت کنندگان، فضای استخر، آب عمیق یا کم عمق، میزان سر و صدای اطراف، سایر کلاس‌ها و تجهیزات محدود، همگی می‌توانند عوامل مُخل برای معلمان و شرکت کنندگان باشند. با توجه به توانایی یادگیرنده‌ها، معلمان باید علاوه بر برقراری ارتباط موثر با یادگیرنده‌ها، جریان کلاس را روان حفظ نمایند.

معلم خوب منظم است

نظم و انضباط برای اطمینان از ایمنی و ایجاد یک محیط یادگیری رضایت بخش، ضروری است. هنگامی که در آب هستید، شرکت کنندگان باید یاد بگیرند که به معلم نگاه کرده و در حالی که توضیحات ارائه می‌شود، ساکت باشند. اگر این مفهوم زودتر ایجاد شود، مشکلاتی در نظم و انضباط کلاس ایجاد نخواهد شد. اگر حفظ نظم در یک کلاس دشوار است، معلم باید در نظر بگیرد که آیا این به دلیل کسالت شرکت کنندگان برای دستورالعمل‌های بسیار طولانی است، یا این که فعالیت‌ها، بسیار دشوار یا خیلی آسان هستند که شرکت کنندگان توجهی به تذکرات معلم ندارند. از ارائه وعده‌هایی که نمی‌توان به آنها عمل کرد و تهدیدهایی که نمی‌توان آنها را اجرا کرد، باید اجتناب شود، در غیر اینصورت احترام بین معلم و شرکت کنندگان به زودی از بین خواهد رفت.

نحوه شکل دهی کلاس را طوری انتخاب نمایید که مشارکت را به حداکثر برساند. اگر کودکان منتظر نوبت باشند تا مهارت را برای معلم اجرا نمایند، کاری برای سرگرمی خود پیدا خواهند نمود.

اگر همه راه‌های انضباطی را برای کودکی که نظم کلاس را برهم می‌ریزد و نیاز به توجه بیش از حد دارد، امتحان نمودید، بهتر است او را برای مدت کوتاهی از شرکت در یک فعالیت حذف کنید (اطمینان حاصل کنید که نظارت بر او نادیده گرفته نمی‌شود). پس از سپری شدن یک دوره مناسب، می‌توانید بار دیگر به او اجازه شرکت در فعالیت‌های کلاس را بدهید.

معلم خوب شوخ طبع است

داشتن حس شوخ طبعی همیشه یک مزیت خاص است و در کلاس‌های آموزشی نیز بسیار کاربرد دارد. معلمان باید تفاوت شوخ طبعی را با به تمسخر گرفتن دیگران درک کنند. معلمان هرگز نباید کودکان را مورد تمسخر قرار داده و یا به آنها اجازه دهند تا یکدیگر را به تمسخر بگیرند. خندیدن هرگز نباید به هزینه تمسخر فرد دیگری باشد.

معلم خوب مشتاق است

کودکانی که از تجربه یادگیری خود لذت می‌برند، احتمالاً معلمان مشتاق و دلگرم کننده ای دارند. مطمئناً سخت است که معلم دائماً مشتاق باشد، به ویژه اگر این ششمین کلاس او در یک روز باشد و تقریباً زمان

بازگشت به خانه فرا رسیده باشد. با این حال، مهم است به یاد داشته باشید که برای شرکت کنندگان، این تنها کلاس امروز است و آنها مشتاقانه منتظر فرا رسیدن زمان کلاس خود بوده اند و باید با معلمی سرزنده، با انگیزه، تشویق کننده و مشتاق روبرو شوند تا آنها را با موفقیت راهنمایی کند. بنابراین مشتاق باشید! ممکن است روز طولانی داشته باشید اما شرکت کنندگان شما فقط برای مدت کوتاهی در طول کلاس با شما هستند.

معلم خوب توانایی نمایش مهارت‌ها را دارد.

آیا معلم باید بتواند مهارتی را که برای آموزش در نظر دارد، خود انجام دهد؟ این سوال سالهاست که مورد بحث است. بررسی مربیان شنا نشان می‌دهد که پاسخ این سوال «خیر» است. بسیاری از مربیان شنا نمی‌توانند یک مهارت را در همان سطح یا توانایی افرادی که مربیگری می‌کنند، انجام دهند. کاری که آنها می‌توانند با موفقیت انجام دهند این است که مهارت/فعالیت را به مراحل منطقی و پیشرونده تقسیم کنند تا شناگران بتوانند در هر سطح، به آن تسلط یابند. با این حال اگر معلمان بتوانند مهارت را نمایش دهند، این یک مزیت بزرگ محسوب می‌شود - در شرایطی که این امکان وجود ندارد، ممکن است یک معلم از بهترین شناگر خود بخواهد که مهارت را به نمایش گذارد. با این وجود، از آنجا که برای معلمان مهم است بدانند که از دانش آموزان خود چه می‌خواهند، تجربه قبلی مزیت محسوب می‌شود.

معلم خوب دارای آگاهی است

معلمان خوب نیاز به دانش در زمینه‌های تخصصی و همچنین تئوری فرایند یادگیری دارند. آنها باید بتوانند به خوبی در سطحی مناسب ارتباط برقرار کرده و با استفاده از روش‌های مختلف شرکت کنندگان را تشویق کنند. قبل از اینکه آموزش صحیح انجام شود، آنها باید بدانند چه چیزی بر یادگیری تاثیر می‌گذارد. بنابراین، معلم باید مهارت‌هایی را که باید آموزش داده شود، پیشرفت‌های متوالی مهارت‌ها و علل خطاهای رایج را درک کند تا بتواند پیشنهاداتی را ارائه دهد.

معلم خوب همواره بر کلاس نظارت دارد

معلم موفق حالات، ویژگی‌ها، نیازها و پتانسیل افراد را ارزیابی می‌کند. علاوه بر این، از آنجا که آموزش شنا به طور بالقوه خطرناک است، معلمان باید برای اطمینان از وجود یک محیط امن در داخل و اطراف آب،

هوشیار باشند. آنها باید مراقب خطرات احتمالی باشند و دائماً در مورد عملکرد هر کودک یادداشت ذهنی داشته باشند.

در صورت انجام فعالیت‌ها در زیر آب یا در بخش عمیق استخر مشاهده و نظارت باید افزایش یابد. اگر چهار کودک زیر آب رفتند، چهار کودک باید روی آب بیایند. همچنین، معلم باید آخرین فردی باشد که پس از اطمینان از خروج سالم همه کودکان کلاس را ترک می‌کند. در هیچ شرایطی معلم نباید کودکان را بدون مراقب رها کند.

معلم خوب صبر و درک دارد

یکی از عوامل کلیدی در تدریس موفق، صبر است. به منظور دستیابی به اهداف کلاس‌های آموزشی باید صبور بود و نباید برای پیشرفت عجله داشت. شتابزدگی در آموزش فقط مانعی برای سرعت یادگیری است و سبب کاهش لذت یادگیری شنا می‌شود. کودکان باید تشویق شوند تا با سرعت خود کار کنند و طیف وسیعی از تجربیات مثبت را که یادگیری آنها را افزایش می‌دهد، به دست آورند. کودکان برای هضم اطلاعات به زمان نیاز دارند و این به ویژه برای مبتدیان صادق است.

معلم خوب دارای ارتباط موثر با نوآموزان است

شاید مهمترین مهارت برای معلم شنا، توانایی برقراری ارتباط باشد. معلمان باید بر اساس سن شرکت کنندگان به شیوه‌های متناسب با آنها ارتباط برقرار کنند. با توجه به اهمیت ارتباط موثر با شرکت کنندگان، در ادامه مطلب به ویژگی‌های یک ارتباط موثر اشاره خواهد شد.

ویژگی‌های ارتباط موثر

سه ویژگی یک ارتباط موثر با نوآموزان شامل وضوح، اختصار و یکنواختی است.

وضوح:

افراد از طریق دیدن (حالات چهره و زبان بدن) و همچنین از طریق شنیدن (صدا) ارتباط برقرار می‌کنند. معلم باید از عبارات مبهم اجتناب کند و همیشه از تقویت کننده‌های مثبت مانند لبخند دوستانه در گفتگو یا به رسمیت شناختن عملکرد خوب کودکان استفاده نماید.

معلمان گاهی اوقات فراموش می‌کنند که سطح دانش شرکت کنندگان را در نظر بگیرند. مهم است که از کلمات واضح و ساده برای ارتباط با کودکان استفاده نمایید. به عنوان مثال ممکن است در آموزش شنا به یک فرد بزرگسال از مقاومت آب در برابر حرکت صحبت کنید، اما درک واژه مقاومت آب در برابر حرکت برای اکثر کودکان دبستانی، مشکل است. مثال دیگر ممکن است این باشد که از کودکان بخواهید به جای "بازدم" حباب ایجاد کنند.

خلاصه گویی:

متأسفانه، بسیاری از معلمان بیش از حد صحبت می‌کنند. این ممکن است در ابتدا پوششی برای نگران بودن یا عدم تجربه باشد، اما می‌تواند به یک عادت بد تبدیل شود. دستورالعمل‌های طولانی اثربخش نیستند. سعی کنید یک دستورالعمل مثبت و مختصر ارائه دهید، تا سردرگمی به حداقل برسد. به عنوان مثال، "با فوت کردن در آب حباب درست کنید" یک جمله کوتاه و مثبت است، در حالی که "نفس خود را حبس نکنید" منفی است و ممکن است کودک "نه" را نشنود و فکر کند "چه ایده خوبی است! هرگز به این فکر نکرده بودم! و نفس خود را حبس کنند! خیلی بهتر است توضیحی کوتاه ارائه کنید و به کودکان اجازه دهید تمرین کنند و سپس توضیحات کوتاه‌تری را برای بازخورد ارائه نمایید.

یکنواختی:

معلمان باید در رفتار خود ثابت قدم باشند. معلمان انسان هستند اما باید سعی کنند رفتارهای شدید ناشی از عوامل غیر آموزشی مانند: خستگی یا عصبانیت را که می‌تواند منجر به عدم تحمل شود را کنترل کنند. این بدان معنا نیست که یک معلم باید از نشان دادن رفتارهای فردی مانند ابراز تایید یا عدم تایید خودداری کند، بلکه فقط این است که سطح واکنش باید بازتابی از سطح رفتاری باشد که باعث ایجاد آن شده است. معلمان همچنین باید در استفاده از واژه‌ها آگاهانه رفتار نمایند. آنها باید از توصیف‌هایی استفاده کنند که از افراط و تفریط اجتناب می‌کنند - مانند "فوق العاده" - زیرا اجرای بعدی که ممکن است بسیار بهتر باشد و یافتن واژه ای بهتر از فوق العاده مشکل خواهد بود. این شبیه به کسب نمره ۱۰ در ژیمناستیک است - به عملکردی که فراتر از ۱۰ است چه امتیازی خواهید داد؟

سطح صدا:

سطح صدا باید به اندازه ای باشد که بتواند به طور واضح و بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران در استخر به همه شرکت کنندگان در کلاس برسد. در صورت نزدیک بودن شرکت کنندگان به معلم، میزان صدا باید کاهش یابد و در صورت دور بودن، میزان صدا افزایش می یابد. از فریاد زدن در استخر باید اجتناب شود. فریاد کشیدن نه تنها بسیار مخرب است بلکه سبب ایجاد یک محیط پر سر و صدا می شود که تمرکز همگان را بر هم می ریزد. آهسته و واضح صحبت کردن به محافظت از گلو و کاهش سطح استرس کمک می کند.

نشانه های بصری:

بسیاری از افراد وقتی در آب هستند، در شنیدن مشکل دارند. این ممکن است به دلیل وجود آب در گوش یا استفاده از کلاه شنا باشد. توصیه می شود در قالب سیگنال های دستی برای کمک به ارتباط استفاده کنید. اگر چندین معلم در استخر فعالیت می کنند، این می تواند به کاهش سطح سر و صدا کمک کند.

نشانه های بصری می تواند به درک نوآموزان از مهارت نیز کمک کنند. به عنوان مثال، اشاره به گوش در حالی که می گوئید هنگام چرخش برای هواگیری گوش را داخل آب نگه دارید، یا اشاره به زانو هنگام توضیح اهمیت نگه داشتن آنها در زیر آب هنگام ضربات پای کرال پشت می تواند مجموعه ای از ایده ها را ایجاد کند که به موجب آن نوآموز در نهایت فقط نیازمند دریافت نشانه های بصری از معلم خواهد بود.

دستورالعمل های شفاهی:

دستورالعمل های فردی باید با نام کودک شروع شود. به عنوان مثال: "علی، سرت را برای هواگیری به سمت راست بچرخان". اگر نام کودک در آخر جمله ذکر شده باشد - "سرت را برای هواگیری به سمت راست بچرخان، علی"، قبل از اینکه علی متوجه ارسال پیام به سمت خود شود، جمله تمام شده است. بنابراین همواره اول نام نوآموز را صدا کنید و سپس پیام خود را انتقال دهید. همچنین، در هر زمان فقط باید یک یا دو نکته آموزشی انتقال داده شود.

همچنین معلم باید هر از چند گاهی کودکان را به صورت انفرادی مورد خطاب قرار دهد تا متوجه باشند که معلم آنها را نگاه می کند و با خود اینگونه فکر نکنند که "هیچکس حتی من را ندیده است!".

ارتباط با والدین :

در همه برنامه‌های شنا، ضروری است که مدیریت مدرسه شنا یا معلمان شنا ارتباطات رسمی و غیر رسمی منظم با والدین داشته باشد. فراگیری فن شنا بسیار زمان بر است و شما به والدینی نیاز دارید که اهمیت و اهداف برنامه‌های شما را بدانند تا برای طولانی مدت فرزند خود را در کلاس‌های آموزشی ثبت نام نمایند. ارتباط با والدین از طریق ارسال نامه الکترونیکی، خبرنامه مدرسه/باشگاه و یا جلسات حضوری سبب تحکیم روابط آنها با مدرسه/باشگاه و تضمین موفقیت برنامه‌های آموزش شنای شما خواهد شد.

ارتباط با کارفرمایان:

معلمان شنا با انتظارات کارفرمایان خود روبرو هستند که همان کسب نتایج مثبت است. معلمان باید نتایج مورد نظر کارفرمایان خود را درک کنند. تنها راه مطمئن برای اطمینان از برآوردن انتظارات کارفرمایان، برقراری ارتباط با آنها به صورت رسمی و غیررسمی است. معلمان باید به طور مداوم از کارفرمایان مشاوره، کمک و اطلاعات بخواهند تا از ایجاد سوء تفاهم‌ها جلوگیری کنند.

همچنین وفادار بودن به همه کسانی که در مدرسه/باشگاه کار می‌کنند شامل: کارفرما و سایر معلمان و اجتناب از اظهار نظرهای تحقیرآمیز در مورد آنها بسیار ضروری است.

ارتباط با سایر معلمان:

محیط آموزشی دوستانه، حمایتی و مشارکتی، یک فضای یادگیری شاد، هماهنگ و حرفه‌ای را ایجاد می‌کند. معلمان خوب شنا از همکاران خود بازخورد گرفته و به آنها مشاوره می‌دهند. از طریق اتخاذ رویکرد مشارکتی برای برنامه ریزی، آموزش و ارزیابی، معلمان یک رویکرد تیمی ایجاد می‌کنند که فرصت‌هایی را برای ادامه یادگیری و به روز رسانی دانش و ایده‌ها فراهم می‌کند. به این ترتیب، یک تیم آموزشی مشارکتی و متحد در هنگام بروز مشکلات از تک تک اعضا خود پشتیبانی می‌نماید و همچنین زمینه‌ای فراهم می‌کند که آموزش خوب از طریق بازخورد منظم رسمی و غیر رسمی همکاران شناخته و تایید شود.

روش تدریس

منظور از روش تدریس، روش معلم برای ارائه محتوای آموزشی است. معلمان می‌توانند و باید از روشهای گوناگون استفاده کنند. هیچ روش خاصی وجود ندارد که برای همه کودکان کار کند و هیچ روش جادویی برای آموزش وجود ندارد.

برخی از شرایط یادگیری به استفاده از شیوه سخنرانی و برخی دیگر به استفاده از تکرار و تمرین نیاز دارد، در حالی که برخی دیگر رویکردی کمتر هدایت شده را نیاز دارند که در آن یادگیرنده با مشکلاتی که قرار است حل شوند، مواجه می‌شود. برخی از افراد به تکرار و تمرین بهتر پاسخ می‌دهند. دیگران وقتی برای حل مشکلات به چالش کشیده می‌شوند، بهتر یاد می‌گیرند. روش تدریس یک پیوستار است که در یک سمت آن دستور و در سمت دیگرش کشف است.

استراتژی مهارت کامل

در این روش که معمولاً برای آموزش مهارت‌های ساده مورد استفاده قرار می‌گیرد، مهارت به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم نشده و یادگیرنده کل مهارت را اجرا می‌کند. معلم پس از بررسی نحوه اجرای مهارت، بازخورد ارائه کرده و عملکرد فرد یادگیرنده را اصلاح و بهبود می‌بخشد. به عنوان مثال توصیه می‌شود که برای آموزش دست کراال‌سینه از استراتژی مهارت کامل استفاده کنید و ذهن کودکان را درگیر زاویه خم شدن آرنج و بهم فشردن انگشتان یا سایر مسائل جزئی نکنید.

استراتژی پیشرونده :

در این روش، معلم قسمتهای مختلفی از مهارت کامل را انتخاب می‌کند و آنها را به تدریج به یادگیرنده ارائه می‌دهد. اکثر معلمان از این روش برای آموزش مهارت‌های پیچیده استفاده می‌کنند. به عنوان یک قاعده کلی، فرد یادگیرنده، تا زمانی که مهارت اولیه را به خوبی فرا نگرفته است، نباید از یک مهارت به مهارت دیگر پیشرفت کند. با این حال، گاهی اوقات نباید بیش از حد بر اجرای صحیح یک مهارت اصرار نمود و عاقلانه است که افراد را به مهارت دیگری منتقل کنید و بعداً به تمرین دوباره آن مهارت بازگردید. انعطاف پذیری در آموزش به این معنی است که بدانید چه موقع باید پیش بروید و چه موقع باید تکرار کنید. استراتژی ترکیبی:

این روش، ترکیبی از دو استراتژی قبلی است که برای مهارت‌های ساده و پیچیده استفاده می‌شود. در این روش فرد یادگیرنده در ابتدا مهارت کامل را اجرا می‌کند و این کار معلم را قادر می‌سازد تا نقاط شروع فعالیت‌های پی در پی که برای تسهیل یادگیری طراحی شده است را تشخیص دهد.

نمایش مهارت:

معلم باید اطمینان حاصل کند که کل کلاس می‌توانند به وضوح نمایش یک مهارت را ببینند. به عنوان مثال، اگر در استخر روباز آموزش می‌دهید، آنها نباید به خورشید نگاه کنند. همچنین برای نمایش مهارت به کودکان پیش دبستانی ممکن است لازم باشد تا زمانی که معلم در آب مهارت را اجرا می‌کند آنها را از آب خارج کرده تا اجرای معلم را مشاهده کنند. از اثرات نسیم خنک بر بدن‌های خیس خارج از آب نیز آگاه باشید.

به یاد داشته باشید که یادگیرنده‌ها درصد بسیار بالایی از اطلاعات را از آنچه می‌بینند دریافت می‌کنند و تمایل به کپی کردن آنچه را که می‌بینند، دارند. به همین دلیل مهم است که بهترین اجرای نمایش ممکن را در اختیار آنها قرار دهیم. برای دستیابی به بالاترین میزان یادگیری از این استراتژی، معلمان باید اطمینان حاصل کنند که کودکان:

- اجرای مهارت را با دقت مشاهده کنند.
- آنچه را از آنها خواسته می‌شود درک کنند.
- توانایی انجام مهارت را داشته باشند.
- با انگیزه باشند.
- بر تعداد کمی از نکات تمرکز کنند.
- برای جلوگیری از حواس پرتی به خوبی سازماندهی شده باشند.

آموزش دستوری:

آموزش دستوری شامل هدایت افراد یادگیرنده به انجام وظایف بسیار خاص است. این روش ممکن است با فرمان شفاهی به شرکت کنندگان برای اجرای یک سری تمرینات انجام شود. وقتی زمان محدود است، این می‌تواند یک روش بسیار کارآمد برای به حداکثر رساندن تعداد تمریناتی باشد که می‌توان انجام داد.

حل مسئله و کشف:

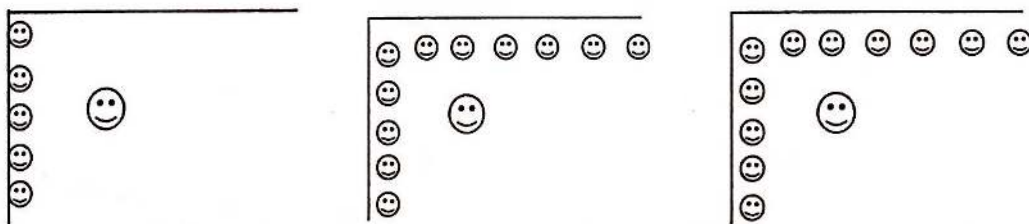
روش‌های حل مسئله و کشف آن سبب مشارکت نوآموزان در یادگیری و تلاش برای ایجاد پاسخ‌های مناسب می‌شود. در این روش معلم می‌تواند به تدریج پاسخ فرد یادگیرنده را نسبت به مهارت یا هدف، تغییر یا شکل دهد.

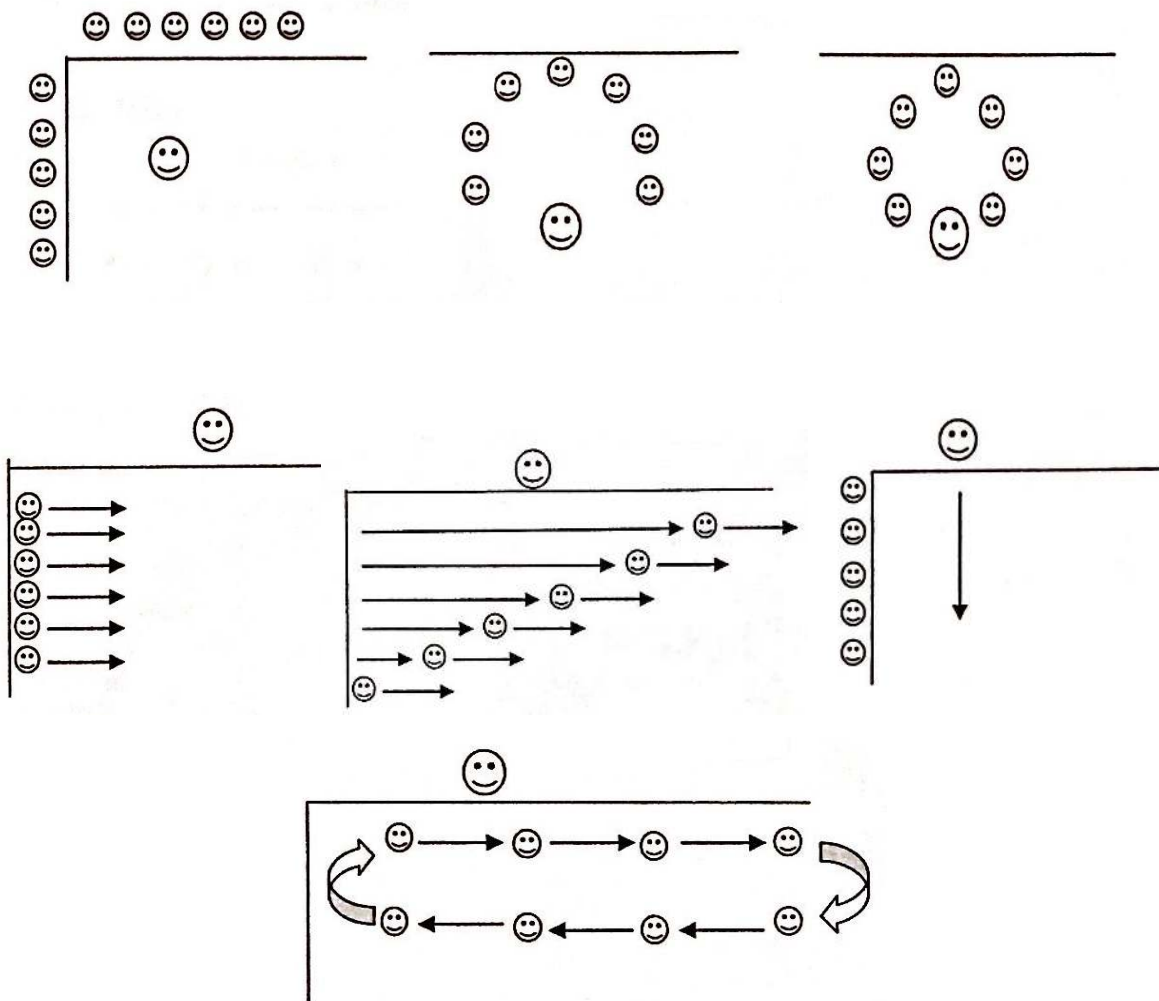
ساختار کلاس:

در کلاس‌های شنا معمولاً کودکان به چندین شکل در مقابل معلم قرار می‌گیرند. موقعیت معلم با توجه به عوامل زیر متفاوت است اما ایمنی نوآموزان باید همواره در اولویت باشد:

- عناصر اقلیمی، مانند عواملی که حواس شرکت‌کنندگان را پرت می‌کنند مانند: باد یا خورشید در شنوایی یا بینایی کلاس
- مهارت آموزشی مورد نظر
- سن و مهارت نوآموزان
- منطقه آموزشی موجود (از جمله عمق)

ساختارهای زیر نمونه‌هایی از محل قرارگیری مناسب معلم برای نمایش و یا تمرین یک مهارت را نشان می‌دهند.





نکات مفید آموزشی:

- همیشه از الزامات ایمنی آگاه باشید.
- کلاس را در زمان معین آغاز و به پایان برسانید. فقط در این صورت می توانید از گروه خود انتظار مشابهی داشته باشید.
- طرح درس خود را کاملاً آماده کنید. حتی می توانید طرح درس را برای کمک به حافظه خود به کنار آب بیاورید.

- خودتان را در جایی قرار دهید که بتوانید همه شرکت کنندگان را زیر نظر داشته باشید و همه آنها بتوانند شما را ببینند.
- سعی نکنید فریاد بزنید و اگر سر و صدا در محیط زیاد است، منتظر سکوت باشید و سپس ادامه دهید. در صورت لزوم، گروه را به خود نزدیک نکنید.
- واضح و مختصر صحبت کنید.
- توجه کامل و پاسخ فوری به تذکرات را مطالبه کنید.
- قبل از ارائه توضیح یا نمایش مهارت، گروه را در یک مکان جمع کنید.
- هنگام آموزش مهارت جدید، ابتدا به ویژگی‌های اصلی مهارت توجه کنید. مختصر صحبت کنید و بر فعالیت تأکید نمایید. بسیاری از مردم در به خاطر سپردن جزئیات دچار مشکل هستند.
- از سیگنال‌های دستی برای برقراری ارتباط استفاده کنید.
- قوانین حاکم بر کلاس را به طور دقیق اجرا کنید (احتمالاً هرچه تعداد قوانین کمتر باشد، بهتر است).
- با تدبیر و منصف باشید. همه شاگردان را تا آنجا که ممکن است مشغول کنید.
- از ایجاد زمان مرده یا وقفه‌های طولانی مدت در کلاس خودداری کنید.
- از بازی‌های سرگرم کننده مبتنی بر مهارت برای تأکید نکات آموزشی استفاده کنید.
- در یک جلسه چندین مهارت جدید معرفی نکنید. تکرار مهارت‌های قبلی نه تنها توصیه می‌شود، بلکه برای ایجاد یک استاندارد رضایت بخش از عملکرد، ضروری است.
- از عنصر رقابت استفاده کنید، اما زیاده روی نکنید. سعی کنید این نگرش را ایجاد کنید که رقابت بهتر از بُردن است.
- ایجاد تنوع در برنامه، برای پاسخگویی به همه سلیقه‌ها لازم است.
- از تجهیزات و وسایل کمک آموزشی مراقبت کنید.
- مسئولیت را واگذار کنید و رهبری را در گروه توسعه دهید.
- درس را زنده کنید و بخشی از آن شوید.
- مسئول شرایط باشید.

خودآزمایی

۱- یک معلم خوب شنا دارای ویژگی‌هایی شامل: لذت بردن از آب را آموزش می‌دهد، رفتار و ظاهر حرفه‌ای دارد، و دارای روابط مثبت با یادگیرنده‌ها است. سه ویژگی دیگر یک معلم خوب را در ذیل مرقوم نمایید.

الف-

ب-

ج-

۲- کدام ویژگی یک معلم شنا، منجر به اعتماد و علاقه یادگیرنده به او می‌گردد و مهارت‌های باز کردن چشم‌ها در زیر آب یا شیرجه زدن در آب عمیق را تسریع می‌دهد؟

الف- آموزش لذت بردن از آب

ب- رفتار و ظاهر حرفه‌ای معلم

ج- داشتن روابط مثبت از جمله اعتماد به معلم

۳- کدام توانایی زیر از ویژگی مهارت سازماندهی معلم خوب، بروز پیدا می‌کند؟

الف- توانایی سازگاری با شرایط غیر منتظره

ب- توانایی حفظ نام یادگیرنده‌ها

ج- توانایی حفظ آرامش و کارایی

۴- متغیرهای زیادی مانند تعداد شرکت کنندگان، میزان کمر مازاد در آب وجود دارند که می‌تواند توانایی معلم در کنترل کلاس را به چالش بکشند. سه مورد دیگر را شما مرقوم نمایید؟

الف-

ب-

ج-

۵- شوخ طبعی معلم باید چه ویژگی ای داشته باشد؟

الف- به هم خندیدن را منجر گردد

ب- به هزینه تمسخر فرد دیگری نیاانجامد

ج- شوخ طبعی با تمسخر یکی شود.

۶- برای نمایش مهارت جدید بهتر است معلم شنا به چه روشی اقدام نماید؟

الف- از بهترین شناگر خود بخواهد که مهارت را نمایش دهد.

ب- خودش مهارت را نمایش دهد گرچه مدتی است این مهارت را تمرین نکرده است.

ج- نیاز به نمایش نیست. یادگیرندگان با توضیح مهارت براحتی مهارت جدید را اجرا می کنند.

۷- عاملی که خود مانعی در سرعت یادگیری و کاهش لذت یادگیری شنا می شود، چیست؟

الف- کنترل و نظارت مستمر

ب- شتابزدگی در آموزش

ج- شوخ طبعی معلم

۸- معلم در هنگام آموزش به کودکان پیش دبستانی از این عبارت استفاده می کند که: بدن خود را استریم لاین بگیر تا مقاومت آب کمتر شود". این جمله کدام ویژگی یک ارتباط موثر با نوآموز را نادیده گرفته است؟

الف- اختصار

ب- یکنواختی

ج- وضوح

۹- برای اینکه نوآموزان دچار سردرگمی در آموزش مهارت جدید نشوند، معلم با رعایت خلاصه گویی چه نکته دیگری را باید در نظر بگیرد؟

الف- سعی کند یک دستورالعمل مثبت ارائه کند.

ب- سعی کند یک دستورالعمل منفی ارائه کند.

ج- سعی کند خود نوآموز تجربه کند.

۱۰- معلم باید در استفاده از واژه ها آگاهانه رفتار نماید. آنها باید از توصیف هایی استفاده کند که از افراط و تفریط اجتناب کند. کدام مثال زیر بیانگر مفهوم این جمله می باشد؟

الف- این مهارت را خوب اجرا کردی.

ب- این مهارت را فوق العاده عالی اجرا کردی.

ج- این مهارت را بهتر اجرا کردی.

۱۱- در ارتباطات فردی و ارسال دستورالعمل های شفاهی در هنگام آموزش، یکی از مهمترین نکته هایی که معلم باید رعایت کند، چیست؟

الف- جمله باید با نام نوآموز شروع شود.

ب- جمله باید با نام نوآموز به پایان رسد.

ج- جمله با صدای بلند و فریاد گفته شود.

۱۲- توصیه می‌شود برای آموزش دست کرال‌سینه از این روش تدریس مهارت استفاده کنید که ذهن کودک سردرگم نگردد.

الف- استراتژی مهارت کامل

ب- استراتژی پیشرونده

ج- استراتژی ترکیبی

۱۳- برای دستیابی به بالاترین میزان یادگیری با استراتژی نمایش مهارت، معلمان باید اطمینان حاصل کنند که کودکان: اجرای مهارت را با دقت مشاهده کنند، آنچه را از آنها خواسته می‌شود، درک کنند و توانایی انجام مهارت را داشته باشند. سه مورد دیگر را مرقوم نمایید.

الف-

ب-

ج-

۱۴- چهار نکته مفید آموزشی در کلاس را مرقوم نمایید:

الف-

ب-

ج-.....

د-.....

فصل دوم - یادگیری

برای اینکه یک معلم موثر باشید، باید نحوه یادگیری افراد را درک کنید. هدف این فصل آشنایی و درک معلمان شما از نحوه یادگیری مهارت‌های حرکتی است. این مهم است که بدانیم یادگیری یک فرایند مستمر است و در یک دوره زمانی تکامل می‌یابد. یادگیری لزوماً در یک بستر رسمی انجام نمی‌شود. فعالیتهای غیر رسمی بخش عمده‌ای از آموخته‌ها را تشکیل می‌دهند. اغلب نوآموزان به آسانی از یکدیگر یاد می‌گیرند تا از معلم خود. در درجه اول، معلمان باید محیطی تحریک کننده را فراهم آورند که در آن یادگیری سازنده انجام شود.

یادگیری و عملکرد

تمایز روشنی بین یادگیری و عملکرد وجود دارد. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است یک تکنیک شما را صحیح اجرا نماید، اما تا زمانی که این تکنیک به طور مداوم و با اجرای صحیح در یک دوره زمانی تکرار نشود، نمی‌توان گفت که آموخته شده است. این یک عامل مهم است که باید در هنگام ارزیابی مهارت‌ها

در نظر گرفته شود. یک بار اجرای صحیح مهارت نباید به عنوان یک مهارت آموخته شده در نظر گرفته شود.

اگر نوآموزان وقفه‌های طولانی مدت در آموزش داشته باشند، عملکرد آنها افت می‌کند. این اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که نوآموزان در هر سال فقط برای مدت کوتاهی در کلاس‌های شنا شرکت می‌کنند. بدین ترتیب، توانایی انجام مهارت‌هایی که قبلاً به آنها تسلط داشته اند، کاهش می‌یابد. لذا قبل از شروع تکنیک‌های پیشرفته، تمرین و تکرار مهارت‌های قبلی ضروری خواهد بود.

عوامل موثر در یادگیری و اجرای مهارت

هیچ دو نفری دقیقاً یک مطلب را به یک شیوه یکسان نمی‌آموزند. بسیاری از مسائل بر نحوه یادگیری ما تاثیر می‌گذارند و بدین علت است که ما متفاوت می‌آموزیم. هفت عامل مهم که بر یادگیری و اجرای مهارت تاثیر می‌گذارند عبارتند از:

- سن
- میزان یادگیری
- آمادگی برای یادگیری
- نیاز به تکرار و تمرین
- نیاز به بازخورد موثر
- ناتوانی‌ها
- عوامل محیطی

سن

اغلب افراد در سن مشابه صفات و اهداف مشترکی دارند. درک ویژگی‌های سنی می‌تواند به مربیان کمک کند تا موقعیت‌های مناسب یادگیری را برای هر نوآموز بر اساس سن آنها طراحی کنند.

نوآموزان زیر ۸ سال

- اشتیاق به فعالیت دارند. درس‌ها باید مملو از فعالیت و هیجان باشد.
- محدوده توجه کوتاه دارند. فعالیت‌ها باید ساده بوده و مرتباً تغییر کنند.
- می‌خواهند فعالیت‌ها سرگرم‌کننده باشد. فعالیت‌ها باید لذت بخش باشند.
- از بازی لذت می‌برند. بازی‌های غیر رقابتی را در طرح درس خود بگنجانید.

نوآموزان ۸ تا ۱۲ سال

- اشتیاق به فعالیت دارند. درس‌ها باید مملو از فعالیت و هیجان باشد.
- در حال توسعه دامنه توجه طولانی‌تر و درک بیشتری هستند. بنابراین فعالیت‌ها می‌توانند طولانی‌تر و پیچیده‌تر باشند.
- می‌خواهند فعالیت‌ها سرگرم‌کننده باشد. بنابراین فعالیت‌ها باید لذت بخش باشند.
- از بازی لذت می‌برند. بازی‌های رقابتی را می‌توان به تدریج معرفی نمود. با این حال به خاطر بسیاری تا شناگران را طوری در بازی‌ها شرکت دهید تا همه امکان چشیدن طعم پیروزی را داشته باشند.
- در حال توسعه استقامت هستند. فعالیت‌هایی را طراحی نمایید که استقامت را توسعه دهد.

نوجوانان

- به دنبال تایید هم سن و سالان خود هستند. فعالیت‌هایی را طراحی نمایید که اجازه می‌دهد ورزشکاران با هم کار کنند و با هم راه حل ایجاد کنند.
- ممکن است خودآگاه باشند. بنابراین بازخوردهای مثبت باید مقدم بر اصلاحات باشد. همچنین در انتخاب این که چه فردی مهارت‌ها را نمایش دهد آگاه باشید.
- از مسئولیت لذت می‌برند. باید از تکنیک‌های آموزشی استفاده شود تا به نوآموز مسئولیت بیشتری نسبت به آنچه و چگونه یاد می‌گیرد، داده شود.

- ممکن است صلاحیت و اختیارات شما را به چالش بکشند. روش‌ها و سیستم پاداش خود را توضیح دهید.
- دارای هماهنگی و استقامت خوب هستند. فعالیت‌هایی برای بهبود مهارت‌ها، تکنیک‌ها و توسعه استقامت در برنامه گنجانده شود.

جوانان و بزرگسالان

- انگیزه بالایی دارند. تمرکز خود را در کاهش اضطراب قرار دهید.
- یادگیرندگان مستقل هستند. وظایف فردی یا گروهی را تعیین کرده و بازخورد بگیرید.
- ظرفیت توجه بالایی دارند. وظایف آنها را می‌توانید در راستای پیشرفت شان طولانی‌تر طراحی نمایید.
- دوست دارند فرایند یادگیری در اختیار خودشان باشد. فرد را در تصمیم‌گیری در زمان آموزش آزاد بگذارید.
- در توانایی‌های جسمانی متفاوت هستند. نیازها و توانایی‌های فردی را در نظر بگیرید.

میزان یادگیری

- سرعت یادگیری هر شخص منحصر به فرد است. تشخیص این واقعیت در کمک به نوآموز بسیار مهم است. هر فرد با توجه به توانایی‌ها و تجربیات گذشته خود اطلاعات را جذب می‌کند. آن مربی که همیشه نوآموز را حد متوسط در نظر می‌گیرد، ممکن است نوآموزانی را که سریع یاد می‌گیرند را خسته کرده و نوآموزانی که کند یاد می‌گیرند را بیش از حد به چالش بکشد.
- مربی می‌تواند با بکارگیری موارد زیر با سرعت‌های مختلف یادگیری در نوآموزان، تعامل نماید.
- ۱- کل دوره آموزشی را با دقت طراحی نماید.
 - ۲- هر جلسه آموزش را با دقت برنامه ریزی نماید.
 - ۳- نوآموزهای هم سن و هم سطح را در یک کلاس قرار دهد.

۴- این نکته را در نظر داشته باشد که ممکن است اطلاعات ارائه شده توسط برخی نوآموزان درک نشده باشد و گفته‌های خود را تکرار نماید.

۵- فعالیت‌هایی را انتخاب نماید که انتهای باز داشته باشند که به افراد امکان می‌دهد تا با توانایی خود پیشرفت کنند.

آمادگی برای یادگیری

سن کودکان یکی از معیارهای میزان آمادگی آنها برای یادگیری مهارت‌های آبی است. کودکان زیر ۵ سال آمادگی زیادی برای یادگیری چهار شنای اصلی ندارند اما قادرند مهارت‌های آشنایی با آب و ایمنی در آب را فرا بگیرند.

برای یادگیری، ما باید بخواهیم تا یاد بگیریم. بنابراین علاقه کودکان به کلاس شنا و لذت بخش و مفرح بودن فضای کلاس به افزایش اشتیاق کودکان به یادگیری کمک خواهد نمود.

اشتباهات، بخشی اساسی در یادگیری هستند. اگر امکان خطا مجاز نبود، احتمالاً یادگیری نیز رخ نمی‌داد. معلمان باید فضایی را برای کودکان ایجاد نمایند تا آنها در یادگیری مهارت‌ها احساس موفقیت نمایند. معلمان باید تلاش کنند تا فضایی عاری از تهدید ایجاد کنند و به نوآموزان این آزادی را بدهند که "بدون مجازات" شکست بخورند. فعالیت‌ها را طوری طراحی کنید که موفقیت یک عامل درونی باشد. موفقیت درونی را می‌توان با موارد زیر شکل داد:

۱- برنامه ریزی دقیق

۲- سخت‌تر کردن منطقی فعالیت‌ها

۳- تعیین اهداف واقع‌گرایانه

۴- ارائه آموزش‌ها در بخش‌های کوچک و قابل مدیریت برای نوآموز

۵- هوشیار بودن نسبت به پتانسیل و توانایی‌های نوآموز

نیاز به تکرار و تمرین

بدون فرصت برای تمرین مهارت جدید، کودک برای یادگیری شانس ندارد. نحوه انجام تمرین بسیار مهم است. تمرین باید به دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱- واقع بینانه

۲- تا حد امکان مشابه با مهارتی باشد که باید آموخت.

۳- تکاملی باشد. به این معنی که در راستای تسلط بر مهارت کامل باشد.

یک معلم کارآمد، آموزش‌ها را طوری طراحی می‌کند که روند و سرعت مناسبی داشته و در عین حال متنوع نیز باشند. به عنوان مثال، اگر شناگران با اجرای تمرین‌های مهارتی (دریل‌ها) خسته شده باشند، ممکن است فراگیری مهارتی را که نیاز به تمرکز ذهنی دارد را دشوار بیابند. برای جلوگیری از این وضعیت، مربی می‌تواند مهارت جدید را در ابتدای جلسه معرفی نماید و در مرحله بعد شناگران به اجرای تمرینات مهارتی بپردازند.

تکرار و تمرین هنگامی میسر است که کودک زمان زیادی را در هر جلسه آموزش صرف تکرار و تمرین‌های مهارت‌ها نماید. برای بهبود عملکرد مهارت، مربیان باید امکان شرکت حداکثری در فعالیت‌ها را برای هر یادگیرنده در هر جلسه فراهم کنند. مربی باید از خود پرسد، "چگونه می‌توانم کلاس را برای شرکت حداکثری کودکان سازماندهی نمایم؟". چهار روش زیر امکان تحقق این امر را برای شما فراهم می‌سازد:

۱- برنامه ریزی کنید.

۲- دستورالعمل‌ها را کوتاه و دقیق حفظ کنید.

۳- به یادگیرنده‌ها زمان کافی برای تکرار و تمرین بدهید.

۴- مقداری از زمان هر جلسه را صرف تکرار و تمرین گروهی و ارائه اصلاحات گروهی نمایید.

نیاز به بازخورد موثر

بازخورد موثر سه کار مهم را در یادگیری انجام می‌دهد:

۱- مربی را قادر می‌سازد تا پیشرفت در اجرای مهارت را هدایت کند.

۲- به یادگیرنده کمک می‌کند تا این پیشرفت را بسنجد.

۳- به حفظ علاقه به کار کمک می‌کند.

ناتوانی‌ها

برخی کودکان ممکن است در زمینه‌های جسمانی یا ذهنی با دیگران تفاوت داشته باشند. معلمان باید نسبت به این موضوع آگاه بوده و برنامه‌های خود را بر اساس آن، تنظیم نمایند.

عوامل محیطی

از عوامل بیرونی اثرگذار بر یادگیری می‌توان به محیط استخر (سریاز یا سرپوشیده) صدای محیط، عمق آب، تعداد نفرات حاضر در کلاس و غیره نام برد. اما دمای آب یکی از عوامل محیطی بسیار مهم است. اگر دمای آب برای کودک مناسب باشد، تمرکز بیشتری بر کلاس خواهد داشت و از آن لذت بیشتری نیز خواهد برد. کودکان هنگامی احساس راحتی در آب دارند که دمای آب نزدیک به دمای بدن آنها باشد.

بزرگسالان و کودکان دمای آب را متفاوت حس می‌کنند. بدین ترتیب کودک ممکن است احساس سرما کند در صورتی که دمای آب برای معلم شنا مناسب باشد. سطح بدن کودکان نسبت به وزن آنها زیاد است و حرارت را سریعتر از بزرگسالان از دست می‌دهند. وقتی کودکان احساس سرما می‌کنند، بدن آنها باید برای تولید حرارت انرژی مصرف نمایند. مخصوصاً نوزادان که دارای ذخیره انرژی محدودی هستند و احساس سرما این ذخیره را به سرعت تخلیه نموده و سبب بدخلقی آنها می‌شود. معمولاً کودکان با دمای ۳۲ درجه سانتی‌گراد احساس راحتی در آب دارند. با رشد کودکان، نحوه استفاده و ایجاد گرما توسط بدن آنها توزیع یکنواخت‌تری پیدا می‌کند و این باعث می‌شود آنها نسبت به آب خنک‌تر، کمتر حساس شوند.

مراقب هرگونه نشانه‌ای از ناراحتی بر اثر سرمای آب باشید. اگر لرزش یا رنگ آبی کبود روی لب‌ها مشاهده می‌کنید، زمان گرم شدن و استراحت فرا رسیده است. کودک را از آب بیرون بیاورید و او را در یک حوله گرم بپیچید. به یاد داشته باشید که اگر دمای محیط سردتر باشد باعث می‌شود کودک خیس حتی سردتر شود بنابراین مراقب علائم هشدار در این خصوص باشید.

فرآیند یادگیری

تئوری یادگیری بسیار پیچیده است. با این حال، مهم است که معلمان اصول اساسی را که بر فرایند یادگیری تاثیر می‌گذارد، درک کنند. عناصر مهم و ضروری که باید توسط معلمان مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

- حلقه یادگیری (ادراک، تفسیر، عملکرد، بازخورد)

- مراحل یادگیری

- سیستم حافظه

- ارتباط موثر

حلقه یادگیری

ادراک

نوآموزان اطلاعات را از طریق اندام‌های حسی خود دریافت می‌کنند. سپس این اطلاعات پردازش و مرتب می‌شوند تا معنی آنها درک شده و در مورد هر اقدامی که باید انجام شود تصمیم‌گیری شود. به عبارت دیگر، مکانیسم ادراکی ابتدا اطلاعات دریافتی را تفسیر می‌کند، مغز سعی می‌کند بفهمد که در مورد چیست و فرد یادگیرنده سعی می‌کند آن را در چارچوبی قرار دهد. معلمان می‌توانند از راه‌های زیر بر این فرایند اثرگذار باشند:

- ارائه مثال‌هایی که مناسب و مرتبط با تجربه نوآموزان باشد.

- استفاده از تصاویر یا کلمات کلیدی که برای فرد یادگیرنده قابل تشخیص باشد.

- نمایش دادن مهارت

- اطمینان از توجه انتخابی (برای مثال حذف حواس پرتی و یا اجتناب از ارائه اطلاعات اضافی).

تفسیر

اطلاعاتی که توسط ادراک ما جمع‌آوری شده‌اند به خاطر مفید بودن به خاطر سپرده می‌شوند. این اطلاعات ابتدا از مکانیسم ترجمه/تفسیر که شامل سیستم حافظه هم می‌گردد، منتقل می‌شوند. در این مرحله تصمیم‌گیری، فرد یادگیرنده تعیین می‌کند که چگونه و از چه روشی این کار را انجام دهد. یکی از مهمترین عوامل

موثر بر یادگیری این است که فرد یادگیرنده درک کند که معلم از او چه می‌خواهد. معلمان می‌توانند در این مرحله با موارد زیر کمک کننده باشند:

- وقت گذاشتن برای توضیح و تفسیر آنچه مورد نیاز است.
- پرسش سوالات مناسب
- ایجاد یادگیری بر روی تجربه‌های قبلی فرد یادگیرنده
- مرتبط ساختن مهارت جدید با مهارت مشابه ای که فرد یادگیرنده می‌داند.
- نمایش مهارت کامل تا یادگیرنده بتواند اجزای یک مهارت را بهم مرتبط سازد.
- صرف وقت برای توضیح و روشن ساختن این که چه کاری مد نظر است.

عملکرد

هنگامی که تصمیمی در مورد اجرای یک عمل گرفته می‌شود، یادگیرنده باید عضلات مورد نظر را برای اجرا فعال کنند. سپس آنها سعی می‌کنند عمل را اجرا کنند. معلمان می‌توانند با اجرای موارد زیر به مرحله عملکرد کمک نمایند:

- فراهم آوردن فرصت‌های زیاد برای تمرین
- اطمینان از استمرار و نظم تمرین
- استفاده مناسب از فضا
- اطمینان از واقع بین بودن تمرین.

بازخورد

بازخورد بخش مهمی از فرایند یادگیری است و عمدتاً توسط معلم ارائه می‌شود. بازخورد می‌تواند به روش‌های زیر باشد:

- شفاهی
- بصری
- کتبی
- لمسی

کودکان باید بازخوردهای مثبت و سازنده دریافت کنند. یعنی به آنها بگویند چه چیزی اشتباه است و چگونه آن را صحیح اجرا کنند، یا اینکه در مورد آنچه صحیح انجام می‌دهند آنها را با بازخوردهای مثبت تقویت نمایند. معلمان باید سعی کنند در اسرع وقت پس از اجرا بازخورد خود را ارائه دهند و از منفی نگری خودداری کنند. بازخورد سازنده یک ابزار ارزشمند در تدریس موفق است. برای بهبود عملکرد، ارائه بازخوردهای سازنده که نوآموزان را قادر می‌سازد اطلاعات جدیدی را دریافت کرده و در صورت لزوم نحوه اجرای مهارت را اصلاح کنند، بسیار ضروری است.

مراحل یادگیری

یادگیری یک فرایند مستمر است و همانطور که کودک از مرحله مبتدی به سمت پیشرفته حرکت می‌کند، سه مرحله مجزا وجود دارد. این سه مرحله عبارتند از:

۱- کلامی یا شناختی

۲- حرکتی

۳- پیشرفته یا خودمختار

مرحله کلامی یا شناختی

در این مرحله فرد یادگیرنده سعی می‌کنند نیازهای اجرای مهارت مورد نظر را درک کند. برای معلمان مهم است که آن نکات آموزشی را به کودکان ارائه دهند که باید به آنها توجه ویژه ای داشته باشند. این نکات آموزشی تذکراتی را برای تمرین فراهم می‌کند. به عنوان مثال، معلمی که می‌خواهد شناگران مهارت آرنج بالا را در کراال سینه اجرا نمایند، ممکن است بگوید "آرنج را بالا نگه دارید و انگشتان خود را در امتداد سطح آب در راستای شانه به سمت جلو حرکت دهید". این نکات آموزشی سبب می‌شود تا فرد یادگیرنده در مسیر درست یادگیری مهارت قرار گیرند. معلم باید بر ایجاد یک توالی از مهارت‌های ساده تمرکز کند. معلمان باید به کودکان کمک کنند تا:

- الگوهای حرکتی قبلاً آموخته شده را که می‌توان در یادگیری مهارت جدید استفاده کرد، بشناسند.
- الگوهای حرکتی جدیدی را که برای انجام مهارت جدید لازم است، بیاموزند.

- این دورا در توالی حرکت ترکیب کنند تا مهارت جدید شکل گیرد.

یادگیرنده به منظور ارتقای مهارت‌های خود، فقط به اطلاعات ساده نیاز دارد. اگر یادگیرنده بیش از حد اطلاعات داشته باشد، پاسخ صحیح بعید خواهد بود. بنابراین، ارائه دستورالعمل‌های روشن و مختصر در قبل و حین تمرین ضروری است. نمایش مهارت باید برای همه واضح باشد و به درستی اجرا شود، زیرا کودکان آنچه را می‌بینند، کپی می‌کنند. شرایط فیزیکی راحت، مانند آب آرام، عمق و دمای مناسب و عدم ایجاد مزاحمت از سوی اطرافیان برای دستیابی به موثرترین یادگیری ضروری است.

مرحله حرکتی

یادگیرنده در این مرحله به تدریج تعداد خطاها را کاهش می‌دهد. گاهی اوقات، وقتی به نظر می‌رسد که مهارتی را فرا گرفته اند، ناگهان دوباره آن را از دست می‌دهند. معلمان باید مراقب باشند، زیرا در صورت اعمال فشار زیاد، نوآموزان تقریباً به عادت‌های قدیمی خود باز می‌گردند. در این مرحله معلمان باید از خواسته‌های زیر بر حذر باشند:

- انتظارات زیادی در زمان کوتاه داشته باشند.
 - کودکان را وارد مرحله مسابقه و رقابت نمایند.
 - اجازه دهند که کودک از اجرای مهارت خسته شود.
 - کودکان را بی حوصله و دلزده کنند.
 - معلمان باید بر این نکته توجه نمایند که یادگیرنده ای که استراحت کافی داشته باشد، بهتر می‌آموزد.
- پیشرفت در اجرای مهارت با ظهور موارد زیر نمایان می‌شود:
- یکنواختی در اجرا افزایش خواهد یافت.
 - دقت اجرای مهارت افزایش می‌یابد.
 - انرژی کمتری برای اجرای مهارت نیاز است.
 - قابلیت پیش بینی فرد یادگیرنده افزایش می‌یابد.
 - اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.
 - هماهنگی افزایش می‌یابد.

- قابلیت‌های حرکتی مانند قدرت، سرعت و انعطاف پذیری افزایش می‌یابد.

مرحله پیشرفته یا خودمختار

این مرحله ای است که در آن اجرای مهارت‌ها به طور فزاینده ای خودکار می‌شوند. پردازش کمتری مورد نیاز است و یادگیرنده‌ها کمتر تحت تاثیر حواس پرتی قرار می‌گیرند. آنها قادر به دستیابی به سطح قابل قبولی از عملکرد هستند. ویژگیهای دانش آموزان در این مرحله عبارتند از:

- اعتماد به نفس بالا از مهارت کامل

- درک کاملی از مهارت

- هماهنگی بدن که به طور کامل در حافظه تثبیت شده است

- توانایی تمرکز بر سایر جنبه‌های مهارت

- توانایی ارزیابی عملکرد خود

سیستم حافظه

حافظه نقش مهمی در یادگیری ایفا می‌کند. حافظه فرآیندهای یادگیری را تقویت یا مهار می‌کند. اساساً یک سیگنال از طریق حواس دریافت می‌شود و به حافظه کوتاه مدت منتقل می‌شود. ظرفیت ذخیره سازی حافظه کوتاه مدت بین ۱ تا ۳۰ ثانیه است، بنابراین اگر سیگنال تکرار نشود، فراموش می‌شود. با این حال، اگر دوباره تمرین شود، به احتمال زیاد به حافظه بلند مدت منتقل می‌شود که از لحاظ نظری ظرفیت نامحدودی دارد.

عوامل موثر بر حافظه

معلم باید متوجه باشند که تعدادی از عوامل بر حافظه تاثیر می‌گذارد، بنابراین باید تمام تلاش خود را برای ارائه اطلاعات در راهی بکار گیرند که یادگیرنده‌ها را قادر می‌سازد آن را حفظ کنند. برای مثال، بدون تمرین، یادگیرنده‌ها ممکن است حدود هفت مورد (به اضافه یا منفی دو) را در حافظه کوتاه مدت حفظ کنند. پس از این، اطلاعات فراموش خواهد شد. با این حال، اطلاعات را می‌توان با تکرار و تمرین به حافظه بلند مدت منتقل کرد. برای کمک به این انتقال، معلمان باید:

- تجربه یادگیری را لذت بخش و سرگرم کننده ارائه دهند.
- اطلاعات معنادار ارائه دهند.
- اطمینان حاصل کنند که اطلاعات مربوطه با یادگیرنده‌ها مرتبط باشد.
- زمان تمرین را مطابق با سطح آمادگی جسمانی و مهارت یادگیرنده‌ها تنظیم نمایند.
- عواملی مانند سرو صدا را که سبب حواس پرتی می‌شوند، کاهش دهند.
- از ارائه اطلاعات زیاد در یک زمان محدود، خودداری کنند.

ارائه اطلاعات

معلمان غالباً این تصور را دارند که باید اطلاعات را با زور در ذهن یادگیرنده‌ها قرار دهند. چنین رویکردی معمولاً به دلایل زیر رخ می‌دهد:

- زمان بسیار کم
- اطلاعات زیاد
- ارائه ضعیف

یادگیرنده‌ها فقط می‌توانند مقدار مشخصی از اطلاعات را بکار گیرند. این ظرفیت بین یادگیرنده‌ها متفاوت است، اما هنگامی که یادگیرنده به حداکثر ظرفیت خود می‌رسد دیگر قادر به جذب اطلاعات بیشتری نخواهد بود. اگر اطلاعات خیلی سریع ارائه شود یا موارد زیادی در یک زمان ارائه شود، اطلاعات زیادی حفظ نمی‌شود. معلمان باید مراقب باشند که اطلاعات را با سرعتی مناسب برای تک تک یادگیرنده‌ها منتقل کنند. معلمان همچنین باید درک کنند که یادگیرنده‌ها روی جدیدترین اطلاعات تمرکز خواهند کرد.

ارتباط موثر

یادگیری مهارت‌های جسمانی هنگامی تسهیل می‌شود که یادگیرنده‌ها تشویق شوند تا:

- یکدیگر را مشاهده کنند.
- به یکدیگر بازخورد ارائه کنند.
- مهارت را از فردی که آن را به درستی اجرا می‌کند، تقلید نمایند.
- از معلم و همکلاسی‌های خود سوال بپرسند.

به طور کلی، در محیطی که ارتباط موثر بین معلم و همکلاسی ها برقرار باشد، یادگیری تسهیل می‌شود.

خودآزمایی

۱- اینکه گفته می‌شود تمایز روشنی بین یادگیری و عملکرد وجود دارد، منظور چیست؟

الف) تا زمانی که تکنیک به طور مداوم و با اجرای صحیح در یک دوره زمانی تکرار نشود، یادگیری ایجاد نخواهد شد.

ب) اگر نوآموز وقفه‌های طولانی مدت در آموزش داشت، تاثیری در اجرای عملکرد نخواهد داشت.

ج) اگر نوآموز یک بار اجرای صحیح مهارت داشت، یعنی مهارت آموخته شده است.

۲- هفت عامل مهم که بر یادگیری و اجرای مهارت تاثیر می‌گذارد، در کدام گزینه زیر به صورت کامل قید شده است؟

الف) سن، میزان یادگیری، آمادگی برای یادگیرنده، نیاز به تکرار و تمرین، نیاز به بازخورد موثر، ناتوانی‌ها، عوامل محیطی

ب) سن، آمادگی برای یادگیری، توانایی ذهنی، نیاز به تکرار و تمرین، توانایی جسمانی، عوامل محیطی، ابزار کمک آموزشی

ج) عوامل محیطی، توانایی جسمانی، توانایی ذهنی، توانایی مشاهده و تقلید، نیاز به تکرار و تمرین، نیاز به بازخورد، ابزار کمک آموزشی

۳- از ویژگی‌های نوآموزان زیر ۸ سال نیست؟

الف) اشتیاق به فعالیت دارند.

ب) توجه طولانی مدت دارند.

ج) از بازی لذت می‌برند.

۴- از ویژگی نوآموزان نوجوان نیست؟

الف) دامنه توجه کوتاهی دارند.

ب) استقامت خوبی دارند.

ج) از قبول مسئولیت لذت می‌برند.

۵- نکاتی که بعنوان مربی برای تسریع در یادگیری نوآموزان باید بکار بگیرید، در کدام گزینه زیر موجود است؟

الف) کل دوره آموزشی را با دقت طراحی کنید.

ب) هر جلسه آموزش را با دقت برنامه ریزی کنید

ج) نوآموزهای هم سن و هم سطح را در یک کلاس قرار دهید.

د) همه موارد

۶- نحوه انجام تمرین بسیار مهم است، تمرین مناسب دارای چه ویژگی‌هایی است؟

الف) واقع بینانه است.

ب) تا حد امکان مشابه با مهارتی است که باید آموخته شود.

ج) تکاملی است.

د) همه موارد

۷- از کارهای مهم بازخورد موثر در یادگیری نیست؟

الف) مربی را قادر می‌سازد تا پیشرفت در اجرای مهارت را هدایت کند.

ب) به حفظ علاقه به کار کمک می‌کند.

ج) از زمان تلف شده در هر جلسه می‌کاهد.

۸- از عناصر فرآیند یادگیری نیست؟

الف) حلقه یادگیری

ب) سیستم حافظه

ج) ارتباط موثر

د) ابزار یادگیری

۹- نوآموزان اطلاعات را از طریق اندام حسی خود دریافت می‌کنند و سپس این اطلاعات پردازش و مرتب

می‌شود، جمله فوق مفهوم کدام عنصر یادگیری است؟

الف) ادراک

ب) حافظه

ج) ارتباط

۱۰- از روش‌های بازخورد نیست؟

الف) شفاهی

ب) بصری

ج) ذهنی

د) لمسی

۱۱- در این مرحله فرد یادگیرنده سعی می‌کند نیازهای اجرای مهارت مورد نظر را درک کند، این جمله مفهوم

کدام مرحله از یادگیری است؟

الف) کلامی یا شفاهی

ب) حرکتی

ج) پیشرفته و خود مختار

۱۲- در این مرحله فرد یادگیرنده، به تدریج تعداد خطاها را کاهش می‌دهد. این جمله مفهوم کدام مرحله از

یادگیری است؟

الف) کلامی یا شفاهی

ب) حرکتی

ج) پیشرفته و خودمختار

۱۳- در این مرحله یادگیرنده، در اجرای مهارت‌ها توانمند می‌شود و کمتر تحت تاثیر حواس پرتی قرار می‌گیرد.

این جمله مفهوم کدام مرحله از یادگیری است؟

الف) کلامی یا شفاهی

ب) حرکتی

ج) پیشرفته و خودمختار

۱۴- ارتباط موثر در نوآموزان با چه روش‌هایی موجب یادگیری مهارت‌ها می‌گردد؟

الف) یکدیگر را مشاهده کنند.

ب) مهارت را از فردی که آن را به درستی اجرا می‌کند، تقلید کنند.

ج) از معلم و همکلاسی‌های خود سوال کنند.

د) همه موارد

فصل سوم - اصول حرکت در آب

حرکت در آب تحت تأثیر چندین نیروی طبیعی است. معلم شنا با درک چگونگی تأثیر این نیروهای طبیعی بر بدن در آب می‌تواند الگوهای حرکتی را که به بهترین نحو از این نیروها استفاده می‌کند، آموزش دهد و می‌تواند کیفیت عملکرد شاگردان را بهبود بخشد. آگاهی از اصول حاکم بر حرکت در آب به معلم اجازه می‌دهد تا تمرینات اصلاحی برای دستیابی به تکنیک‌های کارآمد شنا را ارائه دهد. معلم همچنین با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، برای تعیین اهداف آماده‌تر خواهد بود.

آب محیطی منحصر به فرد را برای انسان فراهم می‌کند. استفاده از برخی ویژگی‌های آب به شما کمک می‌کند که پیشروی خوبی داشته باشید، اما برخی ویژگی‌ها نیز وجود دارد که مانع حرکت شما در آب می‌شود. درک اصول حرکت و نحوه حرکت بدن در آب به معلم شنا این امکان را می‌دهد که چگونگی تأثیر آب بر حرکت بدن را متوجه شود. اقدامات یادگیرنده در آب بستگی به نیروهای طبیعی و تعامل آنها با نیروهای مختلف داخلی ایجاد شده توسط او دارد. معلمان با بینش در مورد این نیروها و روابط و نحوه تأثیر آنها بر بدن در آب می‌توانند از جنبه‌های مثبت برای به حداکثر رساندن مهارت‌های آبی استفاده کنند.

درک نحوه واکنش بدن در آب به موارد زیر کمک می‌کند:

- بهبود عملکرد
- اصلاح خطاها
- شناسایی روش‌هایی برای تغییر الگوهای حرکتی
- بهبود کارایی استروک

- جلوگیری از آسیب دیدگی

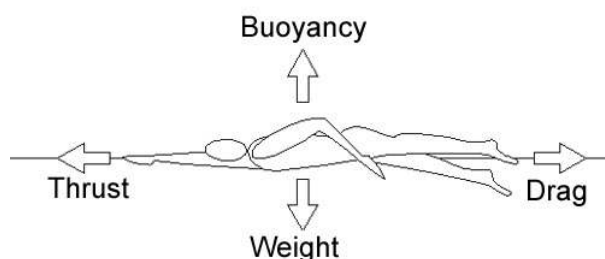
- بهبود اعتماد به نفس

یادگیرنده با درک بیشتر تأثیرات نیروی آب، در استفاده از آن به نفع خود مهارت بیشتری پیدا می‌کند. هرچه یادگیرنده از محیط بهتر استفاده کند، در حرکت در آب کارآمدتر خواهد بود. میزان کارآمدی حرکت و استفاده شناگر از آب به نحوه تعامل بدن او با چهار نیرو بستگی دارد: گرانش، شناوری، پیشران و مقاومت. گرانش نیروی رو به پایین زمین است که بر بدن اعمال می‌شود و قابل تغییر نیست.

شناوری نیروی رو به بالای آب است که به بدن فشار می‌آورد.

پیشران نیروی است که حرکت را در جهت مورد نظر فراهم می‌کند.

مقاومت نیروی آب است که مانع حرکت می‌شود.

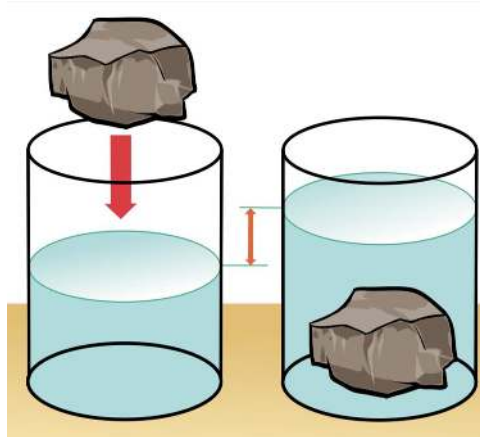


شناوری

اصطلاحات "شناوری" و "شناورسازی" همواره به جای یکدیگر استفاده می‌شوند و این غالباً دقیق نیست. شناورسازی (فلوتینگ) یکی از مهمترین مهارت‌های اولیه است که به نوآموزان آموزش داده می‌شود. شناور سازی توانایی حفظ هرچه بیشتر بدن در سطح یا نزدیک سطح آب است. شناورشدن (بایونسی) از طریق فشار آب به سمت بالا بر بدن حاصل می‌شود. این نیرو به عنوان نیروی شناوری شناخته می‌شود. نیروی شناوری به این دلیل ایجاد می‌شود که بدن آب را جابجا می‌کند تا در آن باشد. بنابراین، شناوری مربوط به نیروی وارد بر بدن است و شناورسازی مربوط به توانایی فرد در استفاده از آن نیرو است.

¹ Buoyancy

² Flotation

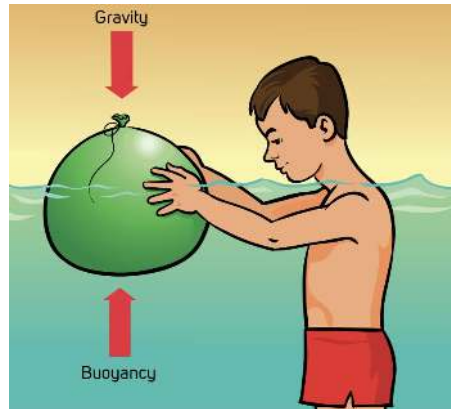


دقت کنید که چگونه سطح آب بالا می‌رود

نیروی شناوری

ارشمیدس، دانشمند یونانی در حدود ۲۳۰۰ سال پیش مشاهده کرد که وقتی در حوضچه حمام می‌نشیند، سطح آب بالا می‌رود و احساس سبکی می‌کند. از این مشاهدات اولیه اصل ارشمیدس متولد شد. اصل ارشمیدس بیان می‌کند که هنگامی یک شی (به طور جزئی یا کلی) در آب غوطه‌ور می‌شود، آب سعی می‌کند مانع از غرق شدن جسم شود. این نیروی شناور تمایل دارد با تاثیر نیروهای گرانش و وزن جسم مقابله کند. این امر منجر به کاهش وزن جسم، توسط نیروی شناوری می‌شود که به سمت بالا است. میزان نیروی شناوری که بدن تجربه می‌کند توسط مقدار آب جابجا شده تعیین می‌شود.

هرچه بدن بزرگتر باشد، مقدار آب جابجا شده بیشتر و نیروی شناوری بر آن بیشتر است. نیروی شناوری را می‌توان با غوطه‌ور کردن یک توپ، بادکنک یا تلاش برای نشستن بر کف استخر کم عمق و احساس فشار رو به بالای آب تجربه نمود.



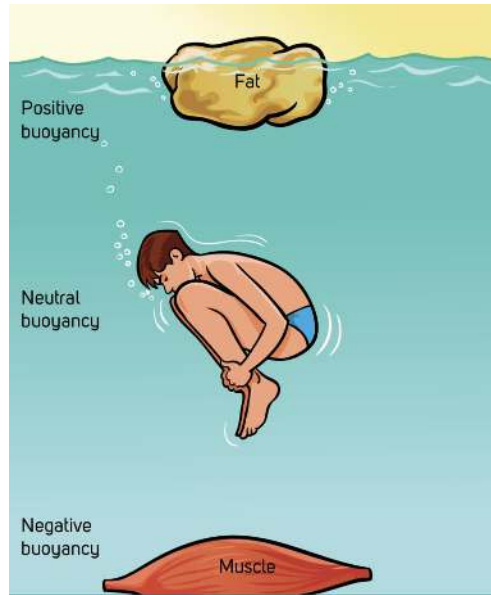
چگالی (تراکم)

چگالی رابطه بین جرم یک جسم و حجم آن است. در شنا، چگالی آب در درجه اول از نظر تأثیر آن بر شناوری مورد توجه قرار می‌گیرد. آب نیروی شناوری ایجاد می‌کند، اما در برابر پیشرانه شناگر نیز مقاومت ایجاد می‌کند.

اصطلاح "چگالی خاص" به تفاوت بین چگالی یک جسم و چگالی آب خالص اشاره دارد. چگالی آب خالص به عنوان یک نقطه مرجع استفاده می‌شود و دارای چگالی خاصی از ۱ است (این بدان معناست که هر لیتر آب خالص دارای ۱ کیلوگرم جرم است) بنابراین، هر چیزی که در آب قرار می‌گیرد با توجه به مقدار چگالی خاص آن، شناور یا غرق می‌شود. هر شی یا جسمی با چگالی خاص بزرگتر از ۱ غرق و کوچکتر از ۱ شناور می‌شود.

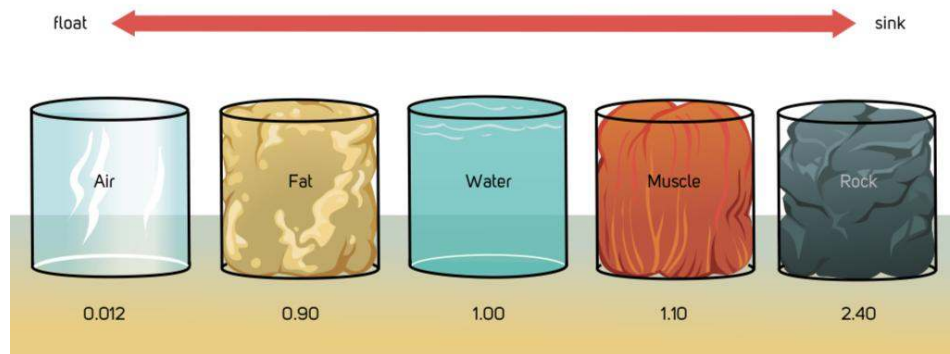
چگالی بدن انسان بر اساس موارد زیر تغییر می‌کند:

- حجم هوای درون ریه ها
- میزان چربی بدن
- میزان توده عضلانی بدن
- میزان تراکم استخوانی



چگالی بدن انسان

اگر بدن شناگر حاوی مقدار زیادی چربی باشد که دارای چگالی اختصاصی نسبتاً کمی است - تقریباً ۰٫۹ است. در این صورت احتمال شناور شدن بدن بیشتر است. با این حال، یک بدن بسیار عضلانی، بدون چربی یا بدنی که تراکم استخوانی بالایی دارد، احتمالاً در آب فرو خواهد رفت. این امر به این دلیل رخ می‌دهد که تراکم ماهیچه‌ها و استخوان‌ها بزرگتر از ۱ است. به طور کلی، زنان بهتر از مردان شناور می‌شوند زیرا درصد چربی بدن آنها بیشتر است. کودکان به طور کلی بهتر از بزرگسالان شناور می‌شوند زیرا بالاتنه و ریه‌های آنها درصد بیشتری از کل توده بدن آنها را تشکیل می‌دهد.



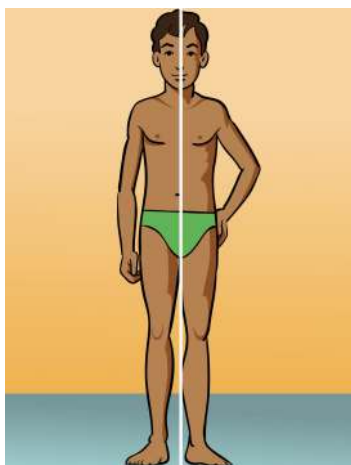
اغلب گفته می‌شود که انسان در آب شور بهتر از آب شیرین شناور است و این درست است. چگالی آب نمک ۱,۰۳ است و در نتیجه نسبت به آب شیرین نیروی بیشتری به بدن وارد می‌کند. از آنجا که تفاوت‌های فردی بر توانایی شناورسازی افراد تاثیر می‌گذارد، معلمان باید نسبت به تاثیر تراکم بدن بر شناوری آگاه باشند. شکل بدن، تقارن اندام و میزان تنفس، همه بر چگالی بدن تاثیر می‌گذارد.

شکل بدن

موقعیت اندام‌ها و سر می‌تواند موقعیت شناوری بدن را به شدت تغییر دهد. تغییرات کوچک در موقعیت اندام‌ها می‌تواند شناوری در آب را تغییر دهد. به عنوان مثال، در حالت فلوتینگ سینه، بالا نگه داشتن جزئی سر سبب پایین رفتن پاها می‌شود. کودکان باید تشویق شوند تا به اشکال مختلف در آب قرار گیرند و خودشان کشف کنند که کدام روش، شناوری بیشتری دارد. فلوتینگ به سینه و پشت دو نوع رایج مهارت شناورسازی هستند که توسط معلمان تدریس می‌شوند. یک روش دیگر برای اینکه کودکان بتوانند سایر شکل‌های شناوری را آزمایش کنند این است که از آنها بخواهید حروفی مانند X، Y، I، O، L را تمرین کنند.

تقارن و عدم تقارن

تقارن و عدم تقارن بدن شناگر را در آب تحت تاثیر قرار می‌دهند. بدن متقارن دارای توزیع یکنواخت جرم است و هنگام شناور شدن پایدارتر خواهد بود. جرم شناگر با بدن نامتقارن متناسب نخواهد بود و هنگام شناور بودن از ثبات کمتری برخوردار است. به عنوان مثال، یک تنیس باز حرفه ای رشد عضلانی بیشتری در یک بازو نسبت به بازوی دیگر خواهد داشت و آن قسمت از بدن دارای چگالی بیشتر است. بنابراین شکل و تقارن بدن هر دو بر موقعیتی که فرد در آن شناور است، تأثیر می‌گذارد. چگالی تعیین می‌کند که آیا فرد شناور است یا غرق می‌شود.



تنفس

این مهم است که افراد متوجه شوند حتی در زمان شناور بودن نیز باید به تنفس خود ادامه دهند. در حالی که حبس هوا در ریه ها می تواند به شناور شدن کمک کند، اما افراد باید در هنگام شناوری احساس راحتی و آرامش نیز داشته باشند. معلمان باید افراد را تشویق کنند که هنگام شنا به پشت به طور عادی نفس بکشند و هنگامی که صورت خود را داخل آب قرار می دهند، نفس را بیرون دهند.

مرکز ثقل

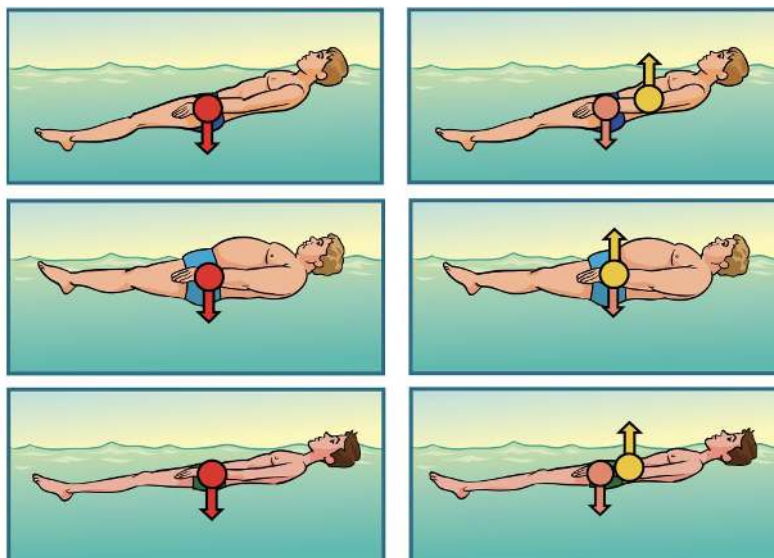
هر جسم دارای یک مرکز مطلق است و این جایی است که نیروی گرانش بر آن تاثیر می گذارد. این نقطه مرکزی به عنوان مرکز ثقل شناخته می شود و نقطه ای است که جسم در اطراف آن متعادل می شود. مرکز ثقل در انسان تقریباً در وسط قد اوست، زیرا در بالا و زیر این نقطه جرم یکسانی وجود دارد.

مرکز شناوری

مرکز شناوری از نظر موقعیت شبیه به مرکز ثقل است اما کمی به سر نزدیکتر است. عوامل متعددی بر مرکز شناوری تاثیر می گذارند که از آن جمله می توان به وجود هوا در ریه ها، میزان چربی در تنه و چگالی زیاد استخوان ها و عضلات پاها اشاره نمود.

شناوری افقی

هر جسمی که در آب غوطه ور شده است از طریق مرکز شناوری تحت فشار رو به بالا و از طریق مرکز ثقل تحت فشار به سمت پایین قرار می‌گیرد. این دو نیروی متضاد که از طریق نقاط مختلف بدن عمل می‌کنند، نیروی چرخشی تولید می‌کنند. این نیروهای چرخشی منجر به چرخش بدن می‌شوند. برای شناور شدن افقی، مرکز شناوری و مرکز ثقل باید به طور عمودی و در یک راستا در قسمت میانی بدن قرار بگیرند.



سمت چپ: مرکز ثقل. سمت راست: مرکز شناوری. به موقعیت‌های مختلف بدن در آب بر اساس هر یک از شکل‌های بدن توجه کنید

تغییر مرکز شناوری فرد بسیار دشوار است اما می‌توان مرکز ثقل را به منظور مطابقت با مرکز شناوری دستکاری کرد. تغییرات در شکل بدن که وزن را به سمت سر منتقل می‌کند، منجر به حرکت مرکز ثقل به سمت سر می‌شود. در حالی که فرد به پشت شناور شده است، حرکت دادن دست‌ها به بالای سر یا خم کردن زانوها به حرکت مرکز ثقل به سمت سر کمک می‌کند. این حرکات به بدن کمک می‌کند تا با هماهنگی شدن مرکز ثقل و مرکز شناوری به حالت شناوری افقی و بدون حرکت برسد. موقعیت سر نیز تاثیر زیادی بر شناوری دارد. در حالی که فرد به پشت شناور است، عقب بردن سر سبب می‌شود که پاها بالا بیایند و برعکس، دقیقاً شبیه یک الاکلنگ.

شخصی که به راحتی شناور می‌شود، به احتمال زیاد شنا را با سهولت بیشتری نسبت به کسی که در شناور شدن مشکل دارد، یاد می‌گیرد. با این حال، فرآیند پیشرفت افراد نباید به دلیل ناتوانی در حفظ شناوری، عقب بیفتد.

بنابراین هرگونه حرکت یا چرخشی که در طول شناور شدن اتفاق می‌افتد نتیجه عدم هم ترازی مرکز شناوری و مرکز ثقل خواهد بود. عواملی که ممکن است باعث این اتفاق شوند شامل شکل و تقارن بدن (همانطور که در بالا ذکر شد) هستند. برای برخی از نوآموزان حفظ شناوری افقی دشوار است و برای بخش کوچکی غیرممکن است. این افراد چگالی بیشتری نسبت به آب دارند. در حالی که چگالی اکثر کودکان و زنان کوچکتر از ۱ است و بنابراین شناور هستند، برخی از افراد هم دارای چگالی بزرگتر از ۱ هستند و بنابراین داخل آب فرو می‌روند. چنین فردی برای شناور شدن باید نیروی محرکه تولید کند. یکی از ساده‌ترین نیروها، نیروی بالابر است که بعداً توضیح داده می‌شود. شناگری که هنگام شنا دارای شناوری خوبی نیست، قادر به تولید نیروی بالابر کافی برای نگه داشتن بدن در سطح آب نیست. این معمولاً نتیجه اسکالینگ ضعیف و ضربات پای ضعیف است.

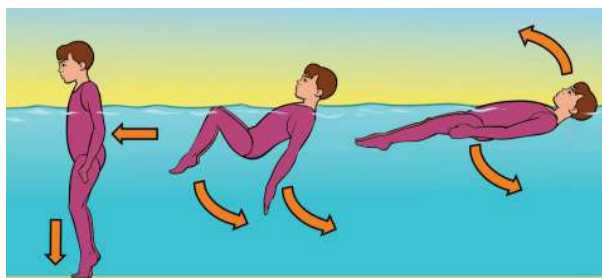


تغییر شکل بدن برای جابجایی مرکز ثقل بدن

چرخش عمودی

هنگامی که فردی به پشت یا سینه در آب قرار می‌گیرد، عموماً پاها به دلیل چگالی بیشتر، پایین‌تر از قسمت بالاتنه در آب فرو می‌روند. این حرکت به سمت پایین پاها تا آنجا ادامه می‌یابد تا تعادلی بین مرکز شناوری

و مرکز ثقل ایجاد شود. این نوع چرخش به چرخش عمودی معروف است و می‌تواند به صورت حرکت رو به جلو یا عقب عنوان شود.



چرخش جانبی

چرخش جانبی از پهلو به پهلو رخ می‌دهد (مانند شنای کرال سینه). چرخش جانبی بدن اغلب سریع است، زیرا محوری که بدن به دور آن می‌چرخد کوتاه است و مقاومت بسیار کمی در برابر آب نشان می‌دهد. این نوع چرخش را می‌توان با تغییر شکل بدن، کنترل کرد. به عنوان مثال اگر بازوهای خود را به طرفین باز کنید، محور چرخش بلندتر می‌شود. هر قدر بازوها به بدن نزدیک‌تر باشند، محور چرخش کوتاه‌تر و چرخش سریع‌تر است.



پیشران

پیشران، نیروی مثبتی است که شناگر از آن برای حرکت در جهت دلخواه استفاده می‌کند، خواه این جهت به بالا، جلو، عقب یا طرفین باشد. در شنای کرال سینه، دستها و بازوها حدود ۸۰ درصد از نیروی پیشران را تأمین می‌کنند. برای برخی از شناگران حرکت دستها و بازوها تنها نیروی محرکه هستند.

بازوها، کف دست‌ها، پاها و کف پاها همگی بدن را در آب به پیش می‌برند. بازوها و دست‌ها مسئول تولید بیشتر نیروی محرکه در شنا‌های کرال‌سینه، کرال‌پشت و پروانه هستند. در حالی که در شنای قورباغه ضربات پاها نیروی محرکه بیشتری نسبت به بازوها و دست‌ها تولید می‌کنند. برای درک بهتر نیروهای پیشران بدن، بایستید و در هوا شنا کنید. چقدر پیش رفتید؟ هیچ، زیرا دست شما در گرفتن هوا برای کشیدن بدنتان به جلو مشکل دارد. حالا انتهای یک جسم ثابت مانند میز یا نیمکت را بگیرید، خواهید دید که به جلو رانده می‌شوید. چرا؟

بدن شناگر تنها در صورتی به جلو حرکت می‌کند که دست یا پا به سطحی نسبتاً ساکن نیرو وارد کند. ممکن است اینطور به نظر برسد که ضربات پا در شنای قورباغه به عقب حرکت می‌کند یا دست‌ها در شنای کرال‌سینه و پروانه به عقب حرکت می‌کنند، اما این کاملاً صحت ندارد. این بدن است که از مکانی که نیروهای محرکه تولید می‌شود جلو و عقب می‌رود. این نشان دهنده نیروهای عمل و عکس العمل است. دست شناگر را می‌توان با پای دهنده مقایسه کرد. اگر دهنده نتواند به زمین نیرو وارد کند، بدنش حرکت نمی‌کند. اگر شناگر نتواند آب را بگیرد، به جایی نمی‌رود. بنابراین، هنگام شنا، بدن در واقع از دست عبور می‌کند - دست از بدن عبور نمی‌کند. البته این کاملاً دقیق نیست. شناگران بسیار کارآمد، می‌توانند به طور موثری آب را گرفته و خود را در آب به جلو بکشند، در حالی که دست یک مبتدی در تلاش برای گرفتن آب کمی لیز می‌خورد. بنابراین حرکت رو به جلوی بدن، زمانی اتفاق می‌افتد که نیرویی به سطحی که ثابت می‌ماند، وارد شود. هدف شناگر این است که با دست به آب فشار وارد کند، بدون اینکه اجازه دهد دست از داخل آن به عقب حرکت کند. اندازه نیرو باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بر مقاومت آب و وزن بدن در آب غلبه کند. دو نیرو وجود دارد که شناگر را قادر می‌سازد در آب به جلو حرکت کند:

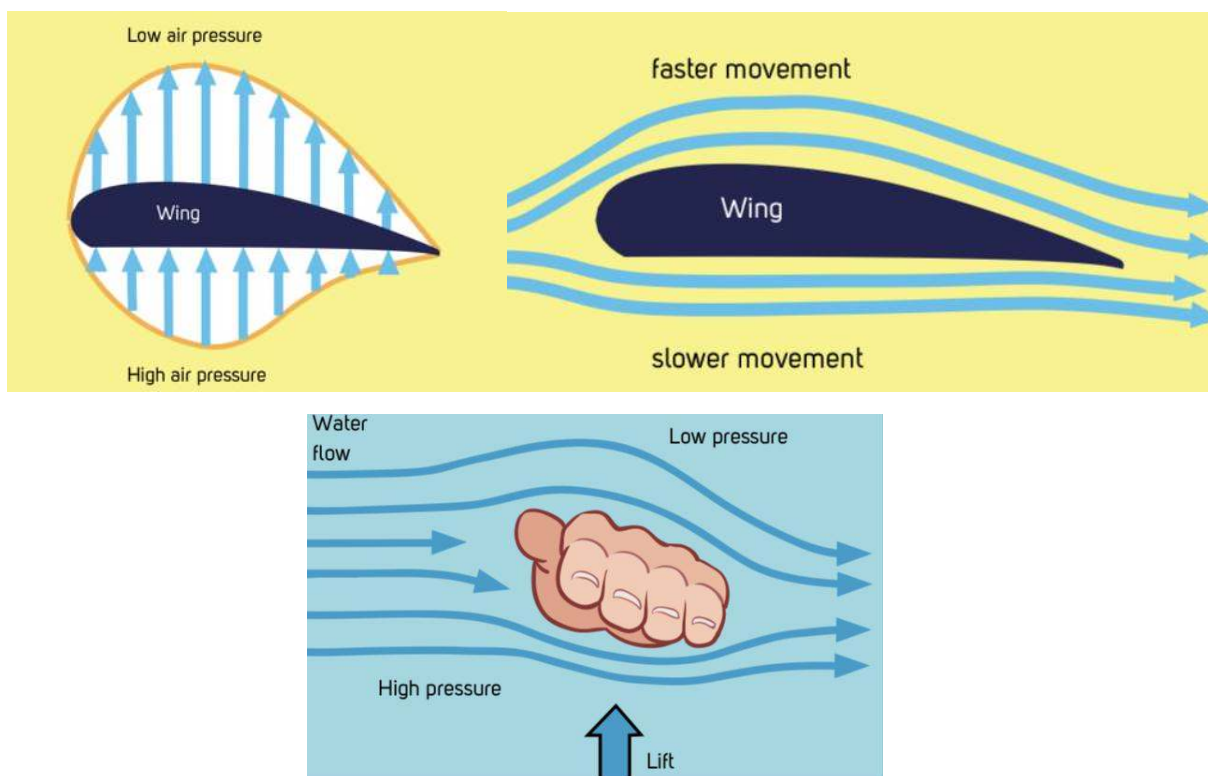
۱ - نیروی بالابر، که ناحیه ای کم‌فشار را در پشت دست ایجاد می‌کند که شناگر را به سمتی می‌کشاند که پشت دست با آن روبرو است.

۲ - اصطکاک آب، که از نیروهای اصطکاک آب برای فشار به آن استفاده می‌کند.

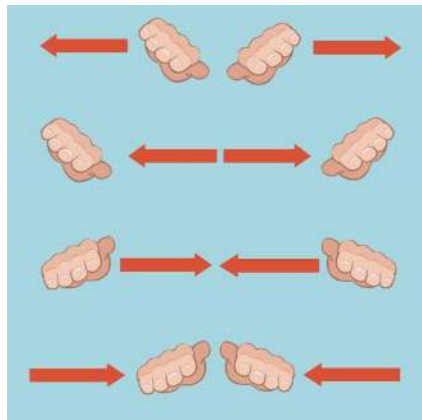
نیروی بالابر

هنگامی که دست به صورت پهلوی در آب حرکت می‌کند، نیروی بالابر ایجاد می‌شود. حرکت جانبی باعث کاهش مقاومت روی دست می‌شود و در عین حال که آب به آرامی در سطح دست جریان می‌یابد، باعث ایجاد لیفت می‌شود. لیفت همان نیروی بالابر (که به عنوان اصل برنولی نیز شناخته می‌شود) اصل پرواز هواپیماها است.

از آنجایی که سطح پشت دست مساحت بیشتری نسبت به کف دست دارد، آبی که روی آن حرکت می‌کند سریعتر از آبی که در کف دست جریان دارد، حرکت می‌کند. این سبب ایجاد تفاوت در سرعت حرکت آب در پشت و کف دست می‌شود. این تفاوت در سرعت سبب ایجاد اختلاف فشار آب در اطراف دست می‌شود. آب سریعتر در پشت دست، ناحیه‌ای کم فشار ایجاد می‌کند و آب کندتر در کف دست ناحیه‌ای پر فشار را ایجاد می‌کند. ناحیه پر فشار به ناحیه کم فشار، نیرو وارد می‌آورد و دست به سمت ناحیه کم فشار رانده می‌شود.



نیروی بالابر بیشتر هنگام اسکالینگ استفاده می‌شود. اسکالینگ یک مهارت حرکتی است که به فرد کمک می‌کند تا شناور مانده و در آب حرکت کند. با حرکت مداوم دست‌ها به طرفین، کشش مداوم بدن به سمت ناحیه کم فشار پشت دست فراهم می‌گردد. با تغییر جهت دست، فرد می‌تواند جهت حرکت خود را تغییر دهد. به عنوان مثال، شناگری که به پشت در سطح آب خوابیده است و دست‌هایش در کنار بدن قرار دارند، می‌تواند بسته به جهت حرکت دست به سمت پایین (پاها) یا بالا (سر) حرکت کند.



حرکت اسکالینگ

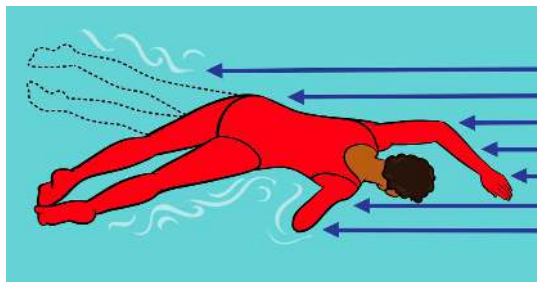


هنگام آموزش اسکالینگ، معلمان باید یادگیرنده را تشویق کنند تا "احساس به آب" داشته باشد. برای تقویت این احساس، فرد باید آب را به این سو و آن سو حرکت دهد و فشار آب را بر کف دست و ساعد خود احساس نماید. برای تقویت این احساس می‌توان انگشتان دست را به یکدیگر فشرده نگه داشت.



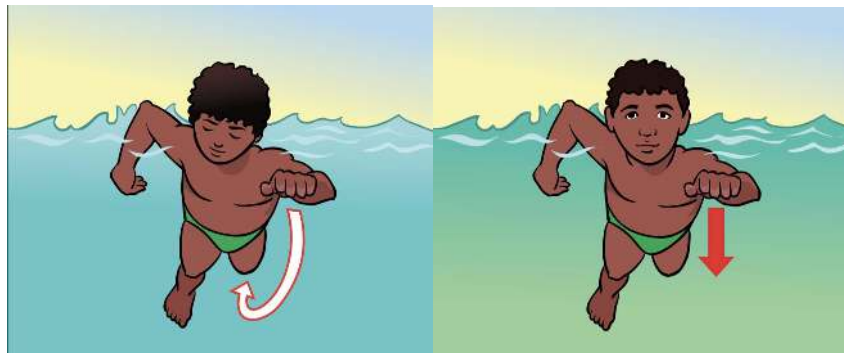
اصطکاک آب - عمل و عکس العمل

هنگامی که شناگر با دست نیروی به آب وارد می‌کند، فشار اندکی در کف دست خود احساس می‌کند که نتیجه سایش آب به سطح دست در هنگام عبور جریان آب از دست است. مقاومت اصطکاکی آب پایه‌ای برای فشار دست ایجاد می‌کند و بدن می‌تواند از طریق اصل عمل و عکس العمل به جلو حرکت کند. این بدان معناست که اگر دست آب را به سمت پایین فشار دهد، واکنش بدن این است که در آب به سمت بالا حرکت کند. این عمل و عکس العمل علت بسیاری از اشتباهات رایج در شناگران مبتدی است. به عنوان مثال، بدن شناگران مبتدی اغلب از یک طرف به طرف دیگر به صورت زیگزاگ حرکت می‌کند. هر حرکت جانبی در نتیجه تلاش بدن برای ایجاد تعادل است. این حرکت زیگزاگ به این دلیل رخ می‌دهد که دست در هنگام ورود به آب از خط میانی بدن عبور می‌کند بنابراین پاها سعی می‌کنند این حرکت را جبران کنند تا بدن متعادل شود. شناگر می‌تواند با اصلاح ورود دست به آب بر این مشکل غلبه کند.



حرکت بالا و پایین بدن

حرکات اضافی بالا و پایین بدن به ویژه در شنای کرال سینه مشکل دیگری است که بسیاری از شناگران مبتدی با آن روبرو هستند. این امر به این دلیل رخ می دهد که شناگر سعی می کند با فشار آب به سمت پایین سریعتر حرکت کند. واکنش به این عمل به این صورت است که بدن در آب به سمت بالا حرکت می کند. حرکات آرام و موزون دست و ثابت نگه داشتن سر در اصلاح این مشکل به شناگر کمک می کند، اما تغییر زاویه دست به گونه ای که شناگر به عقب و نه به پایین فشار بیاورد بیشترین تاثیر را در اصلاح خواهد داشت.



سمت راست: فشار دست به سمت پایین سبب حرکت بالا و پایین بدن می شود. سمت چپ: حرکت دست به سمت عقب سبب اصلاح حرکات اضافی بالا و پایین بدن می شود.

اهرم ها

کاربرد پارو در قایق نمونه خوبی از اهرم است. بازو و پای انسان نیز اهرم هایی است که بدون آنها نمی توانیم راه برویم یا چیزی را از زمین برداریم. در اندام فوقانی انسان، سه اهرم کوچک وجود دارد: نوک انگشت تا مچ، مچ تا آرنج و آرنج تا شانه. ولی اغلب می توان این طور تصور کرد که اندام فوقانی انسان یک پارو است. اگر اندام فوقانی از شانه تا نوک انگشتان به عنوان یک اهرم حرکت کند، نقطه محوری (که به آن تکیه گاه گفته می شود) در نوک انگشتان قرار دارد. مقدار نیرویی که می توان برای کارکرد اهرم اعمال کرد به اندازه و قدرت عضلات مفصل شانه مربوط می شود. این مشابه با پارو زدن در قایق است - میزان نیرویی که می توان اعمال کرد به میزان کشیدن/فشار آوردن شما به انتهای پارو مربوط می شود.

مقاومت

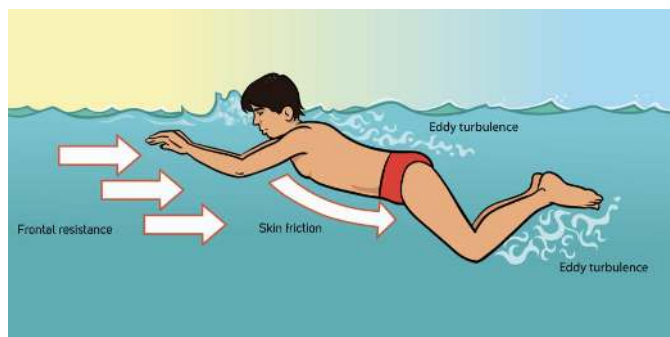
منظور از مقاومت این است که آب تمایل ندارد شناگر از میان آن عبور کند. آب به سه طریق مقاومت می‌کند: از طریق اصطکاک، مقاومت جلویی (فرون‌تال) و گردابی.

مقاومت اصطکاکی

مقاومت اصطکاکی بین پوست بدن و آب ایجاد می‌شود. این شکل از مقاومت ایجاد می‌شود زیرا آب "جدید" همیشه بر بدن شناگر می‌مالد. اگر نه پوست و نه آب حرکت کنند، اصطکاک وجود ندارد و بنابراین هیچ مقاومتی وجود نخواهد داشت. میزان مقاومت پوست بر اساس موارد زیر تعیین می‌شود:

- سرعت حرکت آب نسبت به سرعت حرکت بدن. هر قدر سرعت حرکت آب یا سرعت حرکت بدن در آب سریعتر باشد، اصطکاک بین بدن شناگر و آب بیشتر است.
- هر قدر سطح بدن شناگر بیشتر باشد، سطح تماس آب با بدن شناگر افزایش یافته و مقاومت اصطکاکی افزایش می‌یابد.
- صافی سطح بدن در میزان اصطکاک موثر است، به همین دلیل است که بسیاری از شناگران نخبه بدن خود را قبل از مسابقه می‌تراشند زیرا باعث صاف شدن پوست و در نتیجه کاهش مقاومت می‌شود.

شناگران می‌توانند با پوشیدن لباس‌های تنگ شنا (جَمِر) تراشیدن موهای بدن و پوشیدن کلاه شنا، مقاومت پوست را کاهش دهند. شناگران کنترل بسیار کمی بر میزان سطح تماس پوست خود با آب دارند.

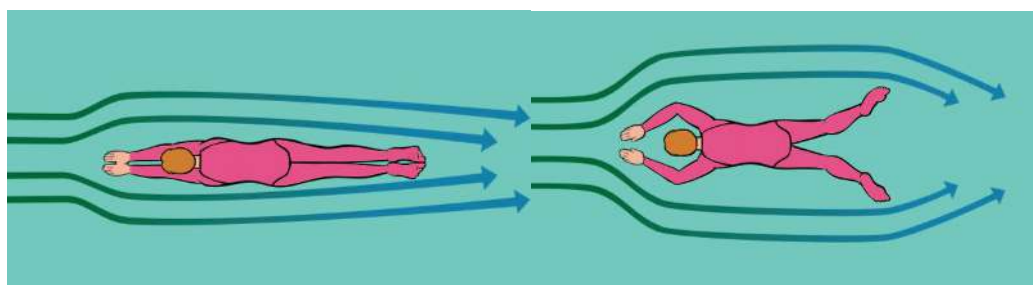


سه نوع مقاومت اصطکاکی، جلویی، و گردابی

مقاومت جلویی

هنگامی که شناگر در آب به جلو حرکت می‌کند، جریان آرام آب توسط شکل و موقعیت آنها در آب مختل می‌شود. این تلاطم و اختلال در آب حرکت شناگر را کند می‌کند. مقاومت جلویی را می‌توان این طور تصور کرد که آب به "جلوی شناگر" فشار می‌آورد (سر و شانه‌های شناگر بزرگترین عرض بدن را دارد). مقاومت جلویی بستگی به عواملی زیر دارد:

- اندازه و شکل شناگر: هرچه جلوی شناگر در آب بزرگتر باشد، مقاومت بیشتر است.
 - موقعیت بدن شناگر: هر چه موقعیت بدن شناگر استریم‌لاین باشد، مقاومت آن کمتر است.
 - سرعت شناگر: هر چه شناگر سریعتر در آب حرکت کند، مقاومت جلویی بیشتر خواهد بود.
 - تکنیک شناگر: هر قدر تکنیک شنا کارآمدتر باشد، مقاومت جلویی کمتر است.
- مقاومت جلویی به راحتی با کاهش اندازه جلوی بدن شناگر در آب کاهش می‌یابد. موقعیت بدن شناگر در کاهش مقاومت جلویی بسیار مهم است. یک موقعیت باریک بدن مقاومت جلویی را کاهش می‌دهد. یک مثال کاربردی برای مبتدیان، مقایسه یک ماشین مسابقه ای با یک اتوبوس است. همانطور که قبلاً ذکر شد، تکنیک ضعیف نیز نقش عمده ای در افزایش مقاومت جلویی دارد. شناگران مبتدی غالباً تکنیک ضعیفی از خود نشان می‌دهند، مانند بالا نگه داشتن سر هنگام کرال پشت که سبب افزایش مقاومت جلویی می‌شود. اینگونه خطاها را می‌توان با بهبود وضعیت بدن شناگر و کاهش مقاومت جلویی برطرف نمود.



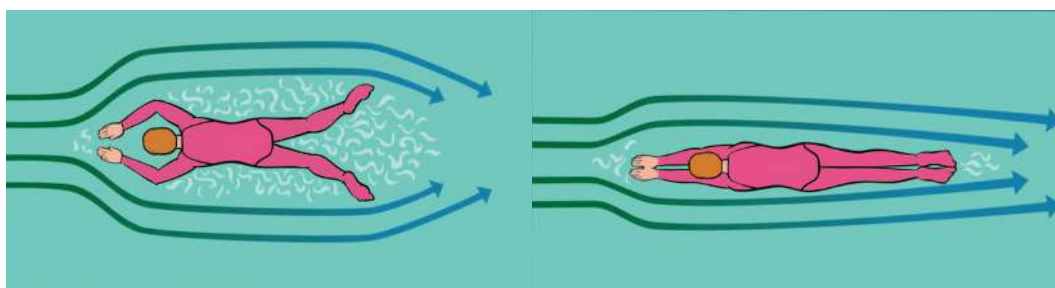
اثر شکل بدن بر مقاومت جلویی

برای نشان دادن اثر مقاومت جلویی، شناگران باید یک بار بدن را به شکل حرف "I" استریم‌لاین گرفته و از دیواره استخر سر بخورند. سپس آنها باید این عمل را تکرار کنند، اما این بار بدن و بازوها را به شکل حرف "T" بگیرند. شناگران احساس خواهند کرد که چقدر وضعیت بدن استریم‌لاین در پیشرفت بیشتر و سریعتر با تلاش کمتر اهمیت دارد. این مهم است که اطمینان حاصل شود که نوآموزان در مراحل اولیه یادگیری شنا، موقعیت بدنی استریم‌لاین را به خوبی کسب نمایند.

جریانِ اِدی

از آنجا که بدن انسان دارای شکلی نامنظم است، هنگام حرکت در آب باعث ایجاد اختلال در لایه‌های آب می‌شود. آب آشفته پشت بدن می‌چرخد و گردابی از آب در حال چرخش ایجاد می‌کند. آب به این دلیل می‌چرخد تا فضایی را که قبلاً توسط شناگر پُر شده بود را پُر کند. این ناحیه خالی منطقه‌ای با فشار کم است که همه چیز نزدیک خود - از جمله آب و بدن شناگر - را به سمت خود می‌کشد. قدرت گرداب بستگی به عوامل زیر دارد:

- اندازه و شکل بدن: هر قدر اندازه بدن بزرگتر باشد، مقاومتِ اِدی بیشتر است.
- صافی سطح بدن: در اینجا منظور از صافی سطح بدن، پوست بدن نیست. بلکه منظور شکل بدن است. به عنوان مثال، گرد بودن به جای مربع بودن.
- سرعت جریان آب در اطراف شناگر: هرچه سرعت آب بیشتر باشد، مقاومت گردابی بیشتر می‌شود.



چرخش آب در اطراف بدن شناگر

حالت استریم‌لاین بدن برای به حداقل رساندن اثرات مقاومت در برابر گرداب ها مهم است، زیرا بی‌نظمی در فرم بدن شناگر را کاهش می‌دهد. اما همه چیز در مورد مقاومتِ اِدی بد نیست. به عنوان مثال، وقتی

نوآموزی در مقابل معلم شناور می‌شود و معلم به آرامی به عقب حرکت می‌کند، فضایی بین معلم و نوآموز ایجاد می‌شود که باعث می‌شود نوآموز به سمت معلم کشیده شود. مثال دیگر استفاده از جریان‌های دنباله‌دار توسط شناگران، دوچرخه سواران و رانندگان با تجربه است که از گرداب ایجاد شده توسط شخص یا جسمی که در جلوی آنها قرار دارد استفاده می‌کنند تا آنها را "بکشد".

خودآزمایی

۱- درک اصول حرکت و نحوه حرکت بدن در آب به معلم این امکان را می‌دهد که چگونگی تاثیر آب بر حرکت بدن را متوجه شود.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۲- درک نحوه واکنش بدن در آب به مواردی چون: بهبود عملکرد، اصلاح خطاها، و شناسایی روش‌هایی برای تغییر الگوهای حرکتی کمک می‌کند. سایر موارد را مرقوم نمایید.

الف-

ب-

ج-

د-

۳- میزان کارآمدی حرکت و استفاده شناگر از آب به نحوه تعامل بدن او با چهار نیرو بستگی دارد. این چهار نیرو کدامند؟

الف-

ب-

ج-

د-

۴- نیروی روبه بالای آب است که به بدن فشار می‌آورد:

الف- شناوری

ب- جاذبه

ج- اصطکاک

۵- شناوری (بایونسی) مربوط به نیروی وارد بر بدن است و شناورسازی (فلوتینگ) مربوط به توانایی فرد در استفاده از آن نیرو است.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۶- هرچه شناگر بزرگتر باشد مقدار آب جابجا شده در آب بیشتر و نیروهای وارده بر آن بیشتر است. این جمله بیانگر کدام گزینه زیر است؟

الف- نیروی شناوری

ب- اصل ارشمیدس

ج- هر دو گزینه بالا

۷- چگالی خاص به تفاوت بین چگالی یک جسم و چگالی آب خالص اشاره دارد. هر شی یا جسمی با چگالی خاص بیشتر از یک، و کمتر از یک، می شود.

الف- شناور - غرق

ب- غرق - شناور

ج- غوطه ور - شناور

۸- عوامل تاثیر گذار در چگالی بدن انسان را نام ببرید؟

الف-

ب-

ج-

د-

۹- هر جسم دارای یک مرکز مطلق است و این جایی است که نیروی گرانش بر آن تاثیر می گذارد. این جمله مفهوم کدام گزینه زیر است؟

الف- مرکز شناوری

ب- مرکز ثقل

ج- جاذبه

۱۰- برای شناور شدن افقی، مرکز شناوری و مرکز ثقل باید به طور عمودی و در یک راستا در قسمت میانی بدن قرار گیرند.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۱۱- کدام تغییر توسط شناگر در آب راحت تر است؟

الف- تغییر مرکز شناوری

ب- تغییر مرکز ثقل

۱۲- این چرخش بدن اغلب سریع است زیرا محوری که بدن به دور آن می چرخد کوتاه است و مقاومت بسیار کمی در برابر آب نشان می دهد. این چرخش

الف- جانبی است

ب- عمودی است

ج- افقی است

۱۳- کدام دو نیرو شناگر را قادر می سازند در آب به جلو حرکت کند؟

الف-

ب-

۱۴- این نیروها در ارتباط با اصل ارشمیدس و قانون برنولی هستند.

الف- نیروی شناوری – نیروی بالابر (لیفت)

ب- نیروی شناورسازی – نیروی اصطکاک

۱۵- حرکات اضافی بالا و پایین بدن شناگران مبتدی به ویژه در شنای کرال سینه را چگونه اصلاح می کنید؟

الف-

ب-

۱۶- آب در مقابل حرکت بدن شناگر، به سه طریق مقاومت می کند. این سه مقاومت کدامند؟

الف-

ب-

ج-

۱۷- برای کاهش این مقاومت آب بر بدن، شناگر موهای بدن خود را می تراشد. منظور کدام مقاومت است؟

پاسخ:

۱۸- برای کاهش این مقاومت آب بر بدن، کافی است شناگر استریم لاین شده و باریک کردن موقعیت جلویی بدن را داشته باشد. منظور کدام مقاومت است؟

پاسخ:-

۱۹- برای کاهش جریان گردابی در آب، چه اقدامی شناگر می تواند انجام دهد؟

پاسخ:

فصل چهارم - آشنایی با آب، شناوری و حرکت در آب

هدف از برنامه های آشنایی/ایمنی با آب و آموزش شنا عبارتند از:

- تشویق و توسعه اعتماد کودکان در آب با ارائه فعالیت های متنوع در محیطی امن
- افزایش آگاهی و درک کودکان نسبت به ایمنی در آب با آموزش دانش، مهارت ها و فعالیت های مناسب

- توسعه حرکت در آب و مهارت‌های آبی که اساس شنای تفریحی و فعالیت‌های آبی را می‌کند
- توسعه مهارت‌های ایمنی در آب شخصی

معرفی کودکان به محیط آبی

اولین برخورد کودک با آب باید یک تجربه فعال، لذت بخش و سرگرم کننده باشد. معلم‌های شنا و ایمنی در آب، باید پیشرفت‌های تدریجی که تجربه‌های مثبت را تقویت می‌کند، توسعه دهند. مراحل اولیه را نمی‌توان با عجله انجام داد. کودکان باید بتوانند با سرعت و توانایی‌های خود پیشرفت کنند. باید به آنها فرصت داده شود تا به توانایی کارهایی که می‌توانند و یا قادر نیستند در آب انجام دهند، آگاه شوند. ضروری است که معلمان نیازها و ترس‌های هر کودک را درک کنند. معلمان باید به نوآموزان اطمینان خاطر دهند و مشوق آنها باشند و وقتی آنها نسبت به فعالیت خاصی نگران هستند آن را احساس کنند. اگر کودک نسبت به تلاش برای مهارت جدیدی ساکت و محتاط است، معلمان باید این نیاز را تشخیص دهند. یک قدم به عقب بردارید و دوباره فعالیت را از طریق رویکردی دیگر معرفی کنید.

نوآموزان دائماً معلمان خود را به چالش می‌کشند. برای معلمان، این مرحله مقدماتی می‌تواند یکی از لذت بخش‌ترین زمان‌ها در آموزش شنا و ایمنی در آب باشد. تجربیات کمی می‌تواند با رضایت مشاهده کودکان ساکت که تبدیل به افرادی "خوشحال از آب" که مشتاق درس بعدی خود هستند، مقایسه شود.

آموزش آموخته در بخش آموزش شنا و ایمنی در آب جایی ندارد. زور می‌تواند ترس را القا کند و نتایج منفی ایجاد کند، تا جایی که کودک حتی مایل به شرکت در کلاس هم نباشد. بازخورد مثبت بهترین روش برای تقویت توسعه مهارت‌ها است. ستایش کارهای خوب و ایجاد انگیزه در کودکان معجزه می‌کند. کودکان باید به توانایی خود برای انجام فعالیت‌ها اطمینان داشته باشند. موفقیت یک معلم را می‌توان با اعتماد به نفس و شادی عمومی کودکان اندازه‌گیری کرد.

اعتماد یک عنصر حیاتی است، زیرا بدون اعتماد، ترس زیاد و لذت کاهش خواهد کرد. بدون لذت، تمرین کمی وجود خواهد داشت و بدون تمرین، کودکان مهارت‌ها را تقویت نمی‌کنند و نگرش‌های مثبت مورد نیاز برای یادگیری را توسعه نمی‌دهند.

فعالیت‌ها و بازی‌های سرگرم کننده در یادگیری ضروری هستند. یادگیرنده‌ها، اعم از کودک یا بزرگسال، از طریق لذت و تفریح بهتر یاد می‌گیرند تا با ترس و اضطراب. از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های لذت بخش، مهارت‌ها را می‌توان بدون این که حتی کودکان متوجه شوند به آنها آموزش داد زیرا توجه آنها بیشتر به فعالیت است تا نگرانی.

دانش و مهارت‌های بنیادی که کودکان باید قبل از معرفی شنا کسب کنند عبارتند از:

- آشنایی با آب
 - تعادل و ثبات در آب
 - شناوری و فلوتینگ‌ها (فلوتینگ به سینه، پشت و پهلو...)
 - حرکت در آب
 - احساس راحتی، کنترل و ثبات در آب
- یادگیری این مراحل قبل از شروع آموزش چهار شنای اصلی بسیار مهم است. داشتن اعتماد به نفس، احساس توانایی در آب، شناوری، تعادل، ثبات و مهارت‌های حرکتی بسیار حائز اهمیت هستند. این مهارت‌ها مانند حلقه‌های یک زنجیر هستند که هر حلقه به حلقه بعدی متصل است. پیشرفت در این مراحل باید با تشویق، تحسین و درک معلمان همراه باشد.
- با افزایش اعتماد به نفس کودکان در آب، می‌توان الگوهای حرکتی پیچیده‌تری را معرفی کرد. معلمان به آرامی و با تشویق فراوان می‌توانند در موارد زیر به کودکان کمک کنند:
- ایجاد اطمینان
 - ایجاد اعتماد به نفس
 - کسب اطمینان در آبهای عمیق

نیازهای کودکان

کودکان به معلمانی نیاز دارند که دارای مهارت‌های خوب، قادر به برقراری ارتباط، دوستانه و دارای رفتاری یکنواخت باشند. همچنین موارد زیر برای کودکان حائز اهمیت است:

- دمای مناسب آب
 - آب شفاف و تمیز
 - محیط‌های آشنا(به عنوان مثال محل بخش عمیق استخر، سرویس‌های بهداشتی، نقاط ورود و خروج)
 - درک مقررات ایمنی
 - محدوده کلاس شنا
 - محیط دوستانه کلاس
 - موفقیت در مهارت‌های کلاس
 - داشتن هم کلاسی‌هایی با توانایی‌های مشابه
 - آموزش در خصوص استفاده صحیح از وسایل شناوری(مانند تخته شنا یا نودل)
- برای کودکان، بودن در آب یک تجربه محیطی جدید است. معلمان نباید انتظار داشته باشند که کودکان با آگاهی و درک اصول پیچیده حرکت در آب وارد کلاس شوند. کودکان هنگام ورود به آب، نحوه تاثیر آب بر بدن خود را از نزدیک تجربه می‌کنند.
- کودکان به فعالیت‌هایی نیاز دارند که آنها را قادر سازد محیط آب را بیشتر بشناسند، به عنوان مثال:
- راه رفتن در آب به تلاش بیشتری نیاز دارد.
 - زمین خوردن مانند افتادن با حرکت آهسته است.
 - حفظ مجدد تعادل هنگام افتادن در آب دشوارتر است.
 - احساس سنگینی در اطراف قفسه سینه و محدودیت در تنفس هنگام ورود به آب عمیق‌تر
 - تجربه احساس سبکی و بی وزنی نسبت به خشکی.
- کودکان نه تنها باید با آب و محیط جدید، بلکه با سایر کودکان و بزرگسالان که در ابتدا با آنها بیگانه هستند آشنا شوند. آنها ممکن است از ورود به آب بسیار مضطرب باشند، اما به همان اندازه نگران ماندن در کنار معلمی هستند که برای آنها ناشناخته است. معلمان باید این نگرانی‌ها را درک کرده و در کمک به مبتدیان برای سازگاری با این محیط جدید، مراقبت و صبر را به کار گیرند.

آشنایی با آب

منظور از آشنایی با آب، احساس راحتی، آرامش و آشنایی با محیط آب است. اگر مرحله آشنایی با آب خیلی سریع باشد، کودکان به آن راحتی و آرامشی که انتظار دارید، دست نخواهند یافت و حتی کودکان نگران و مضطرب قادر به یادگیری نخواهند بود. اگر مرحله آشنایی با آب بسیار کند باشد، کودکان خسته و بی علاقه می‌شوند و مجدداً قادر به یادگیری نیستند. به دست آوردن تعادل مناسب برای معلمان یک چالش است، زیرا آشنایی با آب یک فرایند مداوم است که هر بار که چیز جدیدی معرفی می‌شود، اتفاق می‌افتد. این چالشی است که نقش معلم را بسیار جالب می‌کند - هیچ دو روز و هیچ دو کودکی هرگز یکسان نیستند. چندین جنبه حیاتی از ویژگی بدن انسان در آب وجود دارد که قبل از شروع فرایند آشنایی با آب باید توسط معلمان درک و مورد توجه قرار گیرند. اینها عبارتند از:

- موقعیت بدن و چگالی
- چرخش عمودی و جانبی
- تعادل، ثبات و کنترل
- موقعیت‌های بدنی خاص

موقعیت و چگالی بدن

تغییرات در موقعیت و چگالی بدن، همه افراد را در درجات مختلف تحت تاثیر قرار می‌دهد. کودکان ممکن است تحت تاثیر تغییر وضعیت یا چگالی بدن یا ترکیبی از هر دو قرار گیرند. بسیار مهم است که معلمان موقعیت بدن یادگیرنده را مشاهده کنند تا بتوانند به او در مورد چگونگی حفظ تعادل و کنترل مناسب در آب توصیه کنند.

موقعیت بدن کودک میزان کنترل او بر مقدار چرخش و زاویه ای که بدن در آن شناور می‌شود را تعیین می‌کند. درک موقعیت و چگالی بدن به معلم این امکان را می‌دهد تا توضیح دهد که چه اتفاقی برای بدن یادگیرنده می‌افتد و چگونه می‌توان با چرخش بدن برای حفظ موقعیتی پایدار تلاش کرد. وزن، قد و ساختار بدن فرد، تعیین کننده واکنش بدن وی در هنگام غوطه ور شدن در آب خواهد بود.

موقعیت بدن

موقعیت بدن شناگر تحت تاثیر عوامل زیر قرار می گیرد:

- تنش
- بستن چشم
- حبس نفس
- حرکات غیر ارادی مانند لرز یا لرزش عصبی
- موقعیت یکایک اندامها مانند وضعیت سر

چرخش عمودی و جانبی

دو نوع چرخش در آب وجود دارد - عمودی و جانبی -. حرکت سر یک عامل تاثیرگذار بر بدن انسان در آب است. حرکت سر بر توانایی یادگیرنده در تسلط و کنترل بر چرخش عمودی و جانبی تأثیر زیادی می گذارد. به عنوان مثال، در فلوتینگ به پشت، هنگامی که فرد سر خود را به عقب حرکت می دهد (با نگاه به سقف یا آسمان) اجرای فلوتینگ ساده تر می شود. به همین ترتیب، با حرکت سر به جلو، فرد متوجه فرورفتن پاهای خود در آب می شود. این اقدامات غالباً منجر به این می شود که یادگیرنده نتواند به حالت ایستاده خود بازگردد و در نتیجه وحشت زده یا مضطرب شود.

چرخش عمودی

چرخش عمودی، حرکت رو به جلو و عقب بدن است که بر توانایی فرد برای بازگشت به حالت ایستاده از حالت شناوری سینه یا پشت تأثیر می گذارد. چرخش عمودی شامل حرکت از حالت ایستاده به حالت خوابیده و بالعکس است. بازگشت از حالت خوابیده به پشت به حالت ایستاده شامل بالا آوردن زانوها، جلو بردن دستها، فشار دادن سر به جلو و بازدم است.

چرخش جانبی

چرخش جانبی حرکت پهلوی به پهلوی در آب است. این چرخش به سرعت رخ می‌دهد، زیرا بدن انسان مقاومت کمی برای این چرخش دارد. همچنین نوآموزان کنترل کمی برای این حرکت دارند. چرخش جانبی در هنگام ایستادن و خوابیده در آب عبارت از چرخش بدن به چپ و راست است. در حالت خوابیده، فرد بسیار ناپایدار است و باید به او آموزش داده شود تا حرکات غلتشی را کنترل کند، زیرا چرخش جانبی شایع‌ترین علت ترس و اضطراب در آب است. تسلط بر کنترل چرخش‌های جانبی برای ایجاد تعادل مطمئن در آب ضروری است.

تعداد کمی از افراد دارای شکل بدن کاملاً متقارن هستند. عدم تقارن، چرخش جانبی را افزایش می‌دهد و با تغییر موقعیت بدن در آب می‌توان با آن مقابله کرد. حرکت دادن یا تغییر وضعیت بازو، پا یا سر به فرد کمک می‌کند تا کنترل چرخش‌های جانبی را به دست آورد.

تعادل، ثبات و کنترل

توانایی حفظ تعادل بدن در هر موقعیتی در برابر تلاطم آب ضروری است. فرد باید یاد بگیرد که در صورت از دست دادن تعادل، موقعیت خود را تثبیت کند. افراد باید دستیابی به تعادل را در موقعیت‌های زیر تمرین کنند:

- ایستاده
- نشسته
- یک زانو نشسته
- دراز کشیده (شناوری به سینه و پشت)
- چرخش کامل از شناوری سینه به پشت
- سالتو
- حرکت از یک موقعیت به موقعیت دیگر.

موقعیت‌های بدنی خاص - استریم‌لاین

حالت استریم‌لاین یک وضعیت خاص بدنی بسیار کارآمد است که شناگران باید به دنبال آن باشند. با این حال، برای اطمینان از راحتی و اعتماد به نفس نوآموزان، آموزش حالت استریم‌لاین باید تدریجی باشد. توصیه می‌شود که نوآموزان حالت استریم‌لاین را در حالت ایستاده فرا بگیرند به طوری که پاها در کنار هم و دست‌ها در بالای سر و بازوها در کنار یکدیگر قرار داشته باشند. در چنین شرایطی، بدن باریک می‌شود. حتی در حالت ایستاده ممکن است بدن به راحتی دچار آشفته‌گی شود یا به جلو، عقب یا پهلو بیفتد. برای حفظ تعادل، باید نوآموزان را تشویق نمود که در حالت کمی خمیده بایستند.

حفظ حالت استریم‌لاین هنگام شناور شدن در آب برای مبتدیان بسیار ناپایدارتر از حالت ایستاده است، زیرا بدن از پهلو به پهلو می‌چرخد. این حالت ناپایدار باعث تنش بسیار زیاد در افراد و حتی در مراحل ابتدایی آموزش سبب ایجاد وحشت در آنها می‌شود. به همین علت است که در مراحل ابتدایی آموزش به جای استفاده از تخته شنا برای آموزش پا زدن، از یک باریل یا نودل (میله اسفنجی یا هالتر اسفنجی) بلند استفاده می‌شود تا فرد قادر باشد تا شکل بدنی پایدارتر و گسترده‌تری را نسبت به تخته شنا، ایجاد نماید.



هر قدر که نوآموزان تعادل و کنترل بیشتری روی اندام خود پیدا می‌کنند، موقعیت بدنشان را می‌توانند باریک‌تر کنند به این ترتیب، اندام‌ها به بدن نزدیک می‌شوند تا موقعیت کشیده‌تر و منظم‌تری ایجاد شود.

آموزش لایه به لایه مهارت‌ها

مهارت‌های شنا مانند پوست پیاز، لایه لایه هستند و نوآموز با یادگیری هر مهارت به مهارت پیشرفته‌تر می‌رود. به عنوان مثال به موقعیت بدن در خشکی و آب توجه کنید. اغلب فعالیت‌های انسان در خشکی در

حالت عمودی انجام می‌شود. با این حال برای برخی معلمان شنا، وسوسه پیشرفت سریع نوآموزان از موقعیت عمودی به افقی بسیار زیاد است زیرا ورزش شنا فقط در موقعیت "افقی" انجام می‌شود. اما ابتدا باید تعادل و ثبات عمودی در آب توسط نوآموزان حاصل شود. بنابراین، حرکت از حالت عمودی به افقی باید تدریجی باشد.

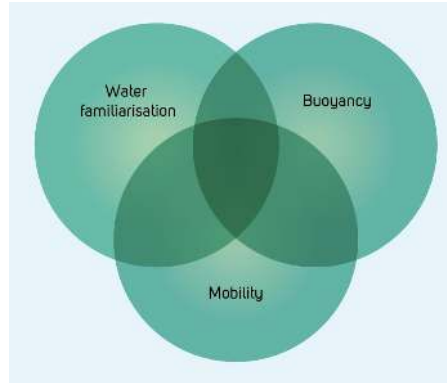
مثال دیگری از پیشرفت‌های تدریجی در آموزش حرکت دست درشنای کرال‌سینه است. برای مبتدیان از حرکات بزرگ بازو استفاده کنید و نیازی به آموزش جزئیات تکنیک دست کرال‌سینه به آنها نیست. حتی می‌توان، آموزش حرکت دست کرال‌سینه را با آموزش اسکالینگ آغاز نمود زیرا آموزش دست کرال‌سینه نیازمند حرکت خارج از آب (ریکاوری) است که سبب ایجاد ناپایداری و چرخش جانبی بدن می‌شود. برای نوآموزانی که هنوز آمادگی یادگیری تکنیک دست کرال‌سینه را ندارند (به عنوان مثال نوآموزان پیش دبستانی) شاید آموزش حرکت ساده اسکالینگ دست در زیر آب ساده تر باشد بعداً آنها می‌توانند با حرکت بیشتر بازو و دست، پیشرفت کنند. در مورد این نوآموزان، پیشرانه و مسافتی که آنها طی می‌کنند مورد توجه نیست. راحتی، تعادل و ثبات مورد هدف است. با افزایش اعتماد به نفس، می‌توان نوآموزان را تشویق کرد که مهارت را یک سطح بالاتر ببرند و به عنوان مثال؛ ریکاوری دست کرال‌سینه را نشان دهند. این را می‌توان به صورت ریکاوری تک دست (مانند شش پا یک دست) یا ریکاوری دست مخالف انجام داد. پس از آن که نوآموز به ثبات و تعادل کافی در این مرحله رسید، می‌تواند به مرحله بعدی پیشرفت کند که حرکت عادی دست درشنای کرال‌سینه است.

شناوری و تحرک

هنگامی که کودکان با آب آشنا می‌شوند و مهارت‌های زمینی خود (ایستادن، راه رفتن، دویدن، پریدن) را در محیط آبی «مجدداً یاد می‌گیرند»، معلم می‌تواند شناوری را معرفی کند. هدف در این مرحله این است که کودکان:

- بی وزنی و شناوری را تجربه کنند.
- به توانایی خود در شناور شدن مستقل در موقعیت‌های مختلف اطمینان داشته باشند.

- کنترل شناوری و چرخش بدن را بیاموزند.
 - بتوانند با اطمینان و پایداری از حالت افقی به ایستاده بازگردند.
- بسیاری از افراد (مخصوصاً جوانان و بزرگسالان به دلیل داشتن حجم زیاد ماهیچه و استخوان) در دستیابی به شناوری مشکل دارند و ممکن است مجبور شوند برای حفظ شناوری از حرکت اسکالینگ استفاده کنند. در این موارد، ترکیب فعالیت‌های شناوری و جابجایی (با اسکالینگ) ضروری است.
- کودکان در این مرحله باید بیاموزند که چگونه پاهای خود را از کف استخر بلند کنند، به طور کامل توسط آب حمایت شوند و سپس به حالت ایستاده ایمن و پایدار بازگردند. برای انجام این کار، آنها به فعالیت‌هایی نیاز دارند که به آنها در کشف و درک ویژگی‌های شناوری در آب کمک کنند. تجربیات زیر به کشف و درک این ویژگی‌ها کمک می‌کند:
- شناوری به سینه، پشت و پهلو در سطح آب
 - شناوری در شکل‌های مختلف بدنی: چوب، توپ، موز
 - زیر آب رفتن و بالا آمدن از زیر آب
 - سریع به زیر آب رفتن و نشستن در کف استخر (در آب کم عمق) و احساس این که آب آنها را به سمت سطح آب فشار می‌دهد.
 - استفاده از اندام‌ها برای حفظ شناور افقی
 - استفاده از اندام‌ها برای حفظ شناور عمودی
 - استفاده از اندام‌ها برای حفظ موقعیت زیر آب
 - فعالیت‌های کنترل تنفس
 - فعالیت‌های ایمنی آب با و بدون انواع وسایل شناوری.



ارتباط آشنا شدن با آب، شناوری، و تحرک در آب

شناوری به سینه

معلمان باید شناوری به سینه را با شناور شدن در آب کم عمق معرفی کنند. روشهای مختلفی را می توان مورد استفاده قرار داد، مانند:

- استفاده از دیواره یا لبه استخر
- استفاده از نودل
- استفاده از تخته شنا
- استفاده از هالتر اسفنجی

کودک باید در حالی که پاها در کف استخر قرار دارند، لبه استخر یا وسیله شناوری را در دست بگیرد. تنه کشیده می شود تا چانه روی سطح آب قرار گیرد. کودک یک نفس کامل کشیده و صورت را در آب قرار می دهد، در حالی که معلم به آرامی تا سه می شمارد. برای درک اثر شناوری، فرد می تواند در حالی که صورتش داخل آب است، آهسته بازدم کند و در نتیجه احساس نماید که وزن بیشتری از بدن روی پاها قرار می گیرد. سپس سر باید به آرامی بالا بیاید تا دهان از آب بیرون آید. معلم می تواند از کودکان بپرسد چه چیزی بدن را بالا نگه می دارد یا آیا آنها می توانند بالا و پایین شدن بدن و دلیل آن را احساس کنند.

در مرحله بعد کودکان می توانند از همان موقعیت شروع، یک نفس عمیق بکشند، آن را کاملاً نگه دارند، بدن را دراز کنند و سعی کنند پشت سر را در آب فرو برده یا در حالی که صورت را در آب قرار می دهند به

ناف خود نگاه کنند. بسیاری از کودکان متوجه می‌شوند که پاها به طور طبیعی به سطح آب شناور می‌شوند و بدن فرو نمی‌رود. برخی ممکن است نیاز به تشویق یا حتی هدایت داشته باشند تا پاها به سمت بالا شناور شوند.

برخی کودکان برای بازگشت به حالت ایستاده از حالت شناوری دچار مشکل هستند. بازیابی به حالت ایستاده معمولاً به صورت خودکار انجام می‌شود با این حال اگر کودک در انجام آن مشکل دارد، توجه به این سه مرحله مهم است: جمع کردن هر دو زانو، بالا آوردن سر و فشار دادن با دست به سمت پایین. شناوری به سینه و بازگشت به حالت ایستاده باید به طور مداوم تمرین و تکرار شود تا کودکان به موفقیت معقولی در شناور شدن دست یابند. در مرحله بعدی و هنگامی که پاها شناور شدند، اجازه دهید یک دست به آرامی لبه استخر یا وسیله شناوری را رها کند.

مراحل آموزش شناوری به سینه

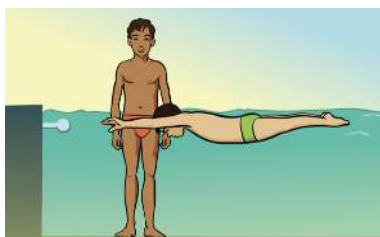
یک دست، مچ دست دیگر را که دیواره یا یک وسیله شناوری را گرفته است، نگه می‌دارد. این دست هنگام شناور شدن پاها آزاد می‌شود.



موارد فوق تکرار می‌شوند، اما این بار هر دو دست دیواره یا وسیله شناوری را رها می‌کنند.



یک نوآموز در مقابل یا کنار دیگری که موقعیت شناوری را می‌گیرد، ایستاده است. یار کمکی اجازه نمی‌دهد که فرد خیلی از دیواره دور شود.



در گام بعدی، فرد یک قدم دورتر از دیواره می ایستد و سپس به سینه شناور می شود تا با سه شمارش به دیواره برسد. این کار می تواند در حالی که فرد به تدریج از دیواره دورتر می ایستد، تکرار شود.



فرد در هنگام شناوری چشمان خود را باز می کند تا در زیر آب به یک اسباب بازی نگاه کند یا برای کسانی که اعتماد به نفس کمتری دارند، معلم ممکن است دست خود را زیر آب یا جلوی شناگر قرار دهد تا آنها به سمت او حرکت کنند.



در مرحله بعد باید ایستادن قبل از رسیدن به دیواره معرفی شود. بنابراین شناگر به سمت دیواره شناور می شود اما قبل از رسیدن به دیواره زانوها را جمع کرده، سر را بلند می کند و می ایستد. سپس، پشت به دیواره ایستاده و مجدداً شناوری و بازیابی ایستادن از حالت افقی را تمرین می کند.



تمرین در آب کم عمق

فرد از حالت زانو زده در آب کم عمق در حالی که دست‌ها بر کف استخر قرار دارند، صورت را در آب قرار داده، یک پا را صاف می‌کند و اجازه می‌دهد تا شناور شود.



در حالی که چانه در آب قرار دارد، فرد یک نفس کامل میکشد، صورت را در آب قرار می‌دهد و اجازه می‌دهد پاها به آرامی شناور شوند. سپس هوا را به آرامی از دهان خارج می‌کند. در حالی که چانه به طور متناوب داخل و روی سطح آب بالا و پایین می‌رود، آنها مانند یک تمساح با دستان خود به سمت جلو حرکت می‌کنند.



فرد صورت را داخل آب قرار داده و در حالی که هر دو دست بر کف استخر قرار دارند، اجازه می‌دهد پاها و سپس یک دست به آرامی به سمت بالا شناور شوند. سپس آنها با فشار دادن دست، شناور ایستاده، زانوها را جمع کرده و سر را بالا می‌آورند.



تجربه و آزمایش شناوری

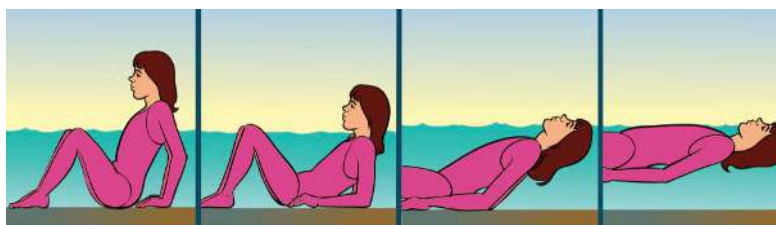
انواع ابزارهای شناوری را آزمایش کنید. شناوری به پشت و سپس بازیابی حالت ایستاده بدن از حالت افقی را تمرین کنید. تمرین شناوری را در شکل‌های مختلف بدن و با انواع وسایل شناوری به سازگاری بدن و جهت یابی آن در آب کمک می‌کند.



سمت راست: شناوری با کمک معلم. وسط: شناوری با نودل. چپ: شناوری با تخته شنا به روش پیانو

شناوری به پشت

شناوری به پشت یکی از مهارت‌های اساسی در آشنایی با آب و آموزش شنا است. احساس آب در گوش و "شنیدن" صدای آب، هنگام شناوری به پشت، اغلب احساس جدیدی است. شناوری به پشت را می‌توان به روش‌های متعددی آموزش داد. اگر استخر شما، آب بسیار کم عمق دارد، می‌توانید از آن جا آغاز کنید. از فرد بخواهید در آب نشسته و آرنج‌های خود را بر کف استخر قرار دهد. سپس، فرد به آرامی پشت سر خود را در آب قرار می‌دهد و به پاها اجازه می‌دهد تا شناور شوند. سپس دست‌ها را از کف استخر به کنار بدن بالا می‌آورد.



آموزش شناوری به پشت در بخش بسیار کم عمق استخر

روش دیگر این است که نوآموز لبه استخر را با دست‌ها گرفته و سپس پشت سر و گوش‌ها را به آرامی داخل آب قرار می‌دهد تا با احساس و صدای آب در گوش‌ها آشنا شود. سپس نوآموز می‌تواند لبه استخر را رها ساخته و در حالی که معلم شنا دست خود را در پشت سر شناگر قرار داده به پشت شناور شود. برخی معلمان ممکن است از بغل کردن یک وسیله شناوری مانند: نودل، هالتر اسفنجی یا حتی تخته شنا (که البته چرخش جانبی را افزایش می‌دهد) استفاده کنند. برای بازگشت به حالت ایستاده از شناوری به پشت، فرد سر را بالا می‌آورد، زانو‌ها را به سمت تنه آورده (حالت نشسته) و پاها را بر کف استخر قرار می‌دهد.



راست: فلوتینگ لاک پشت. وسط: فلوتینگ ستاره. چپ: فلوتینگ عروس دریایی

شناوری به پهلو

بسیاری از فعالیت‌هایی که برای شناوری به سینه و پشت ذکر شده‌اند، می‌توانند برای آموزش شناوری به پهلو نیز استفاده شوند - به عنوان مثال: استفاده از یک وسیله شناوری یا استفاده از آب کم عمق.



تجربه شناوری

توصیه می‌شود افراد، شناوری را در موقعیت‌های مختلف بدنی و با استفاده از وسایل مختلف مانند: تخته شنا، نودل، دمبل اسفنجی، هالتر اسفنجی یا سایر وسایل شناوری تجربه کنند. هر کدام از این وسایل دارای درجات مختلفی از شناوری هستند. شناوری با موقعیت‌ها و وسایل مختلف سبب توسعه تجربه نوآموز در زمینه شناوری شده و احساس راحتی و اطمینان آنها با آب را تسهیل می‌سازد.



تغییر از یک موقعیت شناوری به موقعیت دیگر

تغییر یک موقعیت شناوری به موقعیت دیگر، سبب توسعه اعتماد به نفس و بهبود جهت یابی بدن در آب می‌شود. کودکان باید تشویق شوند که به آرامی حرکت کنند، اندام‌ها را در آب نگه دارند، موقعیت‌هایی را که راحت‌ترین حالت برای حفظ آنها است را احساس کنند و اندام‌ها را برای حفظ موقعیت متعادل و شناور حرکت دهند.

به غیر از شناوری به سینه، پشت و پهلو، شناگران می‌توانند سایر روشهای شناوری را نیز تمرین کرده و سپس از یک موقعیت شناوری به موقعیت دیگر تغییر وضعیت دهند. برخی از مهم‌ترین انواع شناوری شامل موارد زیر هستند:

- فلوتینگ لاک‌پشت (نگه داشتن/در آغوش کشیدن پاها)
 - فلوتینگ عروس دریایی (مشابه با فلوتینگ لاک‌پشت است، اما بازوها و پاها آویزان می‌شوند)
 - فلوتینگ حروف: شناگر بدن خود را به شکل حروف می‌گیرد
 - فلوتینگ ستاره: شناگر دست‌ها و پاها را از هم باز کرده و مانند ستاره در آب شناور می‌شود. این فلوتینگ می‌تواند به سینه و پشت اجرا شود.
- نوآموزان باید این فلوتینگ‌ها را در ترکیب‌های مختلف به یکدیگر تبدیل کنند. به عنوان مثال فلوتینگ ستاره به سینه را به فلوتینگ لاک‌پشت تبدیل کنند.

کنترل تنفس

کنترل تنفس باید دائماً با تمام فعالیت‌ها تمرین شود. به عنوان مثال، نوآموزان باید قادر شوند که فلوتینگ‌ها را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ نمایند که مستلزم عمل دم عمیق‌تر، حبس نفس و بازدم طولانی مدت است.

حرکت در آب (جابجایی)

هنگامی که نوآموزان با آب آشنا شده و جهت گیری، تعادل و شناوری را فرا گرفتند، زمان معرفی حرکات و پیشروی در آب است. در این مرحله معلمان تلاش می کنند تا:

- به نوآموزان این فرصت را بدهند که پیشروی ناشی از حرکات اندام خود در جهات مختلف را کشف کنند.

- به نوآموزان کمک کنند تا اثرات موقعیت بدن و به ویژه استریم لاین را بر پیشروی درک نمایند. شناگران حرکات مختلفی را در آب انجام می دهند که هدف برخی تولید پیشران و برخی کاهش مقاومت است. در ادامه به تعریف برخی از مهم ترین آنها توجه فرمایید.

حرکات جفتی

حرکات جفت شده زمانی انجام می شود که هر دو بازو یا هر دو پا یک عمل مشابه را انجام دهند. به عنوان مثال، حالت استریم لاین یا حرکت دست ها و ضربات پاها در شنای قورباغه یا پروانه حرکات جفتی هستند.

حرکات متناوب

هنگامی که مرحله پیشران در شنا توسط یک دست و یا پا انجام می شود، در حالی که مرحله ریکاوری (به عنوان مثال عمل دست کراال سینه) توسط بازو و یا پای دیگر انجام می شود.

ریکاوری بازو

هنگامی که بازو از آب خارج می شود تا به وضعیف ورود به آب باز گردد.

حرکت مستقل

حرکات مستقل یک مسیر حرکتی متفاوت را دنبال می کنند (به عنوان مثال حرکت دست و پا در شنای پهلوی).

سُر خوردن به حالت استریم‌لاین

نوآموزان باید قبل از افزودن پیش‌رانه با استفاده از حرکات اندام‌ها، مهارت خود را در سُر خوردن تقویت کنند. سُر خوردن را می‌توان با استفاده از وسایل شناوری مانند تخته شنا یا هالتر اسفنجی آغاز نمود و سپس نوآموز را پیشرفت داد تا قادر شود به طور مستقل عمل سُر خوردن را انجام دهد.

فشار پاها به دیواره و سُر خوردن

نوآموزان باید فشار دادن پاها به دیواره و کف استخر و سُر خوردن را یاد بگیرند. آنها باید چشمان خود را باز کنند، حباب درست کنند و اجازه دهند پاها در پشت بدنشان شناور شوند. معلمان باید نوآموزان را تشویق نمایند تا به روش‌های مختلفی فشار دادن پاها به دیواره استخر و سُر خوردن را تمرین کنند:

- با پاهای از هم باز یا در کنار هم

- با و بدون وسایل شناوری

- در سطح و زیر آب

معلمان باید نوآموزان را تشویق کنند تا با چرخش در حین فشار دادن پاها به دیواره و سُر خوردن، جهت‌گیری بدن و مهارت‌های هدایت بدن را تجربه کنند. به عنوان مثال:

- فشار و سُر خوردن: چرخش به سمت چپ

- فشار و سُر خوردن: چرخش به سمت راست

- فشار و سُر خوردن: چرخش به پشت از سمت راست و چپ

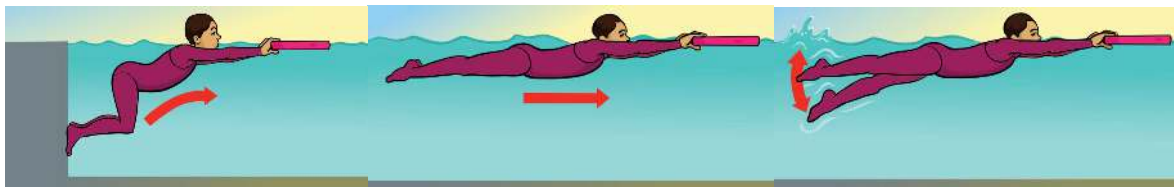
- فشار و سُر خوردن - چرخش کامل ۳۶۰ درجه

فشار پاها به دیواره، سُر خوردن و پا زدن

پس از آن که نوآموزان نحوه فشار پاها به دیواره استخر و سُر خوردن را آموختند، می‌توان ضربات پا را اضافه نمود. نوآموزان باید قادر شوند در سطح و زیر آب سُر خورده و پا بزنند.



فشار پاها به دیواره، سُر خوردن و پا زدن به پشت



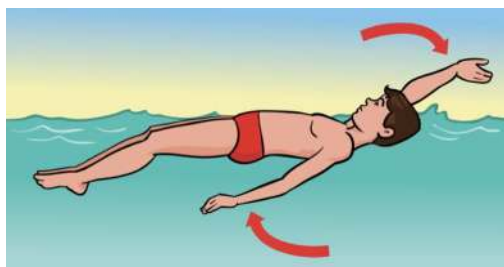
فشار پاها به دیواره، سُر خوردن و پا زدن به سینه

فشار پاها به دیواره، سُر خوردن، پا زدن و چرخیدن به پشت

این مهارت مشابه با مهارت قبلی است با این تفاوت که شناگر پس از سُر خوردن به سینه و در حالی که پا می زند به پشت می چرخد. این مهارت مستلزم کنترل و جهت یابی بدن در آب است.

فشار پاها به دیواره، سُر خوردن، پا زدن و دست

هنگامی که شناگر سُر خوردن و پا زدن را فرا گرفتند، زمان آن فرا رسیده است که بتوانند حرکات ابتدایی دست کرال سینه و کرال پشت را اضافه نمایند. توجه نمایید که در این مرحله نیازی به آموزش جزئیات تکنیک دست کرال سینه و کرال پشت نیست و نوآموزان فقط باید شکل ابتدایی چرخاندن دست‌ها به جلو و عقب را فرا بگیرند.



حرکت ابتدایی دست کرال پشت

تولید پیشرانه با اندام فوقانی

اگرچه متداول‌ترین روش تولید پیشرانه توسط اندام فوقانی، آموزش دست کرال‌سینه، کرال‌پشت و قورباغه است، با این حال معلمان شنا باید فعالیت‌های متنوع دیگری را نیز طراحی نمایند که شناگران تولید پیشرانه توسط اندام فوقانی را تجربه و تمرین کنند. نمونه ای از این فعالیت‌ها در ادامه آورده شده است:

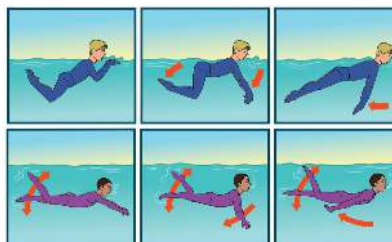
- از نوآموزان بخواهید تا به یکدیگر آب بپاشند تا چگونگی جابجا کردن مقدار زیاد آب و حرکت دادن آب با سرعت بالا را تجربه کنند.

- از نوآموزان بخواهید تا دست‌های خود را طوری حرکت دهند که بدن به سمت پاها حرکت کند.

- از نوآموزان بخواهید که با حرکت دادن دست‌ها در زیر آب و بالا نگه داشتن سر به سمت جلو حرکت کنند (مشابه با شنای برخی حیوانات مانند سگ).

- از نوآموزان بخواهید که هر دو دست را با الگوی یکسان حرکت داده و به سمت جلو حرکت کنند (مانند عمل دست قورباغه که الگوی حرکت دست‌ها یکسان است).

نکته آموزشی این است که زمینه ای را برای نوآموز فراهم نمایید که بتواند با استفاده از روش‌های مختلف (نه فقط کرال‌سینه و کرال‌پشت) در آب حرکت کند تا احساس به آب کودک بهبود یابد. همچنین از کودکان بخواهید که روش‌های منحصر به فرد خود را برای حرکت در آب ابداع کنند. اختصاص زمان‌هایی برای بازی در آب سبب می‌شود کودکان روش‌های مختلفی را برای حرکت در آب امتحان کنند که برای بهبود احساس به آب آنها بسیار مفید است.



کودکان را تشویق نمایید که از ترکیب حرکات دست و پا برای پیشروی استفاده کنند

فعالیت‌های تنفسی

- فعالیت‌های تنفسی در مرحله آشنایی با آب معرفی شدند. اکنون که نوآموزان به مهارت‌های حرکتی خود اطمینان بیشتری دارند، می‌توان فعالیت‌های تنفسی پیشرفته‌تری را معرفی نمود. نوآموزان می‌توانند:
- در حالی که در آب راه می‌روند عمل دم را انجام داده و سپس صورت را داخل آب قرار داده و عمل بازدم را انجام دهند.
 - هنگام ایستادن، سر را به یک طرف (یک گوش در آب) چرخانده و نفس بکشند، سپس صورت را در آب بچرخانند و از طرف دیگر عمل بازدم را انجام دهند.
 - در حالی که دست‌های خود را در پشت بدن به یکدیگر قلاب کرده و تنه را روی آب خم کرده‌اند و صورت داخل آب قرار دارد، در حال راه رفتن از یک سمت عمل دم را انجام داده و سپس صورت را داخل آب بازگردانده و عمل بازدم را انجام دهند.
 - تمرین بالا را تکرار کرده و حرکت دست کراال سینه را با راه رفتن انجام دهند.
 - نوآموز در حالی که با استفاده از یک تخته شنا پا می‌زند، عمل دم و بازدم را تمرین کند.
- معلم‌ان می‌توانند به مرور، مدت زمان این تمرینات را افزایش داده و انتظار هواگیری‌های ریتمیک و منظم‌تری را از نوآموزان داشته باشند.



چند نکته

برخی از ویژگی‌های رایج در میان کودکانی که به کلاس‌های آشنایی با آب یا آموزش شنا می‌آیند مواردی است که در ادامه به آن اشاره شده است. توجه معلم‌ان شنا به این موارد برای اطمینان از این که افراد به صورتی پایدار و مطمئن مراحل آشنایی با آب یا آموزش شنا را طی نمایند ضروری است.

ترس: ممکن است کودکان از این که کلاس شنا چیست یا از آنها چه انتظاری می‌رود مطمئن نباشند. توضیح در مورد کلاس و اختصاص زمان کافی برای رسیدن به آرامش ذهنی مهم است.

ترس از سقوط: فقدان چیزی "محکم" برای "گرفتن" در آب، سبب ایجاد این ترس می‌شود. این ترس واقعی است و باید به آن اعتراف کرد. تسلط بر چرخش‌ها و توانایی بازیابی حالت ایستاده از حالت افقی به نوآموزان کمک می‌کند تا بر این ترس غلبه کنند.

ناتوانی حرکت در آب به راحتی حرکت در خشکی: حرکت و واکنش در خشکی سریع و راحت اتفاق می‌افتد و فقط اندکی فکر در آن دخیل است. با این حال، حرکت در آب کندتر است و به تلاش بیشتری نیاز دارد. غالباً کودکان از این حرکت آهسته ناامید می‌شوند و برخی نیز ممکن است بترسند که نتوانند به اندازه کافی سریع واکنش نشان دهند که بتوانند نفس بکشند.

درک فضایی و آگاهی از بدن: قضاوت در مورد فاصله، تحریف موقعیت بدن و حرکت و گستردگی آب می‌تواند منجر به مشکل آگاهی فضایی شود. کار در مناطق کوچک و مشخص و همچنین کار با الگوی‌های حرکت یکسان به نوآموز کمک می‌کند تا بفهمد قسمت‌های بدن او در آب کجاست و چگونه از آنها به طور موثر استفاده کند.

کنترل تنفس: نباید فرض شود که نوآموزان الگوی تنفسی موزون را می‌دانند، بلکه باید به آنها آموزش داده شود. هر فرد باید بتواند عمل دم را انجام داده و وقتی که صورت داخل، نزدیک یا زیر آب است، عمل بازدم را انجام دهد.

آب وزن دارد: افراد باید درک کنند که می‌توان به آب فشار داد و از آن برای حرکت و پیشروی استفاده کرد. در خشکی، ما قادر به اعمال فشار به هوا نیستیم. اگر به هوا فشار وارد کنید، هوای اطرافتان به راحتی "پخش" می‌شود. به همین علت ما به راحتی در هوا حرکت می‌کنیم. با این حال، وقتی در آب غوطه‌ور هستیم، برای حرکت باید تلاش و انرژی بیشتری صرف نماییم.

حرکت در خشکی: افراد از بدو تولد مهارت‌های بیشماری مانند: غلتیدن، نشستن، خزیدن، راه رفتن، دویدن، پریدن، لی‌لی کردن و غیره را می‌آموزند که در نهایت به کسب مهارت‌های در خشکی، کمک می‌کند. اما کودکان مهارت‌های در آب بودن را به طور طبیعی نمی‌آموزند. یادگیری مجدد این مهارت‌های "زمینی" در یک محیط

آبی یک گام اساسی برای مبتدیان است. توانایی حفظ ثبات، تعادل و اطمینان در آب هنگام ایستادن، راه رفتن، چرخیدن، نشستن و خوابیدن در آب برای شناگران نوآموز ضروری است. آسایش و ثبات کامل در آب باید قبل از پیشرفت به حالت افقی در حالت عمودی به دست آید. ایجاد تعادل در طیف وسیعی از حرکات و موقعیت‌های بدن یک مهارت اساسی برای مبتدیان است.

احساس در آب: احساس آب بر روی پوست و اثر نیروی دِرگ بر بدن در حال حرکت، باید تجربه شود. دمای آب: به غیر از حمام در خانه، کودکان ممکن است تجربه اندکی از غوطه وری در آب داشته باشند یا هیچ تجربه ای نداشته باشند. معلمان باید توجه داشته باشند که کودکان غیر فعال بسیار مستعد احساس سرما هستند. این امر باعث افزایش لرزش بدن و کاهش احساس امنیت آنها می‌شود. استقلال نوآموز: فعالیت‌ها باید با افزایش استقلال نوآموز همراه باشند. همچنین معلمان باید اطمینان حاصل کنند که هر کودک بر اساس توانایی‌هایش در حال پیشرفت است.

خودآزمایی

ا- در خصوص آموزش شنا و ایمنی در آب کدام جمله درست است؟

الف- بازخورد مثبت بهترین روش برای تقویت توسعه مهارت‌ها است.

ب- موفقیت یک معلم شنا را می‌توان با اعتماد به نفس و شادی عمومی کودکان اندازه‌گیری کرد.

ج- آموزش آمرانه در بخش آموزش شنا و ایمنی در آب جایی ندارد.

د) همه موارد درست است.

۲- نوآموزان شنا اعم از کودک یا بزرگسال، از طریق بهتر یاد می‌گیرند تا با

الف- لذت و تفریح – ترس و اضطراب

ب- بازی‌ها – تمرین مهارت‌ها

۳- دانش و مهارت‌های بنیادی که کودکان باید قبل از معرفی چهارشنای اصلی کسب کنند عبارتند از:

الف- آشنایی با آب

ب- تعادل و ثبات در آب

ج-

د-

۴- منظور از آشنایی با آب چیست؟

پاسخ:

۵- جنبه‌های حیاتی ویژگی بدن انسان در آب که قبل از آشنایی با آب باید توسط معلمان شنا درک و مورد توجه قرار گیرند، کدامند؟

الف-

ب-

ج-

د-

۶- مولفه‌های وزن، قد و ساختار بدن نوآموز تعیین کننده کدام ویژگی بدنی او می‌باشد؟

الف- موقعیت بدن و چگالی

ب- چرخش عمودی و جانبی

۷- موقعیت بدن شناگر تحت تاثیر عواملی چون: تنفس و بستن چشم می باشد. سایر عوامل را مرقوم نمایید.

الف-

ب-

ج-

۸- دو نوع چرخش در آب وجود دارد: عمودی و جانبی

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۹- چرخش عمودی حرکت رو به جلو و عقب بدن است که بر توانایی فرد برای بازگشت به حالت شناوری سینه یا پشت تاثیر می گذارد.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۱۰- اهمیت آموزش و تمرین چرخش جانبی برای نوآموزان چیست؟

الف- نوآموزان کنترل کمی برای این حرکت دارند.

ب- یکی از شایع ترین علت ترس و اضطراب در آب است.

ج- برای ایجاد تعادل مطمئن در آب ضروری است.

د- همه موارد بالا صحیح است.

۱۱- توانایی حفظ تعادل بدن در هر موقعیتی در برابر تلاطم آب ضروری است به ویژه در موقعیتهایی چون: ایستاده، نشسته، یک زانو نشسته، دراز کشیده، سایر موقعیتهای مرقوم نمایید.

الف-

ب-

۱۲- معلمان باید تعادل و ثبات عمودی در آب را ابتدا در نوآموزان تقویت کنند و سپس به تدریج حالت عمودی را به افقی تغییر دهند.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۱۳- هدف از معرفی و تمرینات شناوری برای کودکان بعد از آشنایی با آب چیست؟

الف- بی وزنی و شناوری را تجربه کنند.

ب-

ج-

د-

۱۴- از مراحل و روشهای آموزش شناوری به سینه می باشد.

الف- یک دست ، مچ دست دیگر را که دیواره را گرفته است نگه می دارد و سپس با شناور شدن پاها، دست آزاد می شود.

ب- فرد از حالت زانو زده در آب کم عمق در حالی که دستها بر کف استخر قرار دارند، صورت را در آب قرار داده، یک پا را صاف می‌کند و اجازه می‌دهد تا شناور شود و چانه را در آب قرار داده و اجازه می‌دهد پاها به آرامی شناور شوند.

ج- هر دو گزینه صحیح است.

۱۵- آموزش مراحل شناوری به پشت را توضیح دهید:

۱۶- برخی از مهم‌ترین انواع شناوری‌ها شامل: فلوتینگ لاک پشت و عروس دریایی می‌باشند. سایر فلوتینگ‌ها عبارتند از:

الف-

ب-

۱۷- هنگامی که نوآموزان با آب آشنا شده و جهت‌گیری، تعادل و شناوری را فرا گرفتند، زمان معرفی حرکات و پیشروی در آب است. در این مرحله معلمان باید تلاش کنند تا:

الف- به نوآموزان این فرصت را بدهند تا پیشروی ناشی از حرکات اندام خود در جهات مختلف را کشف کنند.

ب- به نوآموزان کمک کنند تا اثرات موقعیت بدن و به ویژه استریم لاین را بر پیشروی درک نمایند.

ج- هر دو گزینه بالا صحیح است.

۱۸- در اکثر تمرینات، شناگران حرکات مختلفی در آب انجام می‌دهند که دو هدف مهم را دنبال می‌کنند. این دو هدف کدامند؟

الف- تولید پیشران و کاهش مقاومت آب

ب- حفظ تعادل و حرکت به جلو

۱۹- از روشهای مختلف مراحل سُر خوردن، یک نمونه فشار دادن پاها به دیواره و شناور شدن پاها روی سطح آب می‌باشد. سایر انواع سُر خوردن شامل:

الف- با پای از هم باز یا در کنار هم

ب-

ج-

۲۰- بعد از فراگیری سُر خوردن و پا زدن، زمان آن رسیده شناگر بتواند حرکات ابتدایی دست کرال سینه و کرال پشت را به حرکات قبلی اضافه کند. در این مرحله نیازی به آموزش جزئیات تکنیکی دستهای کرال سینه و پشت نیست.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۲۱- دو نمونه از فعالیت تولید پیشران توسط اندام فوقانی شناگر را مرقوم نمایید.

الف-

ب-

۲۲- از فعالیت‌های تنفسی پیشرفته که نوآموزان می‌توانند انجام دهند، سه تمرین را مرقوم نمایید.

الف-

ب-

ج-

۲۳- ثبات کامل در آب باید قبل از پیشرفت به حالت افقی در حالت عمودی به دست آید.

الف- جمله بالا صحیح است.

ب- جمله بالا صحیح نیست.

فصل پنجم - برنامه ریزی جلسات آموزشی

طرح درس

مسئولیت تهیه طرح درس با معلم است. اگر معلم شنا طرح درس نداشته باشد، والدین به زودی درباره او دچار تردید می‌شوند یا کودکان از جلسه‌ای که ساختار مناسبی ندارد خسته می‌شوند و توجه‌شان از بین می‌رود. همه بخش‌های جلسه باید به طور کامل برنامه ریزی شوند تا ایمنی، لذت و یادگیری کودکان تضمین شود. در واقع، گفته می‌شود که عدم آمادگی، آماده شدن برای شکست است.

طرح درس به عنوان یک راهنما عمل می‌کند و نقاط شروع و مراحل مورد نیاز برای رسیدن به اهداف تعیین شده را ارائه می‌دهد. هنگام تدوین طرح درس باید به خاطر داشت که هر دانش آموز در گروه، فردی است با نیازها، توانایی‌ها و احتمالاً ترس‌های متفاوت. برنامه ریزی نیازمند تخیل زیاد و آزمایش و خطا است. گاهی اوقات طرح درس از نظر تئوری عالی به نظر می‌رسد، اما در عمل ممکن است نیاز به اصلاح یا تعدیل داشته

باشد. نه تنها باید درس را به طور کامل برنامه ریزی کرد، بلکه باید گزینه‌های جایگزین را برای شرایط مختلف مانند: آب و هوای نامناسب هنگام تدریس، دانش آموزان مزاحم، کمبود تجهیزات یا کلاسی که به سرعت یاد می‌گیرد، آماده کرد.

یک ساختار کلی که می‌تواند پایه ای برای اکثر جلسات باشد، ابتدا با مرور مهارت‌هایی که به تازگی آموخته شده، آغاز می‌شود. سپس مهارت‌های جدید آموزش داده می‌شوند و در نهایت، جلسه با یک بازی لذت بخش که همه نوآموزان مهارت‌های جدید خود را تمرین می‌کنند به پایان می‌رسد. ساختار یک جلسه معمولی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مقدمه
- مرور مهارت‌های قبلی (یا ارزیابی در جلسه اول)
- تمرین مهارت‌های اصلی
- آموزش مهارت‌های جدید
- بازی
- جمع بندی

تعیین اهداف

کلمه "اهداف" در دل برخی از معلمان شنا ایجاد ترس می‌کند. در حقیقت، اهداف کوچک گامی ساده برای رسیدن به یک هدف کلی هستند. اهداف باید:

- خاص
- قابل اندازه گیری
- دست یافتنی
- واقع بینانه
- و دارای زمان بندی باشند.

اهداف باید برای هر کلاس و برای هر فرد در آن کلاس تنظیم شوند. به عنوان مثال، پس از اتمام سطح آشنایی با آب، کودکان باید بتوانند مهارت‌های زیر را انجام دهند:

- ورود مستقل به آب
 - اجرای ۳ تکرار فرو بردن سر به زیر آب و بالا آمدن همراه با هواگیری
 - بازیابی یک اسباب بازی از زیر آب با چشمان باز
 - شناوری به سینه و پشت به مدت ۵ ثانیه
 - سُرخوردن به سینه و پشت حداقل ۲ متر
- در این کتاب اهداف کلی برای هر سطح، طراحی شده و در اختیار شما معلمان شنای عزیز گذاشته شده است. با این حال، همان طور که قبلاً عنوان شد، این اهداف به عنوان راهنما و نه دستورالعمل هستند و در نهایت این وظیفه معلم شنا است که بر اساس توانایی‌های نوآموزان کلاس، طرح درس را تنظیم نماید.

گام‌های پیشرونده

هنگامی که مجموعه‌ای از اهداف، مشخص شد، مرحله بعدی، تدوین مراحل لازم برای دستیابی به آنها است. با استفاده از مثال قبلی ممکن است کسب مهارت شناوری به پشت برای یک کودک نیازمند مراحل زیر باشد:

- مرحله اول: کودک از بودن در عمقی که تا حد سینه باشد احساس راحتی نماید.
- مرحله دوم: کودک با قرار دادن گوش‌های خود در آب احساس راحتی نماید.
- مرحله سوم: کودک لبه استخر را گرفته و گوش‌های خود را از پشت داخل آب قرار دهد.
- مرحله چهارم: معلم با قرار دادن دست‌های خود در پشت سر و کمر کودک او را تشویق و حمایت نماید تا دست‌های خود را از لبه استخرها کند.
- مرحله پنجم: مدت زمان شناوری به پشت با حمایت معلم از ۲ ثانیه به ۵ ثانیه افزایش یابد.
- مرحله ششم: معلم به تدریج از میزان حمایت دست خود در پشت سر و کمر کودک می‌کاهد تا کودک قادر باشد به طور مستقل شناوری را حفظ نماید.

این مراحل یک پیشرفت طبیعی از اجرای حرکات ساده به سخت در برنامه ایجاد می کنند.

چک لیست ایمنی

معلمان باید از چک لیست های زیر به عنوان راهنما استفاده کنند تا اطمینان حاصل شود که هیچ نکته حیاتی را هنگام برنامه ریزی از دست نمی دهند.

جلسه اول

- برقراری ارتباط با والدین (زمان و مکان جلسات آموزشی و غیره).
- محل کلاس را از نظر خطرات احتمالی بررسی کنید.
- همه وسایل (اسباب بازی ها، وسایل شناوری) را بررسی کنید تا از وضعیت خوب و ایمن آنها مطمئن شوید.
- جعبه کمک های اولیه را بررسی کنید.
- ثبت نام را بررسی کنید (سطح مناسب).
- قوانین را توضیح دهید.
- جنبه های مهم استخر (عمیق، کم عمق، لغزنده و غیره) را مشخص کنید.
- ارزیابی توانایی نوآموزان برای اطمینان از اینکه آنها در کلاس مناسبی هستند.
- نقش منجی غریق را توضیح دهید.
- الزامات والدین/سرپرست را گوشزد کنید (به عنوان مثال باید در کنار استخر بمانند).

در هر جلسه

- کلاس را همواره زیر نظر داشته باشید.
- تجهیزات را قبل از درس سازماندهی کنید.
- حضور و غیاب نوآموزان را ثبت کنید.
- لباس شنای هر نوآموز را بررسی کنید (موهای بسته شده، عدم استفاده از جواهرات، پوشک شنا برای کلاس کودک و والدین و غیره).

در طول جلسه

- تعداد دانش آموزان را مرتباً بررسی کنید.
- ورود و خروج آنها به آب را با دقت کنترل کنید.
- فضای کافی برای هر فرد ایجاد کنید.
- اطمینان حاصل کنید که سر شناگران حین اجرای پای کرال پشت به یکدیگر و دیواره برخورد نکند.
- برای نوآموزان فعالیت‌ها را در قسمت کم عمق آموزش داده و به تدریج به عمق‌های بیشتر بروید.
- اطمینان حاصل کنید که شناگرانی که توانایی طی مسافت ۵، ۱۰ یا حتی طولانی‌تر دارند، ناگهان خود را در قسمت عمیق پیدا نکنند.
- از فعالیت‌هایی که نوآموزان را از محدوده فضای کلاس خارج می‌کنند، اجتناب کنید.
- از فعالیت‌هایی که نوآموزان را در سراسر استخر پخش می‌کنند، اجتناب کنید.
- از مناطق بالقوه خطرناک (مانند زیر سکوی شیرجه) اجتناب کنید.
- به جای دادن وقت آزاد به نوآموزان از بازی‌های سازماندهی شده برای سرگرمی آنها استفاده کنید که به توسعه مهارت‌ها نیز منجر شود.
- اطمینان حاصل کنید که نوآموزان در پایان جلسه به والدین/سرپرست آنها تحویل داده می‌شوند.
- اگر در مورد فعالیت یا موقعیتی شک دارید، از آن اجتناب کنید.

ارائه آموزش

ارائه یک جلسه ارزیابی اولیه به معلمان این امکان را می‌دهد که نه تنها از توانایی هر کودک آگاهی پیدا کنند، بلکه آنها را با توجه به توانایی‌هایشان در کلاس‌ها قرار دهند. هنگامی که نوآموزان با توجه به توانایی‌هایشان در کلاس‌ها قرار گیرند، سطح کودکان در هر کلاس نسبتاً مشابه خواهد شد و برنامه‌های درسی نیازی به پوشش دامنه وسیعی از مهارت‌ها نخواهند داشت بلکه متناسب با نیازهای هر سطح خواهد بود.



در مورد طرح درس انعطاف پذیر باشید

اگرچه طرح درس مهم است اما معلم شنا باید در اجرای برنامه انعطاف داشته باشد. اگر کودکان مشتاق به نظر نمی‌رسند معلم باید فعالیت را تغییر دهد یا آن را به روش دیگری ارائه دهد تا در میان کودکان انگیزه ایجاد شود. اگر کودکان به یک مهارت علاقه نشان می‌دهند، می‌توان آن مهارت را گسترش داد. مخصوصاً هنگامی که کودکان به یک فعالیت علاقه نشان می‌دهند نباید فرصت را فقط به این دلیل که این مهارت در برنامه درسی گنجانده نشده است از دست داد. به همین ترتیب، اگر کودکان مهارتی را بیش از حد دشوار می‌دانند، معلم باید مهارت‌های قبلی را مجدداً مرور کرده و سپس مهارت جدید را به شیوه‌ای متفاوت معرفی کند.

توانایی‌های کودکان متفاوت است

گاهی ممکن است کودکانی با توانایی‌های مختلف در یک کلاس حضور داشته باشند. این تفاوت‌ها ممکن است در قالب مهارت‌های شنا، میزان یادگیری، توانایی‌های فکری یا توانایی‌های جسمانی باشد. در این صورت معلم ملزم به اعمال مقداری تعدیل در طرح درس اصلی خود خواهد بود. معلم باید اطمینان حاصل نماید که کودکان ضعیف‌تر به سطح کلاس برسند و از طرفی انگیزه کودکان پیشرفته‌تر نیز از بین نرود. به عنوان مثال ممکن است کودکان در مراحل مختلفی از یادگیری سُر خوردن به حالت استریم‌لاین باشند. احتمال دارد برخی به کمک معلم نیاز داشته باشند در صورتی که برخی قادر به حفظ استریم‌لاین و پازدن باشند. مثال زیر در زمینه استریم‌لاین، نمونه‌هایی از نحوه آموزش یک فعالیت مشابه در سطوح مختلف توانایی است:

- سُرخوردن با کمک معلم
 - سُرخوردن با بازوهای صاف در بالای سر با استفاده از تخته شنا
 - سُرخوردن با بازوهای صاف در بالای سر و دست‌های به هم قفل شده (بدون تخته شنا)
 - سُرخوردن به حالت استریم‌لاین و اجرای ۱۰ ضربه پای کرال‌سینه
- معلم باید در نظارت بر این نوع کلاس که کودکانی با توانایی‌های متفاوت دارد، هوشیار باشد، زیرا کودکانی که ضعیف‌تر هستند ممکن است وسوسه شوند مهارت‌هایی را بالاتر از سطح توانایی خود انجام دهند یا این که کودکان پیشرفته‌تر، فرصت یادگیری مهارت‌های بالاتر را پیدا نکنند.

کودکان کلاس خود را بشناسید

معلم باید خود را معرفی کرده و نام کودکان را از آنها پرسد. تلاش برای به خاطر سپردن همه نام‌ها در روز اول قابل تقدیر است. با این حال، این راهی است که به کودکان نشان می‌دهد که آنها مهم هستند و این اولین گام در ایجاد یک رابطه خوب است. همچنین، اولین روز برنامه معمولاً برای ارزیابی است، بنابراین دانستن نام کودکان به جای این که بنویسید "پسر کوچک با مایوی آبی باید در کلاس دیگری باشد" مهم است.

هنگامی که نوآموزان را در محل از پیش تعیین شده مستقر نمودید، می‌بایست قوانین مربوط به رفتار و ایمنی را توضیح دهید. همه کودکان باید آنچه را که از آنها خواسته می‌شود درک کنند و معلمان باید به یاد داشته باشند که در خواسته‌های خود پایدار باشند.

یک بازی خوب در روز اول که البته برای معلم یک "چالش" محسوب می‌شود، این است که سعی می‌کند نام همه کودکان را به خاطر بسپارد و آنها را با نام صدا کند. هر بار که نام کودکی گفته می‌شود، او باید مهارتی را انجام دهد (برای مثال، بالا ببرد، داخل آب حباب تولید کند یا با توجه به توانایی به طور کامل زیر آب برود).

ارزشیابی

ارزشیابی بخشی جدایی ناپذیر از هر برنامه ای است و باید غیررسمی و مستمر باشد. اما این مهم است که ارزشیابی‌ها سبب نشوند که هدف آموزش فقط در جهت کسب گواهینامه باشد و محتوای آموزشی بر اساس نیازهای کودکان هدایت نشود. ارزشیابی‌های رسمی که به طور مستمر در جریان کلاس‌ها انجام می‌شود به معلمان این امکان را می‌دهد که تعیین کنند آیا کودکان مهارت‌ها را به طور کامل فرا می‌گیرند یا خیر. پس از اینکه کودک بتواند مهارتی را به طور مداوم و شایسته انجام دهد، معلم می‌تواند این مهارت را "آموخته شده" بداند و زمان کلاس را به آموزش و تکرار مهارت‌های جدید اختصاص دهد. با این روش، هر کودک با سرعت خود پیشرفت می‌کند و برای پیشرفت تحت فشار قرار نمی‌گیرد. در صورت امکان، کودکان باید به صورت گروهی ارزیابی شوند تا انفرادی.

رفتارهای ایمن

معلمان باید از ابتدا در مورد مکان‌ها، شرایط و رفتارهای خطرناک (به عنوان مثال: هل دادن دیگران داخل آب، قسمت عمیق استخر، عدم شیرجه زدن با سر در بخش کم عمق، لغزنده بودن محیط استخر، زیر سکوی شیرجه بودن) به کودکان اطلاعات و هشدار بدهند. معلمان باید کودکان را تشویق کنند تا با توانایی‌های خود آشنا شوند - آنها نباید توانایی خود را بیش از حد ارزیابی کنند یا برای مشارکت در فعالیت‌هایی که مهارت اجرای آن را ندارند، تحت فشار قرار گیرند. کودکان باید تشویق شوند که از قوانین پیروی کنند تا احتمال آسیب به خود و دیگران را به حداقل برسانند.

نفرات کلاس را سرشماری کنید

معلم باید در ابتدا و انتهای هر درس نفرات حاضر در کلاس را سرشماری کند. همچنین، در طول درس و به ویژه هنگامی که کلاس شما بزرگ و شلوغ است، تعداد نفرات را شمارش کنید

سابقه پزشکی

اگر کودک سابقه بیماری دارد که ممکن است بر مشارکت او در برنامه‌های شنا و ایمنی در آب تاثیر بگذارد - مانند بیماری صرع، بیماری قلبی یا آسم و غیره - معلمان باید این سوابق مهم پزشکی را بدانند. بنابراین فرم‌های ثبت نام، باید شامل بخشی از تاریخچه پزشکی شرکت کنندگان باشد. معلمان باید از شرایط پزشکی خاص نوآموزان خود آگاه باشند تا بتوانند دروس را به طور مناسب برنامه ریزی کنند، ایمنی را در هر زمان تضمین کنند و برای مقابله با هرگونه شرایط اضطراری آماده باشند.

آمادگی برای مواقع اضطراری

هرچند امیدواریم که هیچگاه شرایط اضطراری به وجود نیاید، اما رزمایش شرایط اضطراری را باید تمرین کرد. معلمان نباید تصور کنند که شرایط اضطراری هرگز برای آنها اتفاق نخواهد افتاد. مسئولیت کلاس درس بر عهده شما است. در مواقع اضطراری، معلم نباید کلاس را تنها بگذارد. در صورت لزوم، معلم دیگری باید به طور موقت کنترل دو کلاس را در دست بگیرد، تا شما بتوانید به فرد آسیب دیده کمک کنید. همه کسانی که در برنامه‌های شنا و ایمنی در آب، شرکت دارند باید نقش خود را در مواقع اضطراری بدانند. این امر پاسخ‌های روان و کارآمد را تضمین می‌کند و از بلا تکلیفی و تکرار وظایف جلوگیری می‌کند. معمولاً مدیران استخر مسئول تهیه برنامه برای شرایط اضطراری هستند. معلمان شنا نیز باید از این برنامه آگاه باشند و نقش خود را در این شرایط بدانند. سوالات زیر به تهیه یک چک لیست در شرایط اضطراری به شما کمک می‌کند.

- مکان نزدیک ترین تلفن کجاست؟
- شماره تلفن نزدیک‌ترین اورژانس و مرکز درمانی کجا نوشته شده است؟
- از چه وسیله نقلیه برای انتقال فرد آسیب دیده به مرکز درمانی استفاده می‌شود؟
- مکان جعبه کمک‌های اولیه کجاست؟
- آیا جعبه کمک‌های اولیه قفل دارد؟ آیا در دسترس است؟
- آیا جعبه کمک‌های اولیه وسایل مورد نیاز را دارد؟

- مکان وسایل نجات مانند حلقه در کجا قرار دارند؟
- چه فردی در استخر دوره کمک‌های اولیه را گذرانده است و در این زمینه از سایرین تجربه بیشتری دارد؟
- سیگنال هشدار شرایط اضطراری چیست؟ سوت ممتد؟ زنگ؟ آژیر؟
- آیا مسئولیت افراد مشخص شده است؟
- چه فردی مسئول است تا به صورت دوره ای، محتویات جعبه کمک‌های اولیه را کنترل کند؟ شما نمی‌خواهید در شرایط اضطراری با موقعیتی روبرو شوید که تلفن یا جعبه کمک‌های اولیه در اتاق مدیر استخر باشد و او نیز در دفتر کارش نباشد و درب دفتر نیز قفل باشد و هیچ فردی نداند که کلید اتاق کجاست.

مرور جلسه

ارزیابی مستمر برای موفقیت هر برنامه ضروری است. معلمان باید:

- درس
 - پیشرفت هر نوآموز
 - برنامه
 - و عملکرد آموزشی خود را ارزیابی کنند.
- ارزیابی این چهار جنبه به معلمان کمک می‌کند تا مشکلات موجود در برنامه را شناسایی کرده و آنها را قادر سازد تا رویکرد جدیدی را امتحان یا در صورت لزوم تغییری در برنامه ایجاد کنند. معلمانی که برای موفقیت تلاش می‌کنند، ارزیابی را جزء لاینفک برنامه ریزی خود قرار خواهند داد.

ارزیابی درس

هنگام ارزیابی درس، عوامل متعددی را باید در نظر گرفت:

- آیا فعالیت‌ها متناسب با توانایی و نیازهای کلاس بود؟
- آیا هر نوآموز از فعالیت‌ها سود می‌برد؟
- آیا زمان برای آنچه برنامه ریزی شده بود وجود داشت؟

- آیا نوآموزان در طول کلاس فعال بودند؟
- آیا درس روان و مناسب پیش رفت؟
- آیا تجهیزات به راحتی قابل دسترسی بودند؟
- آیا اهداف محقق شد؟

ارزیابی نوآموزان

ارزیابی مهارت‌های نوآموزان باید پیشرونده باشد. آنها به سرعت پیشرفت می‌کنند و ارزیابی‌ها باید بر اساس شرایط کنونی آنها باشد. مهارت‌های شنا بسیار در هم پیوسته هستند و یادگیری یک مهارت قبل از پیشرفت به سمت مهارت جدید ضروری است. ارزشیابی باید غیررسمی باشد و اغلب بدون اطلاع کودکان بهتر انجام می‌شود. بدین ترتیب، آنها دچار استرس نمی‌شوند و زمان کلاس نیز هدر نمی‌رود. ارزیابی‌های رسمی و مکرر از زمان یادگیری و تمرین می‌کاهد. کلاس باید تا آنجا که ممکن است فعال باشد.

برخی سوالاتی که باید مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

- آیا همه کودکان از کاری که انجام می‌دهند لذت می‌برند؟
- آیا کودکان همه چیز را که از آنها خواسته شده است، درک کرده‌اند؟
- آیا هر یک با موفقیت پیشرفت می‌کنند؟
- آیا آنها آماده پیشرفت به مهارت بعدی هستند؟

ارزیابی برنامه

پس از تکمیل هر دوره کلاس، باید آن را بر اساس اهداف تعیین شده ارزیابی نمود. به عنوان مثال، اگر اکثر نوآموزان به اهداف نرسیدند، آیا این اهداف با توجه به توانایی‌های جسمی و ذهنی آنها غیر واقعی بوده است؟ اگر از سوی دیگر، همه موفق بودند، آیا اهداف به راحتی قابل دستیابی بودند؟ این ارزیابی به معلم این امکان را می‌دهد تا مناطق ضعیف‌تر برنامه را شناسایی کند و فرصتی را برای اصلاح یا حذف این مناطق در برنامه‌های آینده فراهم کند.

ارزیابی عملکرد آموزشی

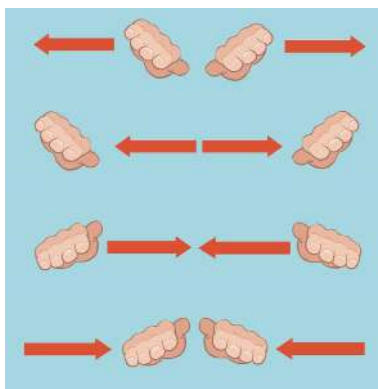
در نهایت، عملکرد آموزش باید ارزیابی شود. یک معلم خوب فضای کلاس را آرام و لذت بخش، چالش برانگیز و معنی‌دار سازماندهی می‌کند. معلمان باید آمادگی ارزیابی دانش و عملکرد خود را داشته باشند و باید دائماً در تلاش باشند تا از پیشرفت‌های جدید مطلع شوند.

نحوه ارائه درس نیز باید ارزیابی شود. به عنوان مثال، آیا معلم:

- زیاد صحبت می‌کرد؟
 - از کلماتی استفاده می‌شود که نوآموزان متوجه نمی‌شوند؟
 - آیا معلم بی‌حوصله و کم‌صبر است؟
 - آیا تدریس آنقدر جدی است که حتی نوآموزان اجازه لبخند زدن هم ندارند؟
- برخی معلمان شنا دائماً در حال یادگیری هستند و خود را به چالش می‌کشند. برخی دیگر هرگز تغییر نکرده و همواره یک روش را تکرار می‌کنند. بنابراین برخی معلمان پنج سال سابقه تدریس دارند، اما برخی دیگر یک سال را پنج سال تکرار کرده اند.

اسکالینگ

اسکالینگ یک مهارت اساسی است که حرکت دست تمام شناها بر اساس آن انجام می‌شود. حرکات اسکالینگ شبیه عمل پروانه کشتی است و شامل تغییر جهت و زاویه دست برای موثرترین پیشرانه در آب یا برای حفظ موقعیت پایدار بدن است. مهم است به خاطر بسپارید که پشت دست به سمت جهت حرکت است.



- در زیر به مهارت‌هایی که می‌توانند در توسعه تکنیک اسکالینگ به نواآموزان کمک کنند توجه کنید:
- در حالی که در آب ایستاده و بازوها از آب خارج هستند، کف دست‌ها را با اندکی زاویه نسب به سطح آب، به سمت خارج و داخل (رفت و برگشت به بیرون) حرکت دهید. حرکت به سمت خارج با انگشت کوچک و حرکت به سمت داخل با انگشت شست هدایت می‌شود.
 - حرکت اسکالینگ فوق را تکرار نموده اما دست‌ها را در زیر سطح آب حفظ کنید.
 - نواآموزان در آب تا عمق شانه در حالت ایستاده قرار گرفته و می‌توانند هر دو زانو را خم کرده و پاها را به آرامی از کف استخر بلند کنند و تلاش نمایند تا با انجام حرکت اسکالینگ شناوری خود را حفظ کنند.
 - نواآموزان را تشویق کنید تا حرکات سویپ به خارج و سویپ به داخل اسکالینگ را با فشار مساوی بر آب اعمال کنند.



اسکالینگ در بخش آب عمیق

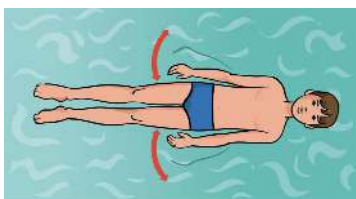
چک لیست اسکالینگ

- دست‌ها نسبتاً صاف (دست‌ها گرد نباشند)
- دست‌ها در زاویه ۴۵ درجه قرار دارند
- حرکات افقی بیرون و داخل دست‌ها
- بازوها نسبتاً ثابت
- عمل آرام، صاف، محکم و پیوسته

افراد می‌توانند در هنگام قرار گرفتن در حالت جمع شده، از حرکت دست‌ها به طور متناوب برای چرخاندن بدن استفاده کنند.

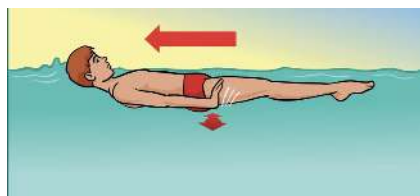
اسکالینگ ایستا

از اسکالینگ ایستا برای حفظ موقعیت ثابت و تولید نیروی بالابر استفاده می‌شود. این امر را با نگه داشتن نوک انگشتان در سطح مچ دست انجام دهید.



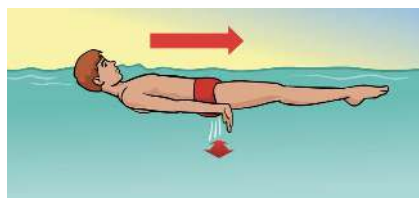
اسکالینگ برای ایجاد حرکت به سمت سر

فرد به پشت خوابیده و بازوها در کنار بدن نگه داشته می‌شوند. نوآموز آب را با کف دست به سمت پاها فشار می‌دهد تا خود به سمت سر (بالا) حرکت کند.



اسکالینگ برای ایجاد حرکت به سمت پاها

فرد به پشت خوابیده و بازوها در کنار بدن نگه داشته می‌شوند. نوآموز آب را با کف دست به سمت پایین و بالا (سر) فشار می‌دهد تا بدن به سمت پاها حرکت کند.



وسایل کمک آموزشی

وسیله کمک آموزشی هر ابزاری است که معلم به کلاس می آورد تا نوآموزان را در یادگیری یک مهارت یاری دهد. وسایل کمک آموزشی می توانند بسیار مفید بوده و نوآموزان را قادر سازند تا با خستگی کمتر مهارت مورد نظر را تمرین کنند. معلمان باید آماده باشند تا در حالی که نوآموزان را با صبر و حوصله در طیف وسیعی از مهارت ها پیشرفت می دهند از تجهیزات مختلف نیز بهره ببرند.

وسایل شناورسازی مانند تخته شنا و هالتر اسفنجی از رایج ترین انواع وسایل کمک آموزشی هستند. وسایل شناورسازی به نوآموزان کمک می کنند تا کنترل و تعادل کافی را برای حفظ موقعیت شناوری به دست آورند. نوآموزان به تدریج تشخیص می دهند که آب آنها را با یا بدون وسایل شناورسازی حمایت می کند. استفاده از وسایل مختلف شناورسازی مهم است، اما وابستگی به آنها باید به طور سیستماتیک کاهش یابد و در اسرع وقت از بین برود.

مزایای وسایل کمک آموزشی

استفاده از تجهیزات آموزشی یا باید لذت بردن از یادگیری را افزایش دهد و یا باعث تمرکز و دستیابی به سطح مهارت خاصی کمک کند. به عنوان مثال، یک اسباب بازی می تواند برای تشویق کودکی که برای فرو بردن سر خود در زیر آب مُردد است، استفاده شود. استفاده از فین شنا (برای کوتاه مدت) سبب می شود که کودک به اثر ضربات پاهایش در آب پی ببرد.

معایب وسایل کمک آموزشی

استفاده بیش از حد از وسایل آموزشی زمانی اتفاق می افتد که فرد به آنها وابسته باشد و این تصور در او ایجاد شده باشد که مهارت بدون آن قابل انجام نیست. اگر یک مبتدی همیشه از وسایل شناورسازی

استفاده کند و مهارت‌ها بدون آن هرگز تمرین نشده باشد ممکن است چنین برداشتی ایجاد شود. نوآموز به این باور می‌رسد که فقط وسیله شناورسازی مسئول شناوری است. معلمان، والدین، کودکان و بزرگسالان باید از خطرات احتمالی برخی از تجهیزات شناورسازی آگاه باشند. برخی از وسایل شناورسازی مانند بازوبند که از هوا (و نه اسفنج) پر شده باشند، ممکن است سوراخ شده و فرد را ناگهان در وضعیت خطرناکی قرار دهد. به همین دلیل است که استفاده از وسایل شناورسازی بادی دیگر توصیه نمی‌شود. همچنین، برخی وسایل مانند تشک شناور و اسباب بازی‌های پلاستیکی بزرگ، ممکن است با وزش باد به راحتی از مکان کم عمق به عمیق جابجا شوند و در نتیجه موقعیت بسیار خطرناکی ایجاد کنند.

برخی تجهیزات آموزشی قدیمی و فرسوده نیز می‌تواند خطرناک باشند. به عنوان مثال تخته‌های پلاستیکی (که احتمالاً دیگر تولید نمی‌شوند اما ممکن است هنوز در برخی استخرها وجود داشته باشند) ممکن است بعلت شکستگی، نشت کنند یا لبه‌های تیز داشته باشند. برخی وسایل شناورسازی قدیمی مانند کمربندهای شنا که بندهای معیوب داشته باشد، ممکن است فرد را در معرض خطر قرار دهد.

تجهیزات کمک آموزشی، وسیله ای برای رسیدن به هدف هستند. آنها به خودی خود، هدف نیستند. اگر از آنها به طور مناسب استفاده شود، فرآیند یادگیری را تقویت می‌کنند، اما بدون استفاده مناسب تأثیر آنها منفی است. پس از کمک به نوآموز، معلم باید راهکارهایی را برای حذف تدریجی آنها تدوین کند تا اعتماد نوآموز در این روند از بین نرود.

انواع وسایل کمک آموزشی

- تخته شنا
- نودل اسفنجی
- هالتر اسفنجی
- توپ در اندازه‌های مختلف
- سطل‌های کوچک

- حلقه‌های شیرجه
- اسباب بازی‌های شناور
- اسباب بازی‌های غیر شناور
- از خلاقیت خود استفاده کرده و از وسیله ایمنی که می‌تواند به عنوان وسیله کمک آموزشی مورد استفاده گیرد، بکار نمایید.

بازی‌ها

بازی، یادگیری را به تجربه ای لذت بخش تبدیل می‌کند و به کودکان در یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند. هنگام انجام بازی در آب، معلمان باید سن و توانایی هر یک از اعضای گروه، تعداد شرکت کنندگان، فضا و شرایط آب و در دسترس بودن تجهیزات را در نظر بگیرند. نباید از بازی‌ها صرفاً برای پرکردن زمان قبل از پایان کلاس، استفاده کرد. از یک بازی برای تقویت مهارت خاصی که به تازگی به کودکان آموخته اید، استفاده کنید؛ آنها بدون این که خود متوجه شوند، خواهند آموخت.

مقدمه ای بر آب‌های عمیق

در نهایت، زمانی فرا می‌رسد که معلمان باید تصمیم بگیرند که آیا نوآموزان آمادگی آشنایی با آب‌های عمیق را دارند یا خیر. آب زمانی عمیق تلقی می‌شود که وقتی افراد می‌ایستند، دهان آنها در زیر آب قرار داشته باشند. برخی از کودکان مشتاق تجربه قرارگیری در آب عمیق هستند، در حالی که برخی دیگر هر چند که در آب کم عمق احساس اطمینان می‌کنند، ممکن است از فکر کردن به آب عمیق، نگران شوند. برخی از معلمان معتقدند که فعالیت در آب عمیق باید از همان اوایل برنامه، معرفی شود. برخی از معلمان نیز ترجیح می‌دهند تا نوآموزان ابتدا شناوری را یاد بگیرند و سپس آب عمیق را تجربه کنند. برخی از کودکان می‌خواهند قبل از اینکه آب عمیق را تجربه کنند، بتوانند مسافت مشخصی را پیش ببرند.

در نهایت، آن زمانی مناسب تجربه آب عمیق است که معلمان تصمیم بگیرند که کلاس آنها آمادگی لازم را دارد. معلمان باید خصوصیات فردی کودکان را بشناسند و بدانند آنها با چه چیزی می‌توانند کنار بیایند. با این حال، ایمنی، تشویق و صبر کلمات کلیدی برای تجربه قرارگیری در آب عمیق است.

فعالیت‌های آب عمیق

فعالیت‌های آب عمیق عبارتند از:

- حرکت دست به دست در امتداد دیواره از انتهای کم عمق تا انتهای عمیق
- غوطه ور شدن آهسته، در حالی که لبه استخر را با دست نگه داشته، تا زمانی که بازوها کاملاً باز شوند.
- بالا و پایین بردن سر به زیر آب و دمیدن حباب از بینی
- گرفتن لبه استخر و آویزان کردن پاها، سپس نفس کشیدن و قرار دادن صورت در آب (برای نگاه کردن به پاها)
- غوطه ور شدن در حالی که فقط با یک دست لبه استخر را نگه داشته اید.
- قرار دادن چانه در آب، نفس کشیدن و سپس رها کردن لبه استخر و اجازه دادن به بدن برای غوطه‌ور شدن
- تلاش برای شناوری نسبتاً عمودی
- غوطه ور شدن (در حالی که نزدیک دیواره هستید) لمس کف استخر و فشار دادن پاها برای رسیدن به سطح آب. این فعالیت را باید در آبی شروع کرد که زیاد عمیق نیست.
- پایین رفتن از پله‌های نردبان استخر تا زمانی که پاها به زمین برسد. پس از مدتی که اعتماد به نفس کودک افزایش یافت: بازیابی یک اسباب بازی از کف استخر.
- پرش به داخل آب، بالا آمدن به سطح و گرفتن نودل از دست معلم (اگر معلم می‌داند که نوآموز قادر به حرکت در آب است، یک تا دو متر دورتر قرار می‌گیرد).

- پرش به داخل آب، بالا آمدن به سطح و حرکت به سمت دیواره استخر بدون کمک معلم (نودل در آب باشد تا در صورت نیاز کودک از آن استفاده کند).
- شناوری با یک وسیله شناورسازی (در صورت وجود: جلیقه نجات)

حفظ شناوری در آب عمیق

حفظ شناوری در آب عمیق می‌تواند برای نوآموزان به لحاظ بدنی بسیار خسته کننده باشد و معلمان هنگام آموزش این مهارت، باید تمام نکات ایمنی را در نظر بگیرند. افراد می‌توانند به شیوه‌های مختلف شناوری در آب عمیق را تمرین کنند:

- نگه داشتن لبه استخر با یک دست
- استفاده از یک وسیله شناورسازی
- پوشیدن جلیقه نجات
- در نزدیکی دیواره استخر
- از طریق حرکت دادن اندام فوقانی
- از طریق حرکات مختلف پاها مانند ضربات پای قورباغه، پا زدن قیچی و ضربات پای کرال سینه

طرح درس برای اولین تجربه

خیس شدن

اولین تماس کودکان با آب باید یک تجربه فعال، لذت بخش و سرگرم کننده باشد. کودکان می‌توانند در لبه استخر یا پله نشسته و ابتدا پاها را داخل آب قرار دهند. سپس می‌توانند پاها را حرکت داده و از حرکت و پاشیدن آب لذت ببرند. به تدریج آب را با دست‌ها حرکت داده و می‌توانند صورت و بدن خود را با آب خیس کنند. ممکن است مربی از یک اسباب بازی مانند آب پاش یا لیوان استفاده کرده و به تدریج بر روی بدن یا سر شناگران آب بریزد.



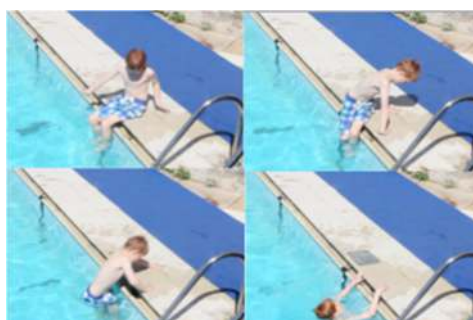
راست: نشستن در لبه یا پله استخر قرار دادن پاها داخل آب و حرکت دادن آب. وسط: حرکت دادن دست‌ها در آب و خیس شدن تدریجی بدن. چپ: استفاده از آبپاش برای خیس کردن سر و صورت

ورود و خروج به آب

کودکان باید درک کنند که چگونه وارد آب شوند و چرا از یک روش ورود استفاده می‌شود. به عنوان مثال؛ کودکان باید یاد بگیرند که بدون اطلاع از عمق آب به آن وارد نشوند. در صورتی که آب شفاف نبود و قادر به مشاهده کف آب نبودند (رودخانه یا دریاچه) وارد آب نشوند. هرگز با سر داخل آب کم عمق نپرند.



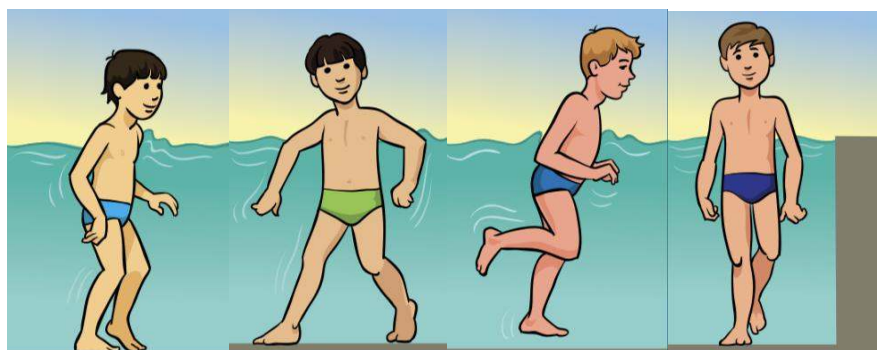
ورود به آب از عقب با استفاده از پله.



ورود به آب با روش چرخشی از لبه استخر

حرکت در آب

نوآموزان باید پیش از آشنا شدن با حالت افقی، با موقعیت و حرکت عمودی در آب آشنا شوند. راه رفتن به جلو، عقب، پهلو، با قدم‌های کوچک و بزرگ و انواع مختلفی از فعالیت‌های مشابه برای تحقق این امر کاربرد دارند.



حرکت در حالت عمودی و در جهات مختلف پیش از معرفی حالت افقی بدن در آب. از سمت راست: راه رفتن به جلو، عقب، پهلو، با قدم‌های کوچک

غوطه وری

غوطه ور شدن یکی از اجزای ضروری برای یادگیری شنا است. برای آموزش غوطه وری نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

- هرگز نباید کودک را مجبور به زیر آب رفتن کرد و یا او را داخل استخر هل داد. هر کودک باید بر اساس آمادگی و در زمان خودش، زیر آب برود.
- غوطه وری باید سرگرم کننده باشد و این کار از طریق بازی انجام شود. روش‌های مختلفی برای غوطه وری وجود دارند و یک روش ثابت ممکن است برای همه کودکان کاربرد نداشته باشد.
- قبل از این که کودک مهارت غوطه وری را امتحان کند باید اطمینان حاصل شود که کودک با وجود آب روی صورت (به عنوان مثال به آرامی آب روی سر و صورت ریختن) راحت باشد.

- برای کودکان زیر ۳ سال، توصیه می‌شود که همراه او، قبل از این که کودک را زیر آب قرار دهد به آرامی روی صورت او فوت کند. با انجام این کار نوزاد یک نفس سریع می‌کشد و احتمال ورود آب به دهان نوزاد در هنگام ورود به زیر آب کاهش می‌یابد.



برخی روش‌های تمرین غوطه وری. از سمت راست: غوطه وری با استفاده از یک چوب. رد شدن از زیر حلقه. بازیابی یک اسباب بازی از کف استخر. نگاه کردن به دست‌ها در زیر آب

کنترل تنفس

کنترل تنفس یک مهارت ضروری برای یادگیری شنا است. روش‌های مختلفی برای آموزش کنترل تنفس به کودکان وجود دارد. به عنوان مثال از کودکان بخواهید تا در آب بدمند و حباب ایجاد کنند. یک توپ پلاستیکی را در آب قرار داده و از شناگران بخواهید با بازدم طولانی توپ را حرکت دهند. کودکانی که قادرند در آب غوطه ور شوند، می‌توانند به زیر آب رفته و حباب تولید کنند.



راست: دمیدن در سطح آب. چپ: دمیدن به یک توپ

خودآزمایی

- ۱- عدم آمادگی، آماده شدن برای ----- است.

الف- پیروزی

ب- شکست

۲- وظیفه تهیه طرح درس با چه شخصی است؟

الف- معلم

ب- کودک

ج- والدین

۳- گاهی اوقات طرح درس از نظر تئوری عالی به نظر می‌رسد، اما در عمل ممکن است نیاز به اصلاح یا تعدیل داشته باشد.

الف- جمله فوق صحیح است.

ب- جمله فوق اشتباه است.

۴- به نظر شما به چه علتی باید در هر جلسه آموزش، مهارت‌های سطح قبل مرور شوند و سپس مهارت جدید آموزش داده شود؟

۵- اهداف باید قابل اندازه‌گیری و قابل دسترس باشند. سه ویژگی دیگر برای اهداف را نام ببرید.

۶- اهداف آموزشی که در این کتاب برای هر سطح ارائه شده‌اند (به عنوان مثال ۲ متر پای کرال سینه) باید دقیقاً اجرا شوند و معلم نباید طرح درس را با توجه به توانایی کلاس خود تعدیل نماید در غیر این صورت روند آموزش به خطر می‌افتد.

الف- جمله فوق صحیح است.

ب- جمله فوق اشتباه است و معلم باید بر اساس سطح و شرایط کلاس خود برنامه را تعدیل نماید.

۷- معلمان باید همواره بر کلاس نظارت داشته باشند و کلاس را ترک نکنند. این جمله:

الف- صحیح است.

ب- اشتباه است.

۸- کودکان با یکدیگر متفاوت هستند و معلم باید طرح درس را بر اساس سطح نوآموز طراحی نماید. کودکان در چه زمینه‌هایی با یکدیگر متفاوت هستند؟

۹- دانستن نام کودکان علاوه بر این که اولین گام در ایجاد یک رابطه خوب است، چه پیامی را به کودک منتقل می‌کند؟

۱۰- در مورد ارزشیابی مهارت‌های کودکان کدام گزینه پیشنهاد می‌شود؟

الف- ارزشیابی باید غیررسمی باشد تا کودک دچار اضطراب نشود.

ب- ارزشیابی باید رسمی باشد تا کودک دلبسته گرفته و تلاش کند تا مهارت را خوب اجرا کند.

۱۱- کدام جمله زیر صحیح است؟

الف- هر کودک باید با سرعت و توانایی‌های خود پیشرفت کند.

ب- هر کودک باید برای پیشرفت تحت فشار قرار گیرد.

۱۲- کدام گزینه (ها) را برای آمادگی جهت رویارویی با شرایط اضطراری پیشنهاد می‌کنید؟

الف- معلمان باید تصور کنند که شرایط اضطراری هرگز برای آنها اتفاق نخواهد افتاد و نیاز به آمادگی نیست.

ب- اگر شرایط اضطراری رخ داد، مسئولیت کلاس با معلم نیست بنابراین معلم نباید برای رویارویی با شرایط اضطراری آمادگی داشته باشد.

ج- امکان وقوع شرایط اضطراری وجود دارد و معلم باید برای مواجهه با این شرایط آماده باشد.

۱۳- به چه علت حرکت اسکالینگ یک مهارت مهم برای شناگران به حساب می‌آید؟

۱۴- استفاده از وسایل مختلف شناورسازی مهم است، اما وابستگی به آنها باید به طور سیستماتیک -----
یابد.

الف- کاهش

ب- افزایش

۱۵- خطر استفاده از بازوبندهایی که از هوا و نه اسفنج پر شده است چیست؟

۱۶- کدام گزینه‌ها در مورد فواید استفاده از بازی در آموزش شنا صحیح هستند؟

الف - بازی برای پر کردن زمان کلاس مناسب است تا مربی بتواند با تلفن همراه صحبت کند.

ب- بازی سبب تبدیل یادگیری به یک تجربه لذت بخش و سرگرم کننده می‌شود.

ج- می‌توان از بازی برای تقویت یک مهارت استفاده نمود.

۱۷- برای معرفی کودک با آب عمیق از چه روشی استفاده می‌کنید؟

الف- از روش پرتاب ناگهانی کودک به آب عمیق

ب- ایمنی کودک را در نظر گرفته و با صبر و تشویق کودک را با آب عمیق آشنا می‌کنم.

۱۸- کدام گزینه‌ها در مورد غوطه وری صحیح هستند؟

الف- هرگز نباید کودک را مجبور به زیر آب رفتن کرد.

ب- هرگز نباید کودک را داخل استخر هل داد.

ج- هر کودک باید بر اساس آمادگی و در زمان خودش زیر آب برود.

د- تمام موارد بالا صحیح هستند.

فصل ششم - برنامه آشنایی با آب و آموزش شنا

همه کودکان در یک سن وارد برنامه‌های آموزش شنا نمی‌شوند. برخی والدین کودکان را از بدو تولد با آب آشنا می‌کنند در حالی که ممکن است کودک دیگری تا ۱۰ سالگی نیز وارد برنامه آشنایی با آب نشده باشد. کشورها و مدارس شنا، برنامه‌های مختلفی برای آموزش شنا به کودکان دارند. اصولاً این برنامه‌ها به سه بخش تقسیم می‌شوند. این کتاب نیز سه برنامه مجزا برای آشنایی با آب (ایمنی در آب) و آموزش شنا دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود. توجه به این نکته مهم است که برای کودکان زیر ۵ سال از واژه آشنایی و ایمنی در آب به جای آموزش شنا استفاده می‌شود. زیرا هدف آموزش برای کودکان زیر ۵ سال آشنایی آنها با محیط آب و ایمنی در آب است. در آمریکا غرق شدن کودکان ۱ تا ۴ ساله دومین عامل مرگ، پس از تصادفات رانندگی است. به همین جهت هدف اصلی برنامه‌های کودک و والدین و پیش دبستانی، آموزش چهار شنای رقابتی نیست. به همین جهت شاید استفاده از واژه آشنایی با آب و ایمنی در آب برای این برنامه‌ها مناسب‌تر از آموزش شنا باشد تا انتظارات والدین نیز بر این اساس تامین شود که از کودک و معلم او انتظار اجرای چهار شنای رقابتی را نداشته باشند.

لطفاً توجه داشته باشید که سنین توصیه شده فقط به عنوان دستورالعمل‌های کلی هستند. هنگام تعیین سطح دوره ای که کودکان باید در آن ثبت نام کنند، میزان آمادگی، تجربه و سطح بلوغ را در نظر بگیرید.

۱- برنامه کودک و والدین: این برنامه مخصوص کودکان ۶ ماه تا ۳ سال است. این برنامه به صورت کلاس‌های کودک و والدین برگزار می‌شوند و حضور پدر (با پسر) یا مادر (با دختر) در آب با نوآموز الزامی است. هدف این کلاس‌ها آشنایی کودکان با آب و آموزش ایمنی در آب است. بنابراین هدف این برنامه، آموزش چهار شنای اصلی نیست. تعداد نوآموزان در هر کلاس می‌تواند حداقل ۵ و حداکثر ۱۰ نفر باشد. در این کتاب ۳ سطح از برنامه کودک و والدین در نظر گرفته شده است. برنامه‌های کودک و والدین عموماً هفته ای یک بار و به مدت ۳۰ دقیقه برگزار می‌شوند. این کلاس‌ها باید با شور و هیجان، شعر و آواز

خواندن، و استفاده از اسباب بازی انجام شود. یکی از اهداف اصلی این کلاس‌ها آن است که اگر کودک به طور اتفاقی در آب افتاد، وحشت نکرده و ترجیحاً بتواند به پشت خوابیده و با پا زدن خود را به لبه استخر رسانده و از آب خارج شود.

۲- برنامه شنا در سنین پیش دبستانی: این برنامه مخصوص کودکانی ۳ تا ۵ ساله است. کودکان در این سن قادرند بدون حضور پدر یا مادر در کلاس‌ها شرکت کنند. هدف اصلی این برنامه‌ها نیز آشنایی با آب و آموزش ایمنی در آب است. این کلاس‌ها کودکان را با محیط آب آشنا و به آنها کمک می‌کنند تا مهارت‌های پایه حرکت در آب را کسب کنند. برخی کودکان در انتهای این برنامه قادر به اجرای شناهای کرال‌سینه، کرال‌پشت، یا قورباغه خواهند بود. در این کتاب چهار سطح شنای پیش دبستانی در نظر گرفته شده است. این کلاس‌ها نیز مشابه با کلاس‌های کودک و والدین هفته یک جلسه و به مدت ۳۰ دقیقه برگزار می‌شوند. این کلاس‌ها نیز با سطح انرژی بالا و بازی‌های متنوع و سرگرم کننده اجرا می‌شوند تا کودکان تشنه شرکت در این برنامه‌ها باشند.

۳- برنامه آموزش شنا: این برنامه مخصوص کودکان ۵ سال و بالاتر است. در این کتاب هفت سطح از آموزش شنا در نظر گرفته شده است که همانطور که قبلاً اشاره شد باید میزان آمادگی، تجربه، و سطح بلوغ کودکان را هنگام تعیین سطح در نظر بگیرید. در صورتی که کودک با آب آشنایی نداشته باشد، سطح اول این برنامه برای او مفید خواهد بود. اما در صورتی که کودک از قبل با آب آشنا بوده باشد می‌تواند در سطح‌های بالاتر ثبت نام نماید.

هدف سطح اول این برنامه آشنایی با آب است اما نوآموزان در سطح‌های بعدی قادر خواهند شد تا مهارت‌های چهار شنای اصلی را فرا بگیرند. میزان پیشرفت کودکان در این هفت سطح آموزشی به میزان یادگیری و توانایی‌های آنها بر می‌گردد. میزان یادگیری در کودکان متفاوت است و همه با یک سرعت مهارت‌ها را فرا نمی‌گیرند. بنابراین ممکن است برخی کودکان زمان طولانی‌تری را در یک سطح سپری نمایند در حالی که برخی دیگر پیشرفت سریع‌تری را تجربه نمایند. این کلاس‌ها معمولاً هفته ای یک یا دو جلسه و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برگزار می‌شوند.

توجه به این نکته ضروری است که این برنامه‌ها و سطح‌ها، دستورالعمل‌های کلی در خصوص سن یا مهارت‌ها هستند و مربی باید بر اساس دانش و تجربه خود و نوآموزانی که در مقابل او قرار دارند، اقدام به آموزش نماید.

خودآزمایی

- ۱- کدام گزینه زیر در مورد سن ورود به شنا صحیح است؟
 - الف- همه کودکان در یک سن وارد برنامه‌های شنا نمی‌شوند.
 - ب- والدین برخی کودکان آنها را از بدو تولد با محیط آب آشنا می‌کنند.
 - ج- برخی افراد ممکن است تا بزرگسالی در برنامه‌های آموزش شنا یا آشنایی با آب شرکت نکرده باشند.
 - د- همه موارد بالا صحیح هستند.
- ۲- کدام جمله زیر در مورد برنامه‌های شنای پیش دبستانی صحیح است؟
 - الف- تمام کودکان پیش دبستانی باید از سطح اول وارد برنامه‌های شنای پیش دبستانی شوند.
 - ب- هر کودک پیش دبستانی وارد آن سطحی می‌شود که مطابق با میزان آمادگی و سطح تجربه اش باشد.
- ۳- سه برنامه پیشنهادی این کتاب کدامند؟
 - الف- آشنایی با آب و ایمنی در آب: کودک و والدین برای ۶ ماه تا ۳ سال
 - ب- آشنایی با آب و ایمنی در آب: پیش دبستانی برای ۳ تا ۵ سال
 - ج- آموزش شنا: ۵ سال و بالاتر
 - د- تمام گزینه‌های بالا صحیح هستند.
- ۴- انتظارات برنامه‌های کودک و والدین شامل کدام گزینه‌های زیر است؟
 - الف- کودک از افتادن در آب وحشت نکند.
 - ب- کودک مهارت‌های پایه برای نجات خود را داشته باشد.
 - ج- کودک با محیط آب آشنا شود و از آب لذت ببرد.
 - د- کودک قادر باشد ۲۵ متر شنای کراال سینه انجام دهد.

۵- انتظارات برنامه‌های پیش دبستانی در کدام گزینه‌های زیر هستند؟

الف- آشنایی با آب

ب- یادگیری ایمنی در آب

ج- یادگیری مهارت‌های پایه شنا

د- شرکت در مسابقات شنا

۶- کدام گزینه‌ها در مورد ویژگی‌های کلاس‌های کودک و والدین صحیح هستند؟

الف- این کلاس‌ها دارای انرژی زیاد بوده و با شور و هیجان برگزار می‌شوند.

ب- شعر و آواز خواندن یکی از عناصر اصلی این کلاس‌ها است.

ج- از فعالیت‌های سرگرم کننده همراه با بازی در این کلاس‌ها استفاده می‌شود.

د- کودکان زیر ۳ سال دارای توجه و تمرکز بالایی هستند و می‌توانند ۶۰ دقیقه کلاس خشک و بدون سرگرمی را به خوبی تحمل کنند.

۷- کدام گزینه‌های زیر برای برنامه‌های پیش دبستانی صحیح هستند؟

الف- هدف اصلی این برنامه‌ها آشنایی با آب و آموزش ایمنی در آب است.

ب- کودکان ۳ تا ۵ ساله در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند.

ج- کودکان ۳ تا ۵ سال علاوه بر آشنایی با آب و یادگیری ایمنی در آب، قادرند تا مهارت‌های پایه شنا را نیز یاد بگیرند.

د- تمام گزینه‌های بالا صحیح هستند.

۸- کدام گزینه در مورد برنامه‌های این کتاب صحیح است؟

الف- برنامه کودک و والدین شامل ۳ سطح است که بر آشنایی با آب و یادگیری ایمنی در آب تمرکز دارد.

ب- برنامه پیش دبستانی شامل ۴ سطح است که بر آشنایی با آب، یادگیری ایمنی در آب، و آموزش مهارت‌های پایه شنا تمرکز دارد.

ج- برنامه آموزش شنا شامل ۷ سطح است که بر آشنایی با آب، یادگیری ایمنی در آب، و آموزش چهار شنای رقابتی تمرکز دارد.

د- تمام گزینه‌های بالا صحیح هستند.

۹- کدام جمله زیر صحیح است؟

الف- میزان یادگیری در کودکان متفاوت است و همه با یک سرعت مهارت‌ها را فرا نمی‌گیرند. بنابراین برخی کودکان سریعتر از سایرین سطح‌های این کتاب را سپری می‌کنند.

ب- میزان یادگیری در کودکان مختلف یکسان است و همه کودکان با سرعت یکسان مهارت را فرا می‌گیرند و همگی با سرعتی یکسان سطح‌های این کتاب را سپری می‌کنند.

۱۰- کدام جمله زیر صحیح است؟

الف - کودکان زیر ۳ سال باید هر روز در کلاس‌های آشنایی با آب شرکت کنند و مدت هر جلسه باید یک ساعت باشد زیرا این کودکان توانایی و صبر و حوصله کلاس‌های طولانی را دارند.

ب- کلاس‌هایی با محیط شاد که هفته‌ای یک جلسه به مدت ۳۰ دقیقه برگزار شوند برای کودکان زیر ۳ سال کافی است.

۱۲- کدام جمله زیر صحیح است؟

الف- برنامه‌ها و سطح‌های این کتاب دستورالعمل‌های کلی در خصوص سن یا مهارت‌ها هستند و مربی باید بر اساس دانش و تجربه خود و نوآموزانی که در مقابل او قرار دارند اقدام به آموزش نماید.

ب- مربیان باید بدون توجه به سطح توانایی نوآموزان، تمام دستورالعمل‌های این کتاب را صد در صد اجرا کنند.

فصل هفتم - شنا با والدین

شنا با والدین یک برنامه سه سطحی برای آشنایی کودکان با آب و مهارت‌های پایه در محیط‌های آبی است که با حضور و کمک والدین در آب اجرا می‌شود. این برنامه برای کودکان شش ماه تا سه سال برنامه ریزی شده است. یکی از والدین باید همیشه همراه کودک در آب باشد. این برنامه برای آشنایی کودکان با آب، لذت بردن از آن، احساس دوستی با آب و ایمنی در آب طراحی شده است. بنابراین، هدف این کلاس‌ها آموزش شناهای کراال‌سینه، کراال‌پشت، پروانه و قورباغه نیست. این کلاس‌ها انرژی بالایی دارند و کودکان باید مهارت‌ها و ایمنی را همراه با تعامل با والدین و با استفاده از اسباب بازی‌ها و آواز خواندن فرا بگیرند. برنامه کلاس کودک و والدین در بخشهای زیر سازماندهی شده است:

- ورود و خروج به آب
- غوطه وری و کنترل نفس
- شناوری‌ها (فلوتینگ‌ها) و سُر خوردن‌ها
- حرکت در آب، شناها، و مهارت‌ها

اهمیت آشنایی با آب و مهارت‌های ایمنی در آب برای کودکان زیر ۳ سال در میان گروه‌های سنی مختلف، کودکان زیر چهار سال دارای حداقل توانایی حفظ جان خود در صورت افتادن در آب هستند. آمار خفگی ناشی از غرق شدن در آب در این سنین بسیار جدی است. بررسی‌ها نشان می‌دهند، اکثر این کودکان هنگام غرق شدن تنها بودند و در کنار آب بازی می‌کردند. برخی اگر فقط قادر بودند چشمان خود را در آب باز نگه دارند شاید می‌توانستند به وسیله ای در اطراف چنگ انداخته و خود را نجات دهند و به همین علت است که مهارت باز کردن چشم‌ها در آب، یک مهارت اساسی برای نجات است.

کودکان دو تا چهار ساله به طور فزاینده ای فعال هستند. در این مرحله از زندگی، کودکان کنجکاو و مشتاق هستند که از دامنه و سرعت فعالیت خود که رو به گسترش است، استفاده کنند. آنها خطر محیط‌های آبی

را درک نمی‌کنند، بنابراین مراقبت از آنها به عهده والدین و مراقبان است. آنها وقتی در نزدیکی آب بازی می‌کنند در معرض خطر هستند.

یکی از شعارهای رایج برای آگاه سازی والدین از خطر غرق شدگی کودکان این است: "فاصله بیش از یک دست، دور است". این شعار به این معنی است که در هر زمان که فرزندان در آب است، اگر از فاصله یک دست از شما دورتر باشد، از شما دور است و از حد کنترل فراتر رفته است. حضور یکی از والدین یا سرپرست بچه در کلاس‌های کودک و والدین این پیام را تقویت می‌کند که هرگز اجازه ندهید کودکان در آب از فاصله یک دست شما فراتر بروند.

چرا حضور یکی از والدین در آب اهمیت دارد؟

احساس غریبی کردن در کودک از حدود ۴ تا ۶ ماهگی آغاز شده، در ۱۲ تا ۱۵ ماهگی به اوج رسیده و در حدود ۲ سالگی کمرنگ می‌شود. حضور پدر با پسر و مادر با دختر در آب سبب می‌شود تا کودکان احساس امنیت نموده و از شرکت در کلاس‌های کودک و والدین لذت ببرند.

همچنین سطح مهارت‌های حرکتی کودکان زیر سه سال به ویژه نوزادان، بسیار اندک است. به عنوان مثال؛ مهارت نشستن با کمک در حدود ۶ ماهگی و نشستن به طور مستقل در حدود ۹ ماهگی شکل می‌گیرد. به همین علت است که حضور یکی از والدین در این کلاس‌ها بسیار حائز اهمیت است.

اگرچه برنامه شنا با والدین در این کتاب از شش ماهگی توصیه شده است اما این به معنی آن نیست که کودکان و نوزادان کمتر از شش ماه نمی‌توانند در این کلاس‌ها شرکت کنند و از بودن در محیط آبی لذت ببرند. والدین می‌توانند از هر سنی که صلاح دانستند، کودکان را با محیط‌های آبی آشنا سازند. اما این کار حتماً باید با شرکت فعال یکی از والدین انجام شود.

ویژگی‌های آموزشی برای کودکان ۶ ماه تا ۵ سال

ویژگی‌های آموزشی	۶-۱۲ ماه	۱۲-۲۴ ماه	۲-۵ سال
تکامل جسمانی	- به تدریج بسیار فعال می‌شوند - می‌ایستند و چهار دست و پا می‌روند	- بسیار فعال، مشتاق و کنجکاو - استقامت کم	- هماهنگی اندک برای مهارت‌های ظریف - استقامت کم

- نیازمند حمایت والدین هستند - سریع خسته می‌شوند	- بدن سریع سرد می‌شود	- بدن سریع سرد می‌شود
تکامل اجتماعی	- تفاوت بین افراد آشنا و غریبه را متوجه می‌شوند - به نام خود واکنش نشان می‌دهند - معنی "نه" را می‌دانند - اشیاء را می‌دهند و می‌گیرند	- احتمالاً خلاف آنچه به آنها گفته شود را انجام می‌دهند - در حال یادگیری بازی کردن کنار کودکان دیگر هستند
تکامل زبان	- دستورالعمل‌های ساده را درک می‌کنند - صداها را تقلید می‌کنند	- به دستورالعمل‌های ساده پاسخ می‌دهند - دامنه توجه کوتاه دارند
نکات آموزشی	- از فعالیت‌های بصری استفاده کنید	- از آهنگ‌ها و بازی‌های ساده استفاده کنید - از بازی‌های تخیلی استفاده کنید

ورود و خروج از آب

- وقتی کودکان احساس ورود به آب را تجربه می‌کنند از این نظر خوب است که اگر به صورت ناگهانی در آب بیفتند ممکن است بلافاصله وحشت نکنند. بنابراین ورود به آب یک مهارت خوب برای زنده ماندن در صورت سقوط به داخل آب است.
- برخی از کودکان قادر به نشستن بدون کمک نیستند. یکی از والدین می‌تواند از زیر بغل، کودک را نگه دارد.
- کودکان بزرگتر می‌توانند از حالت نشسته به داخل آب لغزیده و یا با کمک یا بدون کمک والدین به داخل آب بپرند.
- مهارت ورود و خروج از آب را به یک بازی تبدیل کنید و از کودکان بخواهید بیش از یک بار وارد و خارج آب شوند. تکرار و تمرین سبب یادگیری می‌شود.
- تا زمانی که والدین با روش ورود و خروج به آب احساس راحتی نمایند به آنها کمک کنید.

- شیوه اجرا: والدین کنار استخر می نشینند و در حالی که یک دست خود را برای نگه داشتن کودک در لبه استخر استفاده می کند وارد آب می شوند. سپس والدین کودک را بلند کرده و وارد آب می کنند. در این هنگام ممکن است از یک نشانه لفظی (مانند ۱ ، ۲ ، ۳ یا آهنگ) استفاده شود. سپس کودک را با روش معکوس از آب خارج می کنند.
- خروج از آب از بسیاری جهات قابل انجام است، نردبان، پله ها و یا این که کودک، خود را از کنار استخر بالا بکشد.
- هر استخر معمولاً یک یا دو راه خروج دارد.
- کشف و آزمایش بخش عمده ای از دنیای کودک است. اجازه دهید آنها این روش ها را امتحان کنند.

آشنایی با آب

- آشنا شدن با احساس آب مرحله مهمی است که انجام آن برای کودک مدتی طول می کشد.
- به والدین توصیه کنید که صورت کودک را خشک نکنند.
- به والدین نشان دهید که چگونه با کودک به طرق مختلف داخل آب حرکت کنند.
- روش های مختلف گرفتن کودک را به والدین نشان دهید تا کودک با هر یک از این روش ها احساس راحتی نماید.
- انواع وسایل و اسباب بازی ها را استفاده کنید.

غوطه وری و کنترل تنفس

- والدین، کودک را زیر بغل نگه می دارند.
- والدین تا سطح شانه در آب فرو می روند و با کودک تماس چشمی برقرار می کنند.
- والدین با عمل بازدم، تولید حباب را نشان می دهند و کودک را تشویق می کنند تا آن را تقلید کند.

شناوری‌ها و سُرها

موقعیت‌های پشتیبانی جلویی

- به والدین نشان دهید که چگونه می‌توانند تا سطح شانه در آب فرو رفته و یک پا را در جلو و یک پا را در پشت بدن قرار دهند.
- والدین در حالی که روبروی کودک هستند، از زیر بغل کودک را حمایت می‌کنند.
- تماس چشمی به والدین اجازه می‌دهد تا واکنش‌های کودکان را بررسی کرده و از ایمن بودن آنها اطمینان حاصل نمایند.
- والدین در آب به عقب و کودک به جلو حرکت می‌کند.
- فاصله بدنی بین والدین و کودک را به تدریج افزایش دهید.
- والدین را تشویق کنید تا هر دستاوردی را تشخیص و ستایش کنند.



موقعیت‌های پشتیبانی پشتی

موقعیت گهواره (۶ ماه - ۱۲ ماه)

- به والدین نشان دهید که چگونه در آب با شانه‌های غوطه‌ور، یک پا جلوتر از بدن و یک پا پشت بدن حرکت کنند.
- در حالی که سر کودک در سینه والدین قرار دارد، والدین پشتیبانی فیزیکی را از طریق زیر انجام می‌دهند:

- قرار دادن یک دست زیر سر کودک
- قرار دادن دست دیگر در زیر کمر کودک
- گوش‌ها از آب خارج باشند
- کودک به گونه ای قرار گرفته باشد که بتواند چهره والدین را ببیند.
- به آرامی وضعیت بدن را پایین بیاورید تا گوش کودک در آب باشد.



موقعیت پشتیبانی از پشت و سر

- به والدین نشان دهید که چگونه در آب با شانه‌های غوطه ور، یک پا جلوتر از بدن و یک پا پشت بدن حرکت کنند.
- والدین کودک را با دو دست در پشت حمایت می‌کند.
- سر کودک روی شانه یا سینه والدین قرار می‌گیرد.
- والدین در آب به عقب حرکت می‌کنند.
- با پیشرفت کودک، او را تشویق کنید که سرش را دیگر روی شانه والدین نگذارد.



موقعیت پشتیبانی حلقه ای

- والدین کودک را از زیر بغل پشتیبانی می کنند.
- می تواند برای راحتی کودک، او را نزدیک خود نگه دارند.
- کودک می تواند دست ها و پاها را آزادانه حرکت دهد و آب اطراف خود را احساس کند.
- این موقعیت برای این که گروهی از والدین به صورت دایره وار بچرخند و آهنگ بخوانند بسیار مناسب است.



موقعیت پشتیبانی پهلوی به پهلوی

- والدین در کنار کودک است، هر دو رو به یک جهت هستند.
- والدین، کودک را در زیر بازوها پشتیبانی می کند و انگشتان شست در پشت شانه های کودک رو به بالا قرار دارند.
- این موقعیت برای کودکان بزرگتر و در اوقات بازی، بهتر است زیرا کودک می تواند احساس کند که آب در اطراف آنها حرکت می کند و هنوز والدین خود را می بیند.



حباب ایجاد کردن

- دمیدن حباب برای کودکان و والدین سرگرم کننده و مفرح است.
- دمیدن حباب به کودکان کمک می کند تا صورت خود را در آب قرار دهند. این آغاز کنترل تنفس است.
- این فعالیت را می توان بصورت دایره ای انجام داد.
- والدین، کودک را در حالت رو در رو نگه می دارند و از کودک می خواهند که از او تقلید نماید.



اسباب بازی ها

- اسباب بازی های شناور می توانند برای هر کودکی شادی آور باشند و به کاهش ترس یا ناراحتی آنها کمک کنند.
- برخی از اسباب بازی ها را به اطراف پرتاب کنید و والدین و کودکان را تشویق کنید تا به دنبال اسباب بازی بروند.
- همچنین می توانید آب را در زیر اسباب بازی حرکت دهید تا در آب جابجا شوند.



پا زدن

- از والدین بخواهید تا کودک را به پشت، در حالت سر به شانه حمایت کنند.
- پا زدن را می توانید به صورت گروهی در یک دایره تمرین کنید.
- والدین می توانند حرکت پاهای کودکان خود را اصلاح کنند یا اینکه به کودکان اجازه دهند که خودشان پا بزنند.
- چند توپ یا اسباب بازی شناور در وسط دایره قرار دهید تا پا زدن کودکان باعث حرکت آنها شود.



چارچوب درس

اهداف کلاس شنا با والدین:

- آموزش والدین برای آموزش به فرزندانشان
- ایجاد یک محیط امن در هر لحظه
- تمرکز بر روی احساس آرامش و راحتی در آب
- ایجاد احساس "دوستی با آب" در کودکان

آمادگی برای یک جلسه آموزشی

- برنامه های آموزشی را آماده کرده و وسایل را زودتر از موعد در کنار آب قرار دهید.

- شرکت کنندگان نباید تا زمان حضور مربی به داخل آب بروند. این موضوع را در شروع و پایان هر کلاس به شرکت کنندگان یادآوری کنید.
- محدوده مشخصی برای فضای کلاس تعیین کنید و از والدین بخواهید که با هم و در محدوده کلاس بمانند و به قسمت دیگری از استخر نروند.
- ساختار کلاس خود را توضیح دهید. به عنوان مثال در هر جلسه یک مهارت گرم کردن، مرور مهارت قدیمی و معرفی مهارت جدید را داریم و سپس با یک آهنگ یا بازی، کلاس را به پایان می بریم.
- وظیفه شما این است که به والدین نشان دهید چگونه با فرزندشان به روشی ایمن و لذت بخش در آب تفریح کنند.

ساختار کلاس شنا با والدین

- زمان کلاس: ۳۰ دقیقه (اطمینان حاصل کنید که اکثر زمان در آب سپری شود)
- خوشامدگویی (۱-۲ دقیقه): خوشامدگویی کوتاه مانند نمونه ای که در ادامه آمده است.
- "سلام، نام من است و به کلاس شنا با والدین خوش آمدید.
- این کلاس فرصتی برای کودک شما است که همراه با شما با آب دوست شود و با آن احساس راحتی نماید.
- وظیفه من این است که به شما نشان دهم چگونه به روشی ایمن از آب لذت ببرید. ما قرار است هر هفته کلاس داشته باشیم و روی حرکات و موقعیت های مختلف بدن در آب، کار خواهیم کرد. اگر سوالی داشتید، از من بپرسید."
- حضور و غیاب (۱-۲ دقیقه): شرکت کنندگان می توانند در هنگام حضور و غیاب وارد آب شوند. نام والدین و فرزندان را به خاطر بسپارید.
- گرم کردن (۱-۲ دقیقه): اطمینان حاصل کنید که همه داخل آب بوده و احساس آرامش کنند. آواز بخوانید، بازی کنید و از مهارت های دروس قبلی استفاده کنید.
- آموزش (۱۵-۲۰ دقیقه):
- دستورالعمل مهارت ها را برای گروه توضیح داده و آن را نمایش دهید.

برای توضیح و نمایش، گروه را به حالت دایره، شکل دهید.
با مهارت‌های ساده آغاز کنید.

تمرینات و اصلاحات را گروهی انجام دهید.

تمرین و اصلاحات را به مقدار نیاز تکرار کنید.

برای ترغیب اجرای مهارت‌ها، آهنگ بخوانید یا بازی کنید.

فعالیت را به صورت گروهی انجام دهید، اما امکان تعاملات فرد به فرد را فراهم نمایید.
بازی (۵ دقیقه):

زمان بازی بهتر است ساختار یافته و در یک منطقه خاص باشد.

آهنگ بخوانید، بازی کنید و مهارت‌های آموخته شده را در قالب بازی بگنجانید.

این بخش را با یک بازی (یا آهنگ) جمع بندی کنید.

خروج از آب (۱ تا ۲ دقیقه):

حدود یک تا دو دقیقه قبل از پایان کلاس، شروع به ترک آب کنید.

اعضای کلاس خود را به رختکن هدایت کنید.

به یاد داشته باشید ...

ایمنی در اولویت است.

شما مربی هستید و باید ساختار و روند کلاس را به طرز مناسبی حفظ نمایید. برای تمام جلسات با یک

ساختار ثابت، کلاس را دنبال کنید و فقط مهارت‌ها و فعالیت‌ها را تغییر دهید.

از تکرار و تمرین برای یادگیری استفاده کنید.

آهنگ‌ها، بازی‌ها و مهارت‌ها را تکرار نموده و یکنواختی آنها را حفظ نمایید.

والدین را تشویق کنید که مهارت‌هایی مانند: دمیدن حباب یا پا زدن را هنگام استحمام کودک در وان حمام تمرین کنند.

برای کمک به کودکان خردسال در احساس آرامش در آب، از والدین بخواهید که تا سطح شانه در آب فرو روند.

شنا با والدین ۱

- این کلاس برای کودکانی است که سابقه حضور در استخر را ندارند.
- مقدمه ای بر ورود و خروج، غوطه وری و کنترل نفس و فلوتینگ های اساسی با کمک والدین

مهارت‌ها:

- کنار استخر نشسته و پاها را داخل آب بگذارید
- ورود و خروج به آب با والدین
- پرش به آغوش والدین، سر بالای آب و خروج با کمک
- قرار دادن صورت در آب
- دمیدن حباب
- شناوری در موقعیت پشتیبانی جلویی با والدین
- شناوری در موقعیت پشتیبانی پشتی با والدین
- شناوری به سینه با کمک
- شناوری به پشت با کمک
- حمایت سطحی با یک وسیله شناوری

آزمون‌ها:

- کودک احساس آرامش و راحتی در آب داشته باشد
- کودک با کمک والدین به سینه شناور شود
- کودک با کمک والدین به پشت شناور شود
- کودک با وجود آب روی صورت راحت باشد
- کودک بتواند داخل آب بدمد و حباب تولید کند
- کودک با کمک والدین ورود و خروج ایمن در آب را نمایش دهد

موارد ایمنی:

- آشنایی با محیط استخر

- حرکت و شناوری با استفاده از یک وسیله شناوری
- کودک از بودن در آب وحشت زده نباشد

شنا با والدین ۲

- مقدمه ای برای سُر خوردن به سینه، پشت و غوطه وری
- توسعه فلوتینگ به سینه و فلوتینگ به پشت

مهارت‌ها:

- قرار دادن صورت در آب و باز کردن چشم‌ها
- فرو رفتن در زیر آب و دمیدن حباب
- آوردن یک شیء از آب بسیار کم عمق با کمک
- شناوری به سینه به مدت ۳ ثانیه
- شناوری به پشت به مدت ۳ ثانیه
- حمایت سطحی به مدت ۵ ثانیه با کمک
- سر خوردن به سینه با کمک

آزمون‌ها:

- باز کردن چشم‌ها داخل آب
- توانایی کنترل تنفس برای ۲ ثانیه
- شناوری به سینه با حداقل کمک برای ۳ ثانیه
- شناوری به پشت با حداقل کمک برای ۳ ثانیه

موارد ایمنی:

- پا زدن به سینه و پشت با یک وسیله شناوری
- شناخت محیط استخر
- باز کردن چشم‌ها در زیر آب

شنا با والدین ۳

- مقدمه ای بر حرکت بازوها، پرش به داخل آب با یک وسیله شناوری (جلیقه نجات)
- توسعه همه مهارت‌ها بدون کمک والدین

مهارت‌ها:

- ایجاد حباب به مدت ۳ ثانیه
- آوردن یک شیء از آب بسیار کم عمق با کمک
- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه
- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه
- حمایت سطحی به مدت ۱۰ ثانیه با کمک
- استفاده از دست‌ها برای حرکت در آب
- پرش ایمن داخل آب به همراه جلیقه نجات

آزمون‌ها:

- ۲ متر حرکت در آب برای رسیدن به دیواره استخر با استفاده از حرکات پاها و دست‌ها
- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه
- شناوری به پشت به مدت ۵ ثانیه

موارد ایمنی:

- پرش به داخل آب با جلیقه نجات و ۲ متر شنا و سپس خروج
- توانایی ۲ متر حرکت داخل آب برای نجات خود و خروج از آب

خودآزمایی

۱- برنامه شنا با والدین دارای چند سطح و ویژه چه رده سنی است؟

الف- سه سطح – کودکان ۶ ماه تا ۳ سال

ب- دو سطح – کودکان ۶ ماه تا ۳ سال

ج- ۳ سطح – کودکان ۳ تا ۵ سال

۲- مهارت‌های کلاس شنا با والدین شامل چه مواردی است؟

الف- ورود و خروج از آب

ب- غوطه وری و کنترل تنفس

ج-

د-

۳- یکی از مهارت‌های مهم و اساسی نجات کودکان زیر ۴ سال توسط خودشان در صورت سقوط در آب می‌باشد؟

الف- فریاد زدن

ب- دست و پا زدن سریع

ج- باز نگه داشتن چشم‌ها

۴- شعار رایج برای آگاه سازی والدین از خطر غرق شدگی کودکان

الف- فاصله بیش از یک دست، دور است.

ب- با من باش، امنیت داشته باش

ج- با چشمان باز، مراقب باش

۵- دو مورد از ویژگی‌های آموزشی کودکان ۶ تا ۱۲ ماه را در حوزه تکامل جسمانی مرقوم نمایید:

الف-

ب-

۶- دو مورد از ویژگی‌های آموزشی کودکان ۱۲ تا ۲۴ ماه را در حوزه تکامل اجتماعی مرقوم نمایید:

الف-

ب-

۷- دو مورد از ویژگی‌های آموزشی کودکان ۲ تا ۵ سال را در حوزه تکامل زبان مرقوم نمایید:

الف-

ب-

۸- دو مورد از نکات آموزشی کودکان ۲ تا ۵ سال را مرقوم نمایید:

الف-

ب-

۹- از روش‌های ساده سازی و تسهیل در ورود و خروج از آب کودکان می‌باشد؟

الف- مهارت ورود و خروج از آب را به یک بازی تبدیل کنید

ب- با گرفتن زیر بغل کودک برای نشستن و ورود به آب استفاده کنید

ج- از کودکان بخواهید بیش از یک بار وارد و خارج از آب شوند.

د- همه موارد صحیح است

۱۰- در مرحله آشنایی با آب، کدام گزینه زیر توصیه نمی‌شود؟

الف- به والدین توصیه کنید صورت کودک را خشک کنند

ب- به والدین نشان دهید چگونه با کودک به طرق مختلف داخل آب حرکت کنند

ج- توصیه کنید از انواع وسایل و اسباب بازی استفاده کنند

۱۱- سه نوع موقعیت پشتیبانی از جلوی والدین را مرقوم نمایید؟

الف-

ب-

ج-

۱۲- موقعیت پشتیبانی گهواره را شرح دهید؟

۱۳- در این نوع موقعیت: والدین، کودک را با دو دست حمایت می کنند. سر کودک روی شانه یا سینه والدین قرار می گیرد. بعد از مدتی کودک را تشویق کنید که سرش را روی شانه والدین نگذارد.

الف- موقعیت پشتیبانی از پشت سر

ب- موقعیت گهواره

ج- موقعیت حلقه ای

۱۴- از مزیت این موقعیت پشتیبانی والدین، کودک می تواند دست ها و پاها را آزادانه حرکت دهد و آب اطراف خود را احساس کند.

الف- موقعیت حلقه ای

ب- موقعیت گهواره ای

ج- موقعیت پهلوی به پهلوی

۱۵- از مزیت این موقعیت پشتیبانی والدین، می توان گفت که هر دو رو به یک جهت هستند و یکدیگر را می بینند و برای اوقات بازی، موقعیت بهتری است.

الف- موقعیت پهلوی به پهلوی

ب- موقعیت گهواره

ج- موقعیت حلقه ای

۱۶- از اهداف کلاس شنا با والدین نیست؟

الف- ایجاد یک محیط امن در هر لحظه

ب- تمرکز بر روی احساس آرامش و راحتی در آب

ج- ایجاد احساس دوستی با آب در کودکان

د- آموزش والدین جهت دریافت کارت معلمی شنا

۱۷- سه مورد از موارد اجرایی یک جلسه آموزشی شنا با والدین را مرقوم نمایید؟

الف-

ب-

ج-

۱۸- ساختار کلاس شنا با والدین شامل :

الف- خوش آمدگویی

ب- حضور و غیاب

ج- گرم کردن

د-

ه-

و-

۱۹- موارد آموزشی شنا با والدین ۱ می باشد؟

الف- مقدمه ای بر ورود و خروج

ب- غوطه وری و کنترل تنفس

ج- فلوتینگ های اساسی با کمک والدین

د- همه موارد

۲۰ - سه مورد از آزمون های شنا با والدین ۱ را مرقوم نمایید؟

الف-

ب-

ج-

۲۱- چهار مورد از مهارت های آموزشی شنا با والدین ۲ را مرقوم نمایید؟

الف- قرار دادن صورت در آب و باز کردن چشم ها

ب-.....

ج-.....

د-.....

۲۲- از مهارت‌هایی که در کلاس شنا با والدین ۳ آموزش داده می‌شود:

الف- ایجاد حباب به مدت ۳ ثانیه

ب- آوردن یک شیء از آب بسیار کم عمق با کمک

ج-.....

د-.....

ه-.....

۲۳- از آزمون‌های مرحله شنا با والدین ۳ نیست؟

الف- دو متر حرکت در آب برای رسیدن به دیواره استخر

ب- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه

ج- شناوری به پشت به مدت ۵ ثانیه

د- پرش داخل آب عمیق

فصل هشتم - پیش دبستانی

آموزش شنای پیش دبستانی یک برنامه چهار سطحی است. این اولین فرصت برای کودکان است که بدون والدین خود در یک برنامه شنا، شرکت کنند. همچنین ممکن است این اولین تجربه شنای آنها باشد. از آن جایی که برنامه شنای پیش دبستانی برای کودکان ۳ تا ۵ ساله است، هدف اصلی این برنامه‌ها آموزش چهار شنای اصلی به کودک نیست. هدف اصلی این برنامه‌ها همچنان به جهت اهمیت و ضرورت، آشنایی با آب و ایمنی در آب است. با این حال، کودکان در حدود ۴ تا ۵ سالگی هماهنگی‌های لازم برای حرکات خام کرال‌سینه و پشت را به دست می‌آورند. بنابراین ممکن است برخی کودکان در انتهای دوران پیش دبستانی، قادر باشند مسافتی را با شنای کرال‌سینه و یا کرال‌پشت به انجام برسانند.

شنای پیش دبستانی ۱

آشنایی با ورود و خروج، غوطه وری و کنترل نفس، و شناوری‌های اصلی با کمک کمک به کودک برای آشنایی با آب و داشتن رفتاری ایمن در استخر مهارت‌ها:

- خیس کردن بدن از طریق حرکت دست و پا در لبه استخر و بازی
- ورود و خروج به آب از پله، نردبان، لبه استخر
- دمیدن حباب بر سطح آب
- دمیدن حباب از دهان و بینی در زیر آب
- فلوتینگ به سینه و بازگشت به حالت عمودی
- فلوتینگ به پشت و بازگشت به حالت عمودی
- سُر خوردن به سینه و پشت با کمک
- پرش به قسمت کم عمق آب و فرو رفتن سر به زیر آب و خروج از آن
- فرو بردن سر به زیر آب و باز کردن چشم‌ها
- حمایت سطحی با جلیقه نجات یا یک وسیله شناوری

آزمون‌ها:

- ورود و خروج ایمن به آب
- احساس آرامش و راحتی در آب
- باز نگه داشتن چشم‌ها در زیر آب
- اجرای ۵ بار بالا و پایین رفتن به زیر آب
- فلوتینگ به سینه ۲ ثانیه
- فلوتینگ به پشت ۲ ثانیه

موارد ایمنی :

- رفتار ایمن در استخر

- شناخت منجی غریق
- نحوه درخواست کمک

شنای پیش دبستانی ۲

توسعه ورودها، خروجها، دمیدن حباب و شناوریها بدون کمک

سُر خوردن

آشنایی با پا زدن

حرکت رو به سینه برای مسافت ۳ متر

مهارت‌ها:

- ورود و خروج به آب از پله، نردبان، لبه استخر
- فرو رفتن به زیر آب و سپس بالا آمدن: ۵ تکرار
- آوردن یک اسباب بازی از آب کم عمق با چشمان باز
- فلوتینگ و سُر خوردن به سینه
- فلوتینگ و سُر خوردن به پشت
- چرخش از سینه به پشت و برعکس
- پا زدن به سینه
- پا زدن به پشت
- استفاده از حرکت دست‌ها و پاها برای حرکت در آب
- پرش به قسمت کم عمق آب، فرو بردن سر زیر آب
- پرش به قسمت عمیق آب با جلیقه و خروج از آب
- حمایت سطحی به مدت ۵ ثانیه با کمک

آزمون‌ها:

- پا زدن به سینه با یک وسیله شناوری به مسافت ۲ متر

- پا زدن به پشت با یک وسیله شناوری به مسافت ۲ متر
- اسکالینگ با دست‌ها در حالت عمودی
- حرکت به سینه به مسافت ۲ متر
- سُر خوردن به جلو به مدت ۳ ثانیه
- سُر خوردن به پشت به مدت ۳ ثانیه

موارد ایمنی:

- پا زدن به سینه و پشت با جلیقه نجات

شنای پیش دبستانی ۳

توسعه آشنایی با آب، فلوتینگ‌ها، سُر خوردن‌ها، پا زدن آشنایی با سُر خوردن‌های جانبی، اسکالینگ و آب عمیق حرکت به سینه برای مسافت ۵ متر

مهارت‌ها:

- پرش به قسمت عمیق آب و خروج با کمک
- بالا و پایین رفتن به زیر آب: ۱۰ تکرار
- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه
- شناوری به پشت به مدت ۵ ثانیه
- حمایت سطحی به مدت ۱۰ ثانیه
- سُر خوردن به پهلو با کمک
- پا زدن به جلو به مسافت ۳ متر
- پا زدن به پشت به مسافت ۳ متر
- مقدمه پا زدن به پهلو با کمک
- حرکت رو به سینه به مسافت ۵ متر

- حرکت به پشت به مسافت ۳ متر
- پا زدن و چرخش از جلو به پشت و بالعکس با کمک

آزمون‌ها:

- پریدن داخل آب، ۵ متر شنا، خروج از آب
- ۵ متر شنا

موارد ایمنی :

- ورود به آب همراه معلمین یا والدین یا منجی غریق(هرگز تنها شنا نکنید)

شنای پیش دبستانی ۴

توسعه شنای کرال سینه، کرال پشت و پا زدن به پهلو

پرش به قسمت آب عمیق

حرکت در آب برای مسافت ۱۰ متر

مهارت‌ها:

- پرش به قسمت عمیق آب و خروج با کمک
- بالا و پایین رفتن به زیر آب: ۲۰ تکرار
- شنای زیر آبی به مسافت ۳ مترو برگشت روی سطح آب
- حمایت سطحی به مدت ۳۰ ثانیه
- سُر خوردن به پهلو با کمک
- پا زدن به سینه به مسافت ۵ متر
- پا زدن به پشت به مسافت ۵ متر
- حرکت رو به سینه به مسافت ۱۰ متر
- حرکت به پشت به مسافت ۱۰ متر
- پا زدن و چرخش از جلو به پشت و برعکس به مسافت ۳ متر

- پا زدن به پهلو به مسافت ۳ متر

آزمون‌ها:

- پریدن در آب عمیق، ۱۰ متر حرکت به سینه یا پشت و خروج از آب

موارد ایمنی :

- معرفی بخش‌های مختلف استخر
- شنا کردن به همراه معلم یا والدین یا منجی غریق

آموزش شنا به نوآموزان پیش دبستانی

کودکان پیش دبستانی از طریق بازی بهتر می‌آموزند. اما هنگامی که درس‌ها؛ ایمن، سرگرم کننده و جذاب باشند، آنها بیشتر و بهتر می‌آموزند. بنابراین معلمان باید طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های متنوع را به کودکان پیش دبستانی معرفی کنند. وسیله مهم یادگیری برای این گروه سنی تقلید است. معلمان همیشه باید در استخر و اطراف استخر، رفتار ایمن از خود نشان دهند.

نظارت بر ایمنی

- تلاش کنید تا همیشه کودکان پیش دبستانی را در بیرون از رختکن ملاقات کنید و آنها را به صورت گروهی به کنار آب برسانید (به عنوان مثال: با دست گرفتن).
- انتظار نداشته باشید کودکان پیش دبستانی انتخاب مطمئنی داشته باشند. نظارت مستقیم و مداوم بر آنها ضروری است. اطمینان حاصل کنید که کودکان پیش دبستانی در فاصله "یک دست" از شما باشند.

ساختار کلاس پیش دبستانی

زمان کلاس: ۳۰ دقیقه (اطمینان حاصل کنید که اکثر زمان در آب سپری شود)

ورود به آب و خیس شدن: نوآموزان را لبه استخر، کنار هم بنشانید. هنگام راه رفتن از محل ملاقات به محل آموزش، از نوآموزان بخواهید تا دست یکدیگر را گرفته و مانند قطار حرکت کنند.

گرم کردن (۲-۳ دقیقه): بدن همه را در آب خیس و آرام کنید.

آواز بخوانید، بازی کنید و از مهارت‌های دروس قبلی استفاده کنید.

آموزش (۱۵-۲۰ دقیقه): مهارت‌ها را برای گروه توضیح داده و به آنها نشان دهید.

برای توضیح و نمایش، گروه را به حالت دایره شکل دهید.

با مهارت‌های ساده آغاز کنید.

تمرینات و اصلاحات را گروهی انجام دهید.

تمرین و اصلاحات را به مقدار نیاز تکرار کنید.

برای ترغیب اجرای مهارت‌ها، آهنگ بخوانید یا بازی کنید.

فعالیت را به صورت گروهی انجام دهید، اما امکان تعاملات فرد به فرد را فراهم نمایید.

بازی (۵ دقیقه):

زمان بازی بهتر است ساختار یافته و در یک منطقه خاص باشد.

آهنگ بخوانید، بازی کنید و مهارت‌های آموخته شده را در قالب بازی بگنجانید.

این بخش را با یک بازی (یا آهنگ) جمع بندی کنید.

خروج از آب (۱ تا ۲ دقیقه):

حدود یک تا دو دقیقه قبل از پایان کلاس، شروع به ترک آب کنید.

اعضای کلاس خود را به رختکن هدایت کنید

نوآموزان را در کنار یکدیگر نگه دارید و از آنها بخواهید با گرفتن دست یکدیگر مانند یک قطار حرکت کنند.

خودآزمایی :

- ۱- از برنامه‌های آموزش مرحله پیش دبستانی ۱_ است؟
- الف- آموزش شنای پیش دبستانی یک برنامه چهار سطحی است.

- ب- اولین مرحله آموزش کودک بدون والدین است.
- ج- ویژه کودکان ۳ تا ۵ سال است.
- د- هدف اصلی این برنامه‌ها آشنایی و ایمنی در آب است.
- ه- همه موارد بالا صحیح است.
- ۲- سه مورد از مهارت‌های آموزشی در مرحله پیش دبستانی ۱ را مرقوم نمایید؟
- الف- خیس کردن بدن از طریق حرکت دست و پا در لبه استخر
- ب-
- ج-
- ۳- از آزمون‌های مرحله پیش دبستانی ۱ نیست؟
- الف- ورود و خروج ایمن به آب
- ب- احساس آرامش و راحتی در آب
- ج- باز نگه داشتن چشم‌ها در هنگام برداشتن اشیاء از کف استخر
- د- اجرای ۵ بار بالا و پایین رفتن به زیر آب
- ۴- از اهداف آموزشی در شنای پیش دبستانی ۲ است؟
- الف- توسعه ورود و خروج، دمیدن حباب و شناوری‌های بدون کمک
- ب- سُرخوردن
- ج- آشنایی با پا زدن
- د- حرکت رو به سینه برای مسافت ۳ متر
- ه- همه موارد بالا صحیح است
- ۵- سه مورد از مهارت‌های آموزشی شنای پیش دبستانی ۲ را مرقوم نمایید؟
- الف- ورود و خروج به آب از پله، نردبان و لبه استخر
- ب-
- ج-

۶- از آزمون‌های مرحله شنای پیش دبستانی ۲ نیست؟

الف- پا زدن به سینه با یک وسیله شناوری به مسافت ۲ متر

ب- اسکالینگ با دست‌ها در حالت عمودی

ج- حرکت به سینه به مسافت ۲ متر

د- سُر خوردن به جلو به مسافت ۲ متر

۷- سه مورد از مهارت‌های آموزشی شنای پیش دبستانی ۳ را مرقوم نمایید:

الف- پرش به قسمت عمیق آب و خروج با کمک

ب-

ج-

د-

۸- از اهداف آموزشی شنای پیش دبستانی ۴ نمی‌باشد؟

الف- توسعه شنای کرال سینه

ب- توسعه شنای کرال پشت

ج- پرش به آب عمیق

د- توسعه شنای قورباغه

۹- چهار مورد از مهارت‌های آموزشی شنای پیش دبستانی ۴ را مرقوم نمایید:

الف- پرش به قسمت عمیق آب و خروج با کمک

ب-

ج-

د-

۱۰- مربیان باید طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های متنوع را به کودکان پیش دبستانی معرفی کنند. وسیله مهم

یادگیری این گروه سنی تقلید است.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۱۱- دو مورد از نظارت بر ایمنی کودکان پیش دبستانی را مرقوم نمایید:

الف- اطمینان حاصل کنید در فاصله یک دست از شما باشند.

ب-

ج-

۱۲- ساختار کلاس پیش دبستانی را تکمیل کنید؟

الف- ورود به آب و خیس شدن

ب-

ج- آموزش

د-

ه-

فصل نهم - آموزش شنا

مقدمه:

کلیه مستندات آموزشی و مهارت‌هایی که در هشت فصل قبل در این کتاب مورد نظر شما قرار گرفته است ضمن اینکه بسیار حائز اهمیت و کاربری بوده است، همه در راستای تکمیل مقدمات آموزش چهار شنای اصلی (کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و شنای پروانه) ارائه گردیده است. بدیهی است یادگیرندگان اگر سطوح آموزشی که براساس رده سنی، توانایی فردی و میزان یادگیری طراحی شده است را با گذشت چند سال آموزش مقدمات پایه، با حوصله و طبق برنامه اعلام شده طی کرده باشند، دوره آموزش شنا را به خوبی می توانند دنبال نمایند. این دوره که به **L.T.S (Learn To Swim)** در بین جامعه شنا مشهور است، به عنوان دوره رسمی آموزش شنا در مدارس شنا زیر نظر فدراسیون شنا اجرا می گردد.

این دوره دارای هفت سطح آموزشی برای گروه سنی ۵ الی ۱۱ سال طراحی شده است. از آنجا که در بسیاری از نقاط کشور و بسیاری از مدارس شنا بعلت عدم وجود زیرساخت مناسب، اعم از استخرهای کودکان زیر ۵ سال (ویژه برنامه‌های شنا با والدین و پیش دبستانی) و همچنین مشکلات اقتصادی و فرهنگی (۱- به جهت گرانی شهریه‌های کلاس‌های کودکان زیر ۵ سال ۲- عدم اعتماد والدین به میزان ایمنی استخرها جهت کودکان خردسال) امکان حضور کودکان زیر ۵ سال فراهم نبوده است. لذا در این فصل به دلیل موارد ذکر شده، مبنای کار را براین اصل گذاشتیم که کودکان این رده سنی به آموزش سطوح قبلی دسترسی نداشتند لذا می‌بایست مجدداً مراحل مقدماتی و پیش نیاز فصول گذشته را معلمین شنا بازنگری نمایند. هفت سطح برنامه ریزی شده در برنامه آموزش شنا (LTS) دارای گواهینامه‌های مستقل که برای ایجاد جذابیت برای کودکان با موجودات دریایی نام گذاری شده و در پایان هر مرحله به شرکت کنندگان نیز اعطاء می‌گردد، تعیین گردیده است. در کلاس‌های آموزشی که توسط مدارس شنا در سراسر ایران برگزار می‌گردد این هفت سطح به عنوان نظام آموزش یکنواخت معلمان شنا وجود دارد و توسط ناظر و معلمان شنای باسابقه و ارشد هر مدرسه شنا بر اساس آزمون‌های استاندارد تعیین سطح انجام و گواهینامه‌های مربوطه اعطاء می‌گردد. کودکان از حدود ۵ سالگی آمادگی یادگیری شناهای اصلی را دارند. البته این بدان معنی نیست که همه در یک سن به آمادگی لازم برای یادگیری شناهای اصلی می‌رسند زیرا این موضوع بستگی به عوامل متعددی از جمله تجربه قبلی نوآموزان از کلاس‌های آشنایی با آب دارد. مجدداً تاکید می‌شود که رهنمودهای این کتاب جنبه عمومی دارند و برنامه کلاس‌های آموزشی باید بر اساس سطح شرکت کنندگان و صلاحدید معلم شنا طراحی شود. در این کتاب، مراحل آموزش شنا به کودکان ۵ سال و به بالا در هفت سطح طراحی شده است که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

سطح یک (ستاره دریایی): آشنایی با آب و ایمنی در آب

این سطح برای نوآموزانی مناسب است که تجربه اندکی نسبت به آب دارند و احتمالاً تا کنون در کلاس آموزش شنا شرکت نکرده‌اند. حتی ممکن است این کودکان ترس از آب داشته باشند. این کلاس به کودکان کمک می‌کند تا خود را با آب آشنا سازند. این کلاس مهارت‌های اولیه برای شنا مانند نحوه ورود به آب

،خروج از آب، راه رفتن داخل آب، احساس راحتی با خیس شدن بدن و قرار داشتن در محیط آب، قرار دادن صورت داخل آب، کنترل تنفس و شناوری و سُرخوردن با کمک معلم یا یک وسیله شناوری را آموزش می‌دهد. هدف این کلاس از بین بردن ترس کودکان و آشنا ساختن آنها با آب است تا از بودن در آب احساس آرامش، راحتی و لذت نمایند.

مهارت‌ها:

- ورود به آب با استفاده از سرایشی (رَمپ)، نردبان یا کنار استخر
- خروج از آب با استفاده از سرایشی (رَمپ)، پله یا کنار استخر
- احساس راحتی با خیس شدن بدن و صورت
- ۵ متر راه رفتن در آب
- دمیدن در آب به مدت ۲ ثانیه
- قرار دادن صورت داخل آب
- شناوری به پشت با کمک (معلم یا وسیله شناوری) به مدت ۵ ثانیه
- شناوری به سینه با کمک (معلم یا وسیله شناوری) به مدت ۵ ثانیه
- سُرخوردن به سینه با کمک (معلم یا وسیله شناوری)
- سُرخوردن به پشت با کمک (معلم یا وسیله شناوری)

آزمون‌ها

- ورود مستقل به آب
- قرار دادن صورت داخل آب
- شناوری به سینه و پشت با کمک معلم یا وسیله شناوری ۵ ثانیه
- سُرخوردن به سینه و پشت با کمک معلم یا وسیله شناوری ۲ متر
- خروج ایمن از آب

موارد ایمنی

- شناسایی منجی غریق

- عدم شیرجه زدن در قسمت کم عمق
- ندویدن کنار استخر
- چگونگی اعلام درخواست کمک



سطح دوم (بچه لاک پشت): تکمیل آشنایی با آب و ایمنی در آب

این سطح برای نوآموزانی مناسب است که با محیط آب آشنایی دارند و از خیس شدن، قرار گرفتن داخل آب و قرار دادن صورت داخل آب نگرانی ندارند و می‌توانند با کمک معلم یا یک وسیله شناوری، به سینه و پشت امکان شناور شدن پیدا نمایند. اکنون زمان آن فرا رسیده است که این کودکان مهارت‌های سطح قبل

را تکمیل نموده و قادر شوند به طور مستقل شناوری و سُر خوردن را اجرا نموده و راحتی بیشتری را از حضور در محیط آب تجربه نمایند. هر قدر که کودک در آب احساس راحتی بیشتری داشته باشد، آموزش شناهای کراال سینه و کراال پشت در سطح‌های بعدی ساده‌تر خواهد بود. بنابراین اطمینان حاصل نمایید که کودکان زمان کافی را در دو سطح ابتدایی این فصل سپری می‌کنند تا با آشنایی و ایمنی کامل وارد سطوح بالاتر و آموزش چهار شنای رقابتی شوند.

مهارت‌ها

- بالا و پایین رفتن به زیر آب برای ۳ بار
- آوردن یک اسباب بازی از زیر آب با چشمان باز
- شناوری به پشت به مدت ۵ ثانیه
- شناوری به سینه به مدت ۵ ثانیه
- سُر خوردن به سینه و بازگشت به حالت ایستاده: به مسافت ۲ متر
- سُر خوردن به پشت و بازگشت به حالت ایستاده: به مسافت ۲ متر
- آشنایی با حرکت دادن آب توسط دست‌ها (اسکالینگ)
- پا زدن به پشت

آزمون‌ها

- اجرای ۳ تکرار فرو بردن سر به زیر آب و بالا آمدن همراه با هواگیری
- آوردن یک اسباب بازی از زیر آب با چشمان باز
- شناوری به سینه و پشت به مدت ۵ ثانیه
- سُر خوردن به سینه و پشت به مسافت ۲ متر

موارد ایمنی

- باز نگه داشتن چشم‌ها در زیر آب



سطح سوم (بچه قورباغه): آموزش مقدماتی کرال سینه و کرال پشت

این سطح برای نوآموزانی مناسب است که با آب آشنا باشند و با قرار دادن صورت در آب، باز کردن چشم‌ها داخل آب، فرو بردن گوش‌ها و سر در زیر آب و شناوری و سر خوردن احساس راحتی نمایند. در صورتی که شناگری هنوز در آب احساس راحتی نمی‌کند، توصیه می‌شود که برنامه آشنایی با آب را ادامه دهد. شناگران در سطح سوم، شناوری‌های بیشتری را آموزش می‌بینند و قادر خواهند بود تا مدت زمان طولانی‌تری شناوری را حفظ نموده و زمان بیشتری تنفس خود را کنترل نمایند و در زیر آب بمانند. شناگران در این مرحله قادر خواهند شد تا مقدمات شنا کرال سینه و کرال پشت را فرا بگیرند.

مهارت‌ها:

- پرش با پاها به داخل آبی که تا حد شانه باشد

- خروج از آب با استفاده از نردبان یا لبه استخر
- فرو رفتن به زیر آب و ۵ ثانیه حبس نفس
- زیر آب رفتن و بالا آمدن همراه با هواگیری ۵ بار
- آوردن یک اسباب بازی از زیر آب با چشمان باز
- فلوتینگ سینه، لاک پشت و عروس دریایی به مدت ۱۰ ثانیه
- شناوری به سینه و بازگشت به حالت عمودی
- شناوری به پشت و بازگشت به حالت عمودی
- شناوری به سینه به مدت ۱۰ ثانیه
- شناوری به پشت به مدت ۱۰ ثانیه
- چرخش از پشت به سینه و برعکس
- حفظ تعادل بدن و حرکت در سطح آب با حرکت دادن دست‌ها و پاها به مدت ۱۰ ثانیه
- پا زدن به سینه و پشت
- سُر خوردن به سینه و پشت همراه با پا زدن به مسافت ۳ متر
- پا زدن به سینه و پشت با یک وسیله شناوری

آزمون‌ها

- قرارگیری در عمقی تا حد سینه، فشار دادن پاها به کف استخر و اجرای فلوتینگ سینه به مدت ۱۰ ثانیه
- قرارگیری در عمقی تا حد سینه، حفظ تعادل بدن و حرکت در سطح آب با حرکات دست و پا
- شنای مقدماتی کرال سینه و کرال پشت به مسافت ۵ متر
- ۱۰ ثانیه فلوتینگ به پشت و چرخش به سینه
- پا زدن به سینه و پشت با یک وسیله شناوری به مسافت ۵ متر

موارد ایمنی

- نگاه کردن قبل از پریدن داخل آب

- پرتاب کردن وسیله شناوری برای کمک به جای رفتن داخل آب
- آفتاب زیادی، خوب نیست (اگر استخر روباز است)



سطح چهارم (ماهی قرمز کوچولو): تکمیل کرال سینه و کرال پشت

این سطح برای نوآموزانی مناسب است که قادر هستند پس از شناوری و سُر خوردن، پای کرال سینه و کرال پشت را نیز اجرا نمایند. این سطح علاوه بر تکمیل مهارت های سطح قبلی، به آموزش مهارت دست کرال سینه و کرال پشت اختصاص دارد.

مهارت ها:

- پرش به قسمت عمیق استخر، فرو رفتن به زیر آب و بازگشت به سطح و گرفتن لبه استخر

- شیرجه از حالت نیم زانو
- زیر آب رفتن و بالا آمدن هنگام حرکت
- شناوری به سینه به مدت ۳۰ ثانیه
- شناوری به پشت به مدت ۱ دقیقه
- حفظ بدن در سطح آب به مدت ۱ دقیقه
- تغییر موقعیت بدن از حالت پشت و سینه به عمودی
- فشار پاها به دیواره استخر، سُرخوردن و اجرای پای کرال پشت به حالت استریم لاین به مسافت ۱۰

متر

- آموزش دست کرال سینه
- آموزش دست کرال پشت
- شنای مقدماتی کرال سینه به مسافت ۱۰ متر
- شنای مقدماتی کرال پشت به مسافت ۱۰ متر

آزمون‌ها

- پرش به قسمت عمیق استخر، فرو رفتن به زیر آب و بازگشت به سطح، شناوری یا روی آب ماندن به مدت یک دقیقه، شنای کرال سینه یا کرال پشت به سمت لبه استخر و خروج از آب
- سُرخوردن از دیواره استخر به حالت استریم لاین و ۱۰ متر شنای کرال سینه و کرال پشت مقدماتی

موارد ایمنی

- تصمیم‌گیری صحیح برای یافتن بهترین راه خروج از آب
- فکر کردن قبل از پریدن داخل آب

شماره:
تاریخ:
طرح:

  **Goldfish**  

گواهینامه سطح تکمیلی ۱ شنا
Swimming Certificate Level Supplementary 1 (Goldfish)

بدینوسیله گواهی می گردد: آقای / خانم
فرزند دارای کد ملی متولد صادره از
دوره آموزش مهارت های شنا را در **سطح تکمیلی ۱** از تاریخ لغایت با موفقیت
زیر نظر خانم / آقای به اتمام رسانیده ؛ لذا به دریافت این گواهینامه مفتخر می گردد.

فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران
..... امضاء

رئیس هیات شنا استان
..... امضاء

مؤسس مدرسه شنا
..... امضاء

سطح پنجم (بچه فوک): آموزش مقدماتی قورباغه و پروانه

این سطح از کلاس برای نوآموزانی پیشنهاد می شود که مقدمات شناهای کرال سینه و کرال پشت را فرا گرفته اند و قادرند مهارت های سطح قبل را انجام دهند. کودکان در این سطح با مقدمات شنای قورباغه و پروانه و هواگیری کرال سینه آشنا خواهند شد.

مهارت ها:

- شیرجه از حالت نیمه خم
- شنای زیر آبی
- شنای کرال پشت به مسافت ۱۵ متر
- شنای کرال سینه به مسافت ۱۵ متر

- آموزش هواگیری کرال سینه
- آموزش ضربه پا و دست قورباغه
- آموزش ضربه پا و دست پروانه
- آموزش پای دوچرخه
- حفظ تعادل بدن در سطح آب به مدت ۹۰ ثانیه

آزمون‌ها:

- شیرجه به قسمت عمیق استخر، شنای کرال سینه، کرال پشت یا قورباغه برای مسافت ۲۵ متر و خروج از آب
- ۱۰ متر شنای قورباغه
- ۵ متر شنای زیر آبی
- ۱۰ ثانیه پای دوچرخه

موارد ایمنی:

- پرتاب یک وسیله شناوری برای کمک رساندن

شماره:
 تاریخ:
 طرح:



Baby Seal





گواهینامه سطح مقدماتی ۲ شنا

Swimming Certificate Level Elementary 2 (Baby Seal)

بدینوسیله گواهی می گردد: آقای / خانم

فرزند دارای کد ملی متولد صادره از

دوره آموزش مهارت های شنا را در **سطح مقدماتی ۲** از تاریخ لغایت با موفقیت

زیر نظر خانم / آقای به اتمام رسانیده ؛ لذا به دریافت این گواهینامه مفتخر می گردد.



فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران
..... امضاء



رئیس هیات شنا استان
..... امضاء



مؤسس مدرسه شنا
..... امضاء

سطح ششم (بچه دلفین): تکمیل شنای قورباغه و پروانه

کودکان در این سطح، مهارت های چهار شنای خود را بهبود می بخشند و در عین حال تلاش می کنند مسافت های طولانی تری را با هر شنا طی نمایند.

مهارت ها:

- شیرجه با زاویه کم در قسمت عمیق استخر
- استارت یک پا جلوی یک پا عقب
- حفظ تعادل بدن در سطح آب با استفاده از اسکالینگ به مدت ۳۰ ثانیه
- حفظ تعادل بدن در سطح آب با استفاده از ضربات پا به مدت ۲ دقیقه
- شنای کراال سینه به مسافت ۲۵ متر

- شنای کرال پشت به مسافت ۲۵ متر
- شنای قورباغه به مسافت ۲۵ متر
- شنای پروانه به مسافت ۱۰ متر
- برگشت ساده و چرخشی کرال سینه
- پای دوچرخه به مدت ۱۵

آزمون‌ها:

- اجرای شیرجه با زاویه کم در بخش عمیق و ۲۵ متر شنای کرال سینه با برگشت ساده یا چرخشی
- ۲۵ متر شنای کرال پشت
- ۲۵ متر شنای قورباغه
- ۱۰ متر شنای پروانه
- پای دوچرخه به مدت ۱۵

موارد ایمنی

- رعایت قوانین

شماره:
 تاریخ:
 طرح:



Dolphin





گواهینامه سطح تکمیلی ۲ شنا

Swimming Certificate Level Supplementary 2 (Dolphin)



بدینوسیله گواهی می گردد: آقای / خانم

فرزند دارای کد ملی متولد صادره از

دوره آموزش مهارت های شنا را در **سطح تکمیلی ۲** از تاریخ لغایت با موفقیت

زیر نظر خانم / آقای به اتمام رسانیده ؛ لذا به دریافت این گواهینامه مفتخر می گردد.





فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران

..... امضاء

رئیس هیات شنا استان

..... امضاء



مؤسس مدرسه شنا

..... امضاء

سطح هفتم (بچه کوسه): شنای مختلط و استقامت

شنا یکی از محبوب ترین ورزش های دنیا است. برای این که کودکان قادر باشند تا در زندگی از ورزش شنا لذت ببرند، لازم است مهارت ها و استقامت شنای خود را تا سطحی بهبود بخشند که بتوانند از این ورزش برای تفریح یا رقابت لذت ببرند. این سطح برای کودکانی مناسب است که قادرند عرض استخر (حدود ۱۵ تا ۲۵ متر) را شنا کنند. این سطح کودکان را به مرحله ای می رساند که قادر باشند به تیم های شنا وارد شوند و یا این که مهارت شنا را به مقدار لازم به عنوان یک ورزش تفریحی انجام دهند. لازم بذکر است این سطح هنوز ویژگی های یک تیم شنا را ندارد و کماکان در سطح بندی کلاس های آموزشی قرار دارد.

مهارت ها:

- شیرجه در بخش عمیق و آوردن یک اسباب بازی از عمق ۲ تا ۳ متر

- ۱۰۰ متر کرال سینه
 - ۱۰۰ متر کرال پشت
 - ۵۰ متر قورباغه
 - ۲۵ متر پروانه
 - ۵۰ متر شنا به پهلو
 - بهبود مهارت‌های برگشت‌های باز و چرخشی
- آزمون‌ها:

- ۵۰۰ متر شنای تداومی با استفاده از ۳ شنای کرال سینه، کرال پشت یا قورباغه به شرطی که هر یک از شناها ۵۰ متر اجرا شده باشد.



Shark



شماره:
 تاریخ:
 طرح:






گواهینامه سطح پیشرفته شنا

Swimming Certificate Level Advanced (Shark)

بدینوسیله گواهی می‌گردد: آقای / خانم _____

فرزند _____ دارای کد ملی _____ متولد _____ صادره از _____

دوره آموزش مهارت‌های شنا را در **سطح پیشرفته** از تاریخ _____ لغایت _____ با موفقیت

زیر نظر خانم / آقای _____ به اتمام رسانیده؛ لذا به دریافت این گواهینامه مفتخر می‌گردد.



فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران

اعضاء



رئیس هیأت شنا استان

اعضاء



مؤسس مدرسه شنا

اعضاء

خودآزمایی

۱- کودکان از حدود ۵ سالگی آمادگی لازم برای یادگیری شناهای اصلی را پیدا می‌کنند.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۲- در سطح یک (آشنایی با آب) با هدف از بین بردن ترس کودکان و آشنا ساختن آنها با آب، مهارت‌های اولیه برای شنا مانند ----- را آموزش می‌دهیم.

الف- قرار دادن صورت داخل آب

ب-

ج-

۳- مهارت‌هایی را که در سطح یک (ستاره دریایی) به کودکان آموزش می‌دهیم شامل موارد زیر است:

الف- ورود به آب با استفاده از سرایشی (رَمپ)، نردبان یا لبه استخر

ب- خروج از آب با استفاده از سرایشی (رَمپ)، نردبان یا لبه استخر

ج-

د-

۴- دو مورد از آزمون‌های سطح یک را مرقوم نمایید:

الف- ورود مستقل به آب

ب-

ج-

۵- در صورتی که نوآموزی هنوز در آب احساس راحتی نمی‌کند، توصیه می‌شود برنامه سطح یک (آشنایی

با آب) را ادامه دهد و وارد مرحله آموزشی سطح دو نشود.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۶- سه مورد از مهارت‌های مقدماتی شنای کرال سینه و کرال پشت شامل فلوتینگ‌ها، سُر خوردن و پا زدن هستند.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

۷- در سطح چهارم با مقدمات شنای قورباغه و پروانه، هواگیری کرال سینه آغاز خواهد شد.

الف- جمله بالا صحیح است

ب- جمله بالا صحیح نیست

فصل دهم - توسعه تکنیک‌های شنا

یادگیری شنا یک مهارت ضروری برای زندگی و ایمنی انسان‌ها است. افرادی که یادگیری شنا را ادامه می‌دهند و تکنیک‌های خود را توسعه می‌دهند، می‌توانند از شنا به عنوان یک ورزش برای بهبود سطح آمادگی جسمانی خود استفاده نمایند.

توسعه تکنیک‌های شنا یک کار تمام ناشدنی است. همان طور که قبلاً اشاره شد، مهارت‌های شنا مانند پوست پیاز لایه لایه هستند و در زیر هر لایه یک لایه دیگری وجود دارد. به همین جهت حتی قهرمانان شنا نیز همواره در حال تلاش برای توسعه تکنیک‌های خود هستند. مطالب این فصل اطلاعات جامعی را در مورد توسعه تکنیک‌های چهار شنا در اختیار علاقمندان قرار می‌دهد.

شنای کرال سینه (آزاد)

شنای کرال سینه که امروزه به نام شنای "آزاد" شناخته می‌شود، از واژه کرال استرالیایی (خزیدن استرالیایی) یا کرال سینه (خزیدن به جلو) ایجاد شده است. در طی سال‌ها با بهبود تکنیک شناها، بهبود چشمگیری در کارایی و افزایش سرعت این شنا مشاهده شده است.

شنای کرال پشت

شنای کرال پشت از شناوری به پشت توسعه یافته است، زیرا مردم به دنبال روشی بودند که بتوانند بدون نیاز به مهارت پیچیده هواگیری که در شنای کرال سینه وجود دارد، در آب حرکت کنند. به همین علت در برخی باشگاه‌ها شنای کرال پشت به عنوان اولین شنا مورد آموزش قرار می‌گیرد.

شنای پروانه

شنای پروانه به این علت توسعه یافت که ورزشکاران در شنای قورباغه به دنبال بهبود سرعت شنای خود، ریکاوری دست‌ها از روی آب را برای افزایش سرعت مورد توجه قرار دادند. قانون گذاران شنای پروانه را به عنوان یک شنای رقابتی پذیرفتند و قوانین مربوط به شنای قورباغه برای جلوگیری از هرگونه ریکاوری دست از روی آب را تشدید کردند.

شنای قورباغه

یک باور وجود دارد که نوعی از شنای قورباغه اولین روشی بوده است که انسان برای حرکت در آب از آن استفاده کرده است. امروزه در برخی از باشگاه‌ها همچنان شنای قورباغه به عنوان پایه‌ای برای همه شناها آموزش داده می‌شود.

شنای پهلوی

شنای پهلوی یک تکنیک مفید برای نجات خود و دیگران است. این تکنیک مخصوصاً برای امداد و نجات مناسب است زیرا ضربات پا و تنفس مانعی در راه حمل فرد غریق نیست.

شنای پشت مقدماتی

شنای پشت مقدماتی نیز برای نجات خود و غریق موثر است. در این شنا صورت از آب بیرون است و تنفس بدون وقفه انجام می‌شود. ضربات پای قورباغه که به صورت وارونه اجرا می‌شود، وسیله ای کارآمد برای تولید پیشرانه است. با این حال، یک نقطه ضعف در شنای پشت مقدماتی این است که شناگر نمی‌تواند ببیند کجا می‌رود.

نکات تکنیکی شنای کرال سینه

موقعیت بدن و سر

بدن باید در آب نسبتاً بالا قرار گرفته و به عبارتی شناگر روی آب شنا کند. موقعیت بدن و سر طوری در آب قرار دارد که آب در سطح پیشانی است. باسن و پاها در ادامه بدن و در یک راستا قرار دارند. بدن شناگر در کرال سینه به طور مداوم از یک سمت به سمت دیگر می‌چرخد و شناگر اغلب به پهلوی در آب قرار دارد و زمان زیادی را به صورت رو به سینه سپری نمی‌کند. سر باید ثابت باشد و شناگر فقط در هنگام هواگیری سر را می‌چرخاند.

ضربات پا

حرکت پاها باید آرام و پیوسته باشند و حرکت از ران شروع شود. زانو در هنگام ضربه ساق پا به سمت پایین کمی خم می‌شود و سپس در ضربه بالا، کاملاً صاف می‌شود. کشیده و صاف بودن پنجه‌های پا مهم است. ضربات پا باید نرم و مداوم باشد.

حرکت بازو

حرکت دست کمرال‌سینه از مجموعه‌ای از اجزا تشکیل شده است. این اجزاء که در ادامه فهرست شده‌اند باید در یک پیوستار رخ دهند.

ورود:

- ورود دست به آب باید نرم باشد.
- دست باید طوری وارد آب شود که آرنج و مچ نسبتاً بالاتر از انگشتان دست قرار داشته باشند و دست ابتدا وارد آب شود.
- ورود دست باید تقریباً در "خط شانه" انجام شود.
- انگشت اشاره و شست جلودار حرکت هستند و اول وارد آب می‌شوند.
- پس از ورود، دست به جلو و کمی به سمت پایین فشار می‌دهد. با رسیدن آرنج به حالت صاف و کشیده، دست دیگر عمل فشار زیر آب خود را در زیر ران تکمیل می‌کند.

گرفتن آب

- گرفتن آب پس از ورود دست انجام می‌شود.
- گرفتن آب قسمت اولیه کشش است و مچ دست کمی خم می‌شود.
- دست با هدایت انگشت کوچک یک حرکت جاروب (سویپ) به خارج انجام می‌دهد.
- مرحله گرفتن آب یکی از مهمترین مراحل در تمامی چهار شنای رقابتی است.

کشش

- پس از گرفتن آب، آرنج شروع به خم شدن کرده و دست یک مسیر رو به پایین و بیرونی را شروع می‌کند. آرنج در طول حرکت همچنان خم می‌شود.

- هنگامی که دست به عمیق‌ترین نقطه خود نزدیک می‌شود، سوییپ به داخل آغاز می‌شود و آرنج که به مقدار مناسب خم شده است، به همراه کف دست در زاویه مناسب برای فشار دادن آب قرار گرفته اند. بازو در این حالت تقریباً زیر شانه قرار دارد.

فشار

- مرحله فشار هنگامی آغاز می‌شود که دست تقریباً زیر شانه و سینه شناگر است. در حین عمل فشار دست به عقب بدن می‌چرخد.
- در این مرحله دست برای تولید پیشران به سمت عقب، بیرون و بالا حرکت می‌کند.
- هنگامی که دست تقریباً به خط مایو رسید، آرنج شروع به خم شدن می‌کند تا دست به راحتی از آب خارج شود.
- مرحله "فشار" بیشترین میزان پیشران را در چرخه دست تولید می‌کند.

ریکاوری

- ریکاوری مطلوب شامل حرکت آرنج بالا به همراه چرخش شانه و لگن است.
- ریکاوری در پایان حرکت فشار رو به بالای دست شروع می‌شود.
- وقتی دست کاملاً از آب خارج شد، بازو به جلو می‌چرخد.
- دست در نیمه اول ریکاوری به سمت بالا، کمی به سمت بیرون و جلو حرکت می‌کند و کف دست رو به داخل یا عقب است.
- سپس بازو به جلو و سطح آب حرکت می‌کند تا انگشت اشاره و شست به آرامی به درون آب وارد شده و برای عمل بعدی "گرفتن آب" آماده شوند.

توصیه می‌شود که دست کراال سینه را به صورت "مهارت کامل" آموزش دهید. تنها در مواقعی که شناگران در مهارت‌ها مشکل دارند یا نیاز به توسعه بیشتری دارند، باید مهارت را در بخش‌های جداگانه آموزش داد.

هواگیری

قبل از اینکه زمان‌بندی هواگیری را نسبت به حرکت دست‌ها آموزش دهید، ضروری است که نوآموزان از یک الگوی تنفسی کارآمد استفاده کنند. تمرینات زیر ممکن است کمک کننده باشد.

- شناگر در حالت ایستاده یک تخته شنا را با هر دو دست - انگشت شست در زیر و سایر انگشتان دست در بالا - نگه داشته و زانوهای خم می‌کند تا شانه‌ها زیر آب قرار بگیرند. شناگر باید سر را به پهلو بچرخاند و یک گوش را در آب قرار دهد. شناگر عمل دم را انجام داده و سپس سر را به آرامی می‌چرخاند تا صورت داخل آب قرار گرفته و هوا را از طریق دهان و بینی خارج می‌سازد و سپس دوباره سر را به آرامی به بیرون می‌چرخاند.

- همچنین با استفاده از تخته شنا، شناگر می‌تواند کِشش تک دست انجام دهد. بدین ترتیب، هر بار که دست به تخته می‌رسد تا جایگزین دست دیگر شود، شناگر سر خود را به طرف مقابل بر می‌گرداند تا نفس بکشد. از تمرین بیش از حد این تمرین مهارتی اجتناب کنید، زیرا ممکن است بر ریتم استروک طبیعی شناگر تأثیر بگذارد و الگوی شنای دست به دست را تشویق کند.

تکنیک دست به دست با کاهش سرعت شنا به شناگر اجازه می‌دهد تا بر روی حرکت یک بازو تمرکز کند. همچنین این تکنیک سبب ایجاد استروک بلند و جلوگیری از رد شدن دست از خط بدن در هنگام ورود دست به آب می‌شود. با این حال همان طور که قبلاً عنوان شد، تأکید زیاد بر تکنیک دست به دست سبب تأثیر منفی بر الگوی طبیعی شنای کرال سینه خواهد شد. هواگیری دوطرفه ممکن است پس از یادگیری شنای کرال سینه معرفی شود، اگرچه برخی از معلمان ممکن است بخواهند از ابتدا هواگیری دو طرفه را معرفی کنند.

ارزیابی شنای کرال سینه

زمان‌بندی و روان بودن کل شنا مهم‌تر از جزئیات تکنیک است. به خاطر داشته باشید که موفقیت افراد در شنای کرال سینه به موارد زیر بستگی دارد:

- روان بودن شنا و تولید مداوم نیروی پیش‌رانه
- موقعیت بدن در آب بالا باشد (به اصطلاح بدن روی آب باشد)
- بدن در یک خط قرار داشته باشد (استریم لاین باشد)
- حرکات بدن با یکدیگر در تعادل باشند (به لحاظ شدت، قدرت، زاویه و غیره)

- موقعیت خوب سر و سهولت تنفس در هر دو طرف

- استفاده موثر از ضربات پا

معیارهای عملکرد شنای کرال سینه که در زیر به آنها اشاره شده است، به عنوان عناصر اساسی در توسعه کارآمد شنا مشخص شده است.

موقعیت بدن

- در هنگام شنا، بررسی کنید که بدن به صورت طولی به پهلو می چرخد و یک شانه بالاتر از شانه دیگر است.

- بدنبال چرخش شانه ها و لگن به همان اندازه به هر طرف باشید.

- تاکید کنید که شانه ها چرخش داشته باشند.

موقعیت سر

- سر اندکی بلند می شود تا آب در خط پیشانی و مو باشد.

- سر در وضعیت راحت و آرام باقی می ماند و نباید هیچ گونه بلند شدن یا حرکات ناگهانی وجود داشته باشد.

هواگیری

- تاکید کنید که تنفس تنها چند درجه چرخش به سر اضافه می کند.

- بدنبال هواگیری متناوب از دو سمت باشید. (مثلا: سه دست یک نفس)

- تأکید کنید که هوا به آرامی خارج می شود.

- شناگران نباید نفس خود را حبس کنند و باید برای بازدم تشویق شوند.

- زمان بندی دو طرفه باید طوری تنظیم شود که به محض ورود دست چپ به آب، شناگر از سمت راست هواگیری کند و برعکس.

ضربات پا

- ضربات پاها مداوم و بدون ریکوری است.

- ضربات پا از لگن منشا می گیرد.

- عضلات پاها شل باشند.
- پنجه پاها صاف و کشیده اما شل باشد.
- پاها در هنگام ضربه پایین کمی خم می‌شوند اما در ضربات بالا صاف هستند.

حرکت بازو

- بررسی کنید که انگشتان دست بیش از حد بهم فشرده نشده باشند تا کف دست گرد شود. ترجیحاً انگشتان دست راحت نگه داشته شوند تا یک پارو بزرگتر ایجاد شود. از شناگران بخواهید که کف دست را بر روی ران خود بگذارد و به آنها اشاره کنید که هنگام شناها کف دست باید به این شکل خمیده باشد.
- برای ورود دست به آب، ابتدا باید انگشتان، سپس مچ، ساعد و در نهایت آرنج وارد آب شود. دست باید طوری زاویه داشته باشد که انگشت شست کمی پایین‌تر از انگشت کوچک قرار داشته باشد.
- دست باید در مقابل شانه وارد آب شود. تاکید کنید که کشش دست در زیر آب به آرامی شروع می‌شود و به تدریج سرعت می‌گیرد.
- در وسط کشش، آرنج به سمت دیواره استخر اشاره دارد.
- حرکت دست چپ در حین کشش مشابه با حرف "S" و دست راست "S" معکوس است.
- توجه کنید که کشش زیر آب قبل از کشش کامل به پایان نمی‌رسد و با لمس شست به ران مرحله ریکاوری آغاز می‌شود.
- تاکید کنید که دست نباید از خط وسط بدن عبور کند.

ریکاوری

- برای ریکاوری، مراقب باشید که ابتدا شانه، سپس بازو، آرنج، مچ و دست در سطح آب ظاهر شوند.
- توجه کنید که آرنج بالا برده شده و ساعد نسبتاً شل باشد. سپس هنگامی که زمان ورود به آب فرا می‌رسد، انگشتان، جلودار حرکت می‌شوند.

- تأکید کنید که ساعد و دست در طی ریکآوری به غیر از لحظه ورود به آب کاملاً راحت و شُل باشند.

زمان بندی

- اگرچه در شناگران با تجربه، زمان بندی استروک، نقش تعیین کننده در تعیین سبک های شانه محور، لگن محور و هایپرید دارد، اما مهم است که در مرحله معرفی مهارت به نوآموزان بیش از حد وارد جزئیات نشده و تجزیه و تحلیل نکنید.

- نوآموزان باید در شروع مرحله یادگیری حرکت اندام فوقانی، یک حرکت دایره وار کلی را یاد بگیرند. با کسب اعتماد به نفس و مهارت، به تدریج می توان الگوهای حرکتی که از لحاظ تکنیکی "صحیح" باشند را ایجاد کرد.

- آموزش های اولیه حرکت اندام فوقانی (دست کرال سینه) ممکن است قبل از ورود نوآموزان به آب در خشکی انجام شود. پس از آن که نوآموزان قادر شدند در خشکی و در هنگام راه رفتن حرکت دست کرال سینه را نشان دهند، می توانند این حرکت را در آب و سپس در حالت افقی تمرین کنند. برخی معلمان برای آموزش دست کرال سینه از تخته شنا در حین تمرینات سُر خوردن، استفاده می کنند.

- برخی معلمان شنا باور دارند که باید از ابتدا حرکت دست کرال سینه "صحیح" آموزش داده شود. با این حال، اکثر معلمان بر این باورند که حرکت "صحیح" دست کرال سینه از نظر فنی بسیار پیچیده است و نوآموزان نمی توانند آن مهارت را به درستی کسب کنند و یادگیری این مهارت به تدریج و از طریق مجموعه ای از بخش های حرکتی کوچک تر امکان پذیر خواهد شد.

- شناگران مبتدی اغلب در انجام حرکت دست ها عجله می کنند، زیرا معمولاً با بیرون آوردن دست ها از آب احساس اطمینان نمی کنند. باید به آنها یادآوری شود که حرکت دست ها باید مداوم و آهسته انجام شود تا از شناوری طبیعی بدن استفاده شود. این امر به ویژه در شناگران مبتدی اغلب باید در هر جلسه مورد تأکید قرار گیرد.

چک لیست ارزیابی کرال سینه برای شناگران مبتدی

- بازوهای نسبتاً صاف در مرحله کشش و ریکآوری

- حرکت مداوم بازوها
- دست‌ها شُل باشند.
- هواگیری در صورت لزوم (تنفس طولانی مدت را تقویت کنید).
- به تدریج باید هواگیری متناوب دو طرفه تشویق شود.
- ضربات مداوم پاها

اصول حرکت در آب برای شنای کراال سینه

موقعیت بدن

موقعیت بدن در کراال سینه باید تا حد امکان افقی باشد - بسته به نوع ترکیب بدن شناگر - در سطح آب یا درست در زیر آن. عمق سر در آب باید تنظیم شود تا پاشنه پاها در سطح آب قرار گیرد. بالا بردن سر باعث افزایش ۲۰ تا ۳۵ درصدی درگ می‌شود. موقعیت استریم‌لاین باعث می‌شود مقاومت فرونتال به حداقل برسد. استریم‌لاین همچنین به کاهش مقاومت گردابی کمک می‌کند. مقاومت اصطکاکی را نمی‌توان به طور موثر کاهش داد و بنابراین در نظر گرفته نمی‌شود.

اگر بدن شناگر از بالا مشاهده شود، باید در یک خط مستقیم باقی بماند. با چرخش بدن یا حرکت بازو باید اطمینان حاصل شود که دست‌ها از خط میانی بدن عبور نمی‌کند. همچنین باید از ریکاوری گسترده بازوها به پهلوی اجتناب شود.

پیشرانده

پیشرانده اصلی در کراال سینه توسط کف دست‌ها و ساعدها تولید می‌شود. ملاحظات کلیدی برای پیشرانده کارآمد عبارتند از:

- ۱- دست با کمترین مقاومت و مانند یک نیزه وارد آب شود. معمولاً ابتدا شست و انگشت اشاره و سپس مچ، ساعد و آرنج وارد آب می‌شوند. در حین ورود به آب، آرنج بالاتر از مچ نگه داشته می‌شود.
- ۲- پس از ورود به آب، دست به جلو و پایین می‌لغزد تا بازو صاف شده و انگشت کوچک شروع به سویپ به سمت خارج و پایین در یک مسیر منحنی برای "گرفتن" آب می‌کند. آرنج به تدریج خم می‌شود تا کف

دست رو به عقب باشد. دست در حال حاضر در موقعیتی است که می‌تواند به آب نیرو وارد کرده و بدن را به جلو حرکت دهد.

۳- سویپ به داخل اولین مرحله استروک است که تولید پیشران می‌کند. دست و ساعد به صورت نیمه دایره حرکت می‌کنند تا بتوانند محکم به آب ساکن، فشار دهد. اگر آب شروع به حرکت به عقب کند، اعمال نیرو به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

۴- سویپ به خارج دومین مرحله تولید پیشران استروک است. این مرحله با اتمام سویپ به داخل شروع می‌شود و تا رسیدن دست به ران ادامه می‌یابد. آرنج در طول حرکت جاروب (سویپ) به خارج، صاف می‌شود. در حین سویپ به داخل و به خارج، دست شتاب می‌گیرد و جهت آن طوری زاویه می‌گیرد که به عقب فشار می‌آورد.

۵- در پایان مرحله پیشران، دست فشار را از آب آزاد کرده و در آن نقطه از آب خارج می‌شود. پا و پنجه پا

پاها علاوه بر تولید پیشران، نیروی تثبیت کننده ای را ارائه می‌دهند که نقش مهمی در کمک به پیشران ایفا می‌کنند. ضربات پا به بدن در حفظ حالت تقریباً افقی و استریم‌لاین کمک می‌کند. ضرباتی با عمق بیش از ۳۰ سانتیمتر باعث مقاومت فرونتال می‌شود، بنابراین سرعت را کاهش می‌دهد. یک ضربه عمیق همچنین ممکن است بر وضعیت بدن تاثیر بگذارد و باعث ایجاد گرداب در پشت پا شود.

برای تامین نیروی محرکه و پیشرونده، ضربه پنجه پا باید در انتهای ضربه رو به پایین کشیده و صاف باشد. اگر مفصل مچ پا و ماهیچه‌های اطراف شُل باشند، فشار آب مچ پا را مجبور به پلانتر فلکشن (کشیده بودن پنجه‌های پا) می‌کند. کشیده بودن پنجه پا مقاومت فرونتال را به حداقل می‌رساند و به بدن اجازه می‌دهد تا پایدار شود.

بیشتر قدرت ضربات پا از ماهیچه‌های بزرگ ران سرچشمه می‌گیرند. ران‌ها و زانوها در حین ضربات پا مقداری خم می‌شوند. با این حال، قدرت ضربات پا با خم شدن بیش از حد زانو کاهش و دِرگ افزایش می‌یابد. یک ضربه قوی و کارآمد نیروی لیفت ایجاد می‌کند و به شناگر اجازه می‌دهد تا بر آب "سوار" شود و مقاومت فرونتال را به حداقل برساند.

هواگیری

تنفس برای تداوم شنا ضروری است. شناگر ماهر با حرکت بدن به سمت جلو و شکافتن لایه‌های آب یک "موج کمائی" در جلوی سر ایجاد می‌کند. موج کمائی در دو طرف سر، جایی که شناگر هواگیری می‌کند، مناطق کوچکی معروف به "پاکت هوایی" ایجاد می‌کند که شناگر می‌تواند با چرخاندن و نه بلند کردن سر در آنجا هواگیری کند. بنابراین برای فردی که از بالای آب شناگر را مشاهده می‌کند این توهم را ایجاد می‌کند که شناگر در زیر آب نفس می‌کشد. اما در حقیقت شناگر با چرخش اندک سر به پهلو هوا را استنشاق می‌کند. سپس شناگر سر را به داخل آب باز می‌گرداند و به تدریج بازدم می‌کند. اگر سر از راستای بدن خارج شود باعث ایجاد مقاومت فرونتال می‌شود. چرخش بیش از حد بدن، هنگام هواگیری نیز باعث کاهش سرعت می‌شود.

شنای کرال پشت

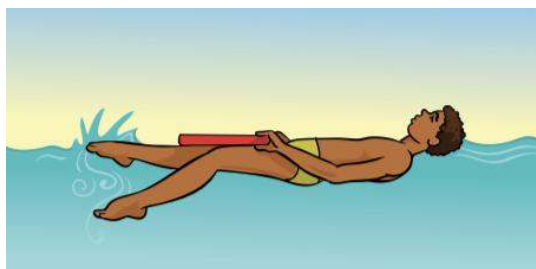
هنگامی که نوآموزان در سر خوردن به پشت اعتماد به نفس خود را پیدا کردند، می‌توان اصول اولیه کرال پشت را به آنها آموزش داد. در ادامه به برخی ویژگی‌های مهم شنای کرال پشت برای شناگران مبتدی اشاره خواهد شد.

موقعیت بدن

موقعیت بدن تا حد زیادی توسط عمق سر تعیین می‌شود. گوش‌ها باید در زیر سطح آب قرار داشته باشند، چشم‌ها با زاویه دید ۷۰ درجه به بالا نگاه کنند و بدن صاف و آرام باشد.

ضربات پا

شناگران باید در حین یادگیری دست کرال پشت به طور مداوم پا بزنند. در حالی که زانوها هنگام ضربات پا در زیر آب باقی می‌مانند، انگشتان پا باید به روی سطح آب برسند. پاها نباید خیلی سفت باشند، زیرا انعطاف پذیری مچ پا بسیار مهم است. پنجه پاها باید به طور طبیعی به سمت داخل بچرخند و ضربات کوچک و سریع اجرا کنند. زانوها در ضربات پایین اندکی خم و در ضربات بالا صاف می‌شوند.



اجرای پای کرال پشت با تخته شنا روی زانوها برای جلوگیری از خم شدن بیش از حد زانوها

حرکت دست کرال پشت

بهترین روش برای معرفی حرکت دست کرال پشت به نوآموزان روش آموزش "مهارت کامل" است. تنها در صورتی که نوآموزان با مشکل روبرو شوند، مهارت باید در بخش‌های جداگانه آموزش داده شود. بدن شناگران مبتدی در هنگام شنای کرال پشت نباید سفت نگه داشته شود بلکه باید از یک طرف به طرف دیگر بچرخد تا به ورود و ریکاوری دست‌ها و بازوها کمک کند. ورود به آب توسط پشت دست یا انگشت کوچک (کف دست به سمت بیرون) در ساعت ۱۱ در سمت راست و ساعت ۱۳ در سمت چپ انجام می‌شود. ورود دست باید نرم باشد که حداقل تلاطم ایجاد شود. این مهم است که دست شناگران از خط میانی بدن عبور نکرده تا بدن در حالت استریم‌لاین حفظ شود.

پس از ورود، بازو صاف می‌ماند و به سمت پایین و بیرون تا عمق تقریبی ۴۰ سانتیمتر در آب حرکت می‌کند. این میزان برای هر شناگر متفاوت خواهد بود. همچنین، بلافاصله پس از ورود، دست کمی از جهت عمودی به سمت پایین می‌چرخد و آرنج شروع به خم شدن می‌کند تا فشار به کف دست وارد شود. توانایی "گرفتن آب" به عنوان مهمترین جنبه شنا در نظر گرفته می‌شود.

آرنج همچنان خم می‌شود تا زمانی که در انتهای حرکت کشش تقریباً به زاویه ۹۰ درجه برسد و ساعد می‌چرخد تا نوک انگشتان نسبتاً نزدیک به سطح آب قرار گیرند. در طول این حرکت رو به بالا، عقب و داخل دست باید شروع به شتاب گرفتن کند. هنگامی که شانه با دست هم تراز می‌شود، کف دست حرکت رو به پایین را شروع می‌کند تا زمانی که ران از دست عبور کند. مرحله پیش‌ران در حالی به اتمام می‌رسد که کف دست رو به کف استخر قرار می‌گیرد. سپس شانه بلند می‌شود و در ادامه آن بازو و سپس دست بالا می‌رود. هنگام ریکاوری پشت دست از آب خارج می‌شود. هنگامی که بازوی دست ریکاوری به حالت عمودی

می‌رسد، کف دست به سمت بیرون می‌چرخد تا آماده ورود نرم و بدون تلاطم به آب شود. دست با انگشت کوچک وارد آب می‌شود.

ارزیابی شنای کرال پشت

زمان‌بندی و روان بودن کل شنا مهم‌تر از جزئیات تکنیک است. به خاطر داشته باشید که موفقیت افراد در شنای کرال پشت به موارد زیر بستگی دارد:

- انتقال نرم از یک دست به دست دیگر
 - موقعیت بالای بدن در آب
 - حرکات متعادل (بازوی راست آینه سمت چپ است)
 - حفظ یک موقعیت راحت اما ثابت سر
 - ضربات مداوم و یکنواخت پاها
 - اجرای کشش و فشار زیر آب با استفاده ازنج خم
- معیارهای عملکرد شنای کرال پشت که در زیر به آنها اشاره شده است، به عنوان عناصر اساسی در توسعه کارآمد شنا مشخص شده است.
- موقعیت بدن و سر
- بدن کمی خمیده است به طوری که باسن پایین‌تر از سر و پا قرار دارد. اما بدن به حالت نشسته نیست.
 - مطمئن شوید که سینه شناگران مبتدی در سطح آب قرار داشته باشد. وقتی شناگر سریع شنا می‌کند، تاکید کنید که تنه بالای سطح آب باشد.
 - توجه داشته باشید که چانه به سینه یا به عقب متمایل نشده باشد تا شناگر به جلو یا پشت سر خود را نگاه کند.
 - گوش‌ها باید درست زیر سطح آب باشند، چشم‌ها در زاویه ۷۰ درجه به بالا و بدن صاف و آرام است.

ضربات پا

به دنبال ضربات مداوم و یکنواخت پاها باشید که برای شنای خوب کرال پشت ضروری است. توجه کنید که در هنگام ضربات پا، زانو اندکی (حدود ۳۰ درجه) خم می‌شود اما سطح آب را نمی‌شکند. توجه کنید که جهت ضربه، آب را نسبتاً به سمت عقب فشار می‌دهد.

عمل بازو

- برای ورود دست به آب، اطمینان حاصل کنید که ابتدا انگشت کوچک وارد آب می‌شود.
- برای ریکاوری، تاکید کنید که در پایان کِشش، بازو مستقیماً از آب بیرون می‌آید و روی شانه حرکت می‌کند. بالا رفتن شانه سبب می‌شود که بازو حتی بالاتر رود.
- برای کِشش، دست و بازو از سطح عبور می‌کنند و تا عمق تقریبی ۴۰ سانتیمتر برای گرفتن آب فرو می‌روند. با خم شدن آرنج، کف دست به آب فشار می‌آورد و به سمت بالا (سطح) حرکت می‌کند. با ادامه کِشش، خم شدن آرنج افزایش می‌یابد و در میانه راه کِشش، آرنج در حالی که ۹۰ درجه خم می‌شود، به کف استخر اشاره می‌کند.
- در نهایت، وقتی آرنج به آرامی در نیمه دوم عمل کِشش زیر آب صاف می‌شود، دست به سمت پایین فشار می‌آورد. اطمینان حاصل کنید که فشار با یک حرکت قوی به سمت پایین خاتمه یابد.

تنفس

- به دنبال یک الگوی تنفس منظم باشید، ترجیحاً با یک دست عمل دم و با دست دیگر عمل بازدم انجام شود.

زمان‌بندی

- بسته به سرعت شنا ممکن است زمان‌بندی دست‌ها الزاماً متقارن نباشد. دست ریکاوری در هوا سریع‌تر از دست زیر آب حرکت می‌کند و ممکن است قبل از اینکه دست زیر آب مرحله کِشش را به پایان برساند، وارد آب شود.

چک لیست ارزیابی کرال پشت برای شناگران مبتدی

- سر به عقب، سینه بالا، حالت استریم‌لاین.
- ضربات مداوم پاها و حرکت نرم دست‌ها و بازوها

- تنفس طبیعی (در حالت ایده آل عمل دم با ریکاوری یک دست و عمل بازدم با ریکاوری دست دیگر).
- ریکاوری با خروج پشت دست از آب آغاز شود. اگر کودک آرنج خود را خم می کند، خروج دست با انگشت کوچک می تواند این مشکل را اصلاح کند.
- اندام فوقانی در مرحله ریکاوری صاف باشد.
- حرکت دست در زیر آب به صورت پایین-بالا-پایین است.
- بدن حول محور طولی می چرخد اما سر ثابت می ماند.

اصول حرکت در آب برای شنای کرال پشت

موقعیت بدن:

موقعیت بدن در شنای کرال پشت باید تا حد ممکن، افقی، استریم لاین و نزدیک به سطح آب باشد. شنای کرال پشت مانند کرال سینه به تولید پیشران به توسط کف دست ها و ساعد متکی است. ضربات پا در کرال پشت نیز به عنوان یک نیروی پیشران و تثبیت کننده عمل می کنند. مشابه با کرال سینه، ضربات پا باید در هر دو سمت بالا و پایین زده شوند.

موقعیت شیب دار بدن به دلیل احتمالاً ترس از اینکه نتوانید جهت حرکت را ببینید یا به دلیل ضربات ناکارآمد پاها باعث ایجاد مقاومت فرونتال و تلاطم آب در جلوی شناگر می شود. شنای کرال پشت موفق بستگی به چرخش روان بدن برای به حداکثر رساندن توان اندام فوقانی، استفاده از عضلات مرکزی و ضربات سریع و یکنواخت پاها برای ایجاد سرعت و تعادل دارد.

اگر بدن افقی نباشد و ضربات پا بسیار عمیق باشد، مقاومت جلویی ایجاد می شود. حرکت عریض اندام فوقانی به طرفین نیز باعث ایجاد مقاومت و تلاطم می شود. حرکات اسکالینگ موثر، تلاطم و مقاومت فرونتال را به حداقل می رساند. نیروی بالابر محصول اسکالینگ است که اجازه حرکت به جلو و موقعیت بدن بالاتر در آب را برای کاهش درگ می دهد.

پیشران

ملاحظات کلیدی برای کارآمدترین پیشران در کرال پشت عبارتند از:

۱- ورود صحیح دست به آب برای شروع کِشش فشار مهم است. هنگامی که بازو در حالت ساعت ۱۱ یا ۱۳ در بالای سر قرار می‌گیرد، ابتدا انگشت کوچک وارد آب می‌شود. ورود دقیق تضمین کننده کاهش تلاطم است. در صورت برخورد شدید دست با آب، حباب‌های هوا در اطراف بدن ایجاد می‌شود. با این حال اگر دست با کنترل وارد شود و آب را بُرش دهد، تلاطم آب به حداقل می‌رسد.

۲- با شروع مرحله "گرفتن آب"، مچ باید محکم باشد تا به طور موثر آب را بگیرد. گرفتن خوب آب باعث افزایش قابل توجه پیشرانه بدن در طی عمل کِشش و فشار خواهد شد. شُل بودن مچ دست سبب می‌شود تا شناگر در حساس‌ترین قسمت استروک سرعت خود را از دست بدهد. دست باید به عمق مناسب برسد تا مراحل کِشش و فشار آغاز شود. "گرفتن آب" در عمق مناسب تضمین کننده کِشش و فشار حداکثری است و باعث می‌شود که بازو به خم شدن ۹۰ درجه برسد تا توان مطلوب را تولید کند.

۳- هنگامی که دست از مرحله کِشش عبور می‌کند، آرنج در راستای شانه ۹۰ درجه خم می‌شود. در این مرحله، بازو برای افزایش قدرت شکل 'V' را ایجاد می‌کند.

۴- "مرحله فشار" یک رانش رو به پایین به سمت ران است به طوری که کف دست به سمت پایین استخر قرار گیرد. شناگران باید تلاش کنند تا با به دست آوردن یک استروک طولانی، بیشترین مسافت در هر استروک را کسب کنند تا کارآمدی شنای خود را بهبود بخشند. حرکت رو به پایین دست در انتهای مرحله فشار نیروی بالابر ایجاد می‌کند و بدن را برای سوار شدن روی سطح آب بالا می‌برد. در "مرحله فشار" دست به سمت عقب و پایین حرکت می‌کند تا سپس عکس آن عمل رخ می‌دهد - بدن به جلو و بالا- حرکت کند.

ضربات پا

پاها و پنجه پاها با حمایت از بدن هنگام چرخش تنه برای به دست آوردن قدرت و سرعت مطلوب نقش مهمی در شنای کراال پشت دارند. اگرچه ضربه رو به بالای پا در کراال پشت به دلیل عضلات قدرتمند ران بیشترین پیشرانه را تولید می‌کند ولی شناگران باید تشویق شوند که در هر دو جهت پا بزنند و از ضربات رو به پایین نیز برای تولید پیشرانه استفاده کنند.

کشیده و صاف بودن پنجه‌ها باعث می‌شود که ضربات پا موثرتر باشند. پنجه‌های پا علاوه بر کشیده و صاف بودن باید به سمت خط میانی بدن زاویه داشته باشند - حرکتی که به اینورژن معروف است-. کراول پشت کارآمد، نیاز به تمرینات مهارتی متعدد برای افزایش تسلط بر تکنیک و افزایش تواتر استروک دارد. سرعت حرکت دست‌ها در مرحله زیر آب بسیار مهم است، به طوری که شناگر قادر شود تا حفظ حداکثر مسافت در هر استروک با تواتر استروک خود را افزایش دهد. چرخش روان شانه‌ها و لگن سبب تولید حداکثر نیرو از ماهیچه‌های بزرگ قسمت بالای بدن می‌شود و ضربات سریع، یکنواخت و محکم پاها آن را تکمیل می‌کند.

شنای پروانه

شنای پروانه اغلب در مراحل نهایی برنامه‌های آموزش شنا معرفی می‌شود، زیرا تصور می‌شود که تسلط بر آن دشوار است. اما لزوماً اینطور نیست و ممکن است اجزایی از مهارت‌های اولیه شنای پروانه را بتوان زودتر از آنچه که معمول است، معرفی کرد. توالی معرفی شنای پروانه مشابه با شناهای دیگر است، به این ترتیب که موقعیت بدن، ضربات پا و سپس حرکت دست و تنفس آموزش داده می‌شود.

موقعیت بدن

وضعیت بدن یک موقعیت استریم‌لاین رو به سینه است و ضربات پا یک حرکت موج‌دار برای بدن فراهم می‌کند.

ضربات پا

ضربات پا در شنای پروانه اغلب به عنوان ضربه دلفین نامیده می‌شود و یک عمل قدرتمند است که اغلب رضایت زیادی را برای شناگران فراهم می‌کند. در حین ضربه، پاها به هم نزدیک هستند و همزمان حرکت می‌کنند. ضربات پا شامل ضربه پایین و ضربه بالا است که به صورت مداوم انجام می‌شود. ضربات رو به پایین با خم شدن زانوها و مچ پا از سطح آب شروع می‌شود. پنجه پاها باید صاف و کشیده و به سمت داخل باشند.

در حین ضربات پایین، پاها به شدت کشیده و صاف می‌شوند و در نتیجه باسن بالا می‌آید. در ضربات بالا، زانوها خم می‌شوند و باسن پایین می‌آید. در حین ضربات پا، حفظ موقعیت موجی بدن برای شناگران بسیار مهم است. ضربه باید از ران شروع شود و کل بدن را درگیر کند.

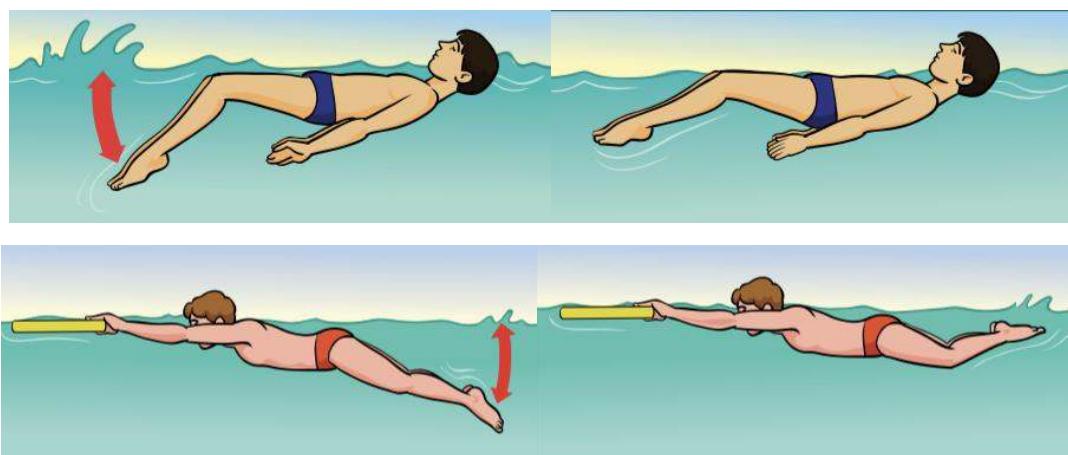
تمرینات ضربه دلفین که در زیر آمده است برای شناگران مفید است:

- شناگر در آب فرو می‌رود و در حالی که بدن به حالت استریم‌لاین است در زیر آب پای دلفین را اجرا می‌کند.

- ضربه دلفین به پشت: شناگر در حالی که به پشت در سطح آب قرار دارد و بدن را به حالت استریم‌لاین گرفته است، ضربه دلفین به پشت را تمرین می‌کند.

- ضربه دلفین در حالی که دست‌ها در کنار ران قرار دارند.

- ضربه دلفین با تخته شنا



حرکت دست

شنای پروانه اغلب به عنوان سخت‌ترین شنای رقابتی به شمار می‌رود زیرا ریکاوری دست‌ها به صورت همزمان رخ می‌دهد. قبل از آموزش دست پروانه لازم است که درک درستی از اصول اساسی شنا داشته باشیم که در ادامه به آنها اشاره شده است.

ورود و گرفتن آب

دست‌ها در عرض شانه وارد آب می‌شوند. کف دست مقداری رو به بیرون است تا اجازه حرکت نرم به سمت خارج را فراهم سازد. دست حدود ۲۰ سانتی‌متر زیر سطح آب می‌رود. پس از ورود:

- دست‌ها سویپ به خارج انجام می‌دهند تا از عرض شانه فراتر روند.
 - کف دست در انتهای سویپ به خارج، به آرامی می‌چرخد تا رو به عقب قرار گیرد.
- در حین مرحله "گرفتن آب"، دست‌ها شتاب می‌گیرند و نیروی پیشران تولید می‌کنند. هدف از "گرفتن آب" آماده کردن دست‌ها برای تولید پیشران در مرحله سویپ به داخل است.

سویپ به داخل

- اولین مرحله از دو مرحله پیشران در شنای پروانه است. در حین سویپ به داخل:
- بازوها در حرکتی نیمه دایره به سمت پایین، داخل و سپس بالا حرکت می‌کنند تا زمانی که زیر شانه‌ها، نزدیک خط وسط بدن قرار گیرند.
 - حرکت جاروب (سویپ) به داخل شتابدار است و سرعت دست‌ها افزایش می‌یابد.

سویپ به خارج

دومین مرحله اصلی پیشران در شنای پروانه است که با نزدیک شدن دست‌ها در زیر خط وسط بدن شروع می‌شود. در حین این حرکت، جهت دست‌ها به یک حرکت عقب، بیرون و بالا تغییر می‌کند تا زمانی که دست‌ها در کنار ران‌ها به سطح نزدیک می‌شوند و آب را رها می‌کنند. این حرکت بسیار قدرتمند است و بیشترین پیشران را در طی استروک تولید می‌کند.

ریکاوری دست

آزاد شدن دست‌ها درست قبل از باز شدن کامل اندام فوقانی و قبل از رسیدن دست‌ها به سطح آب اتفاق می‌افتد. بازوها باید در حین خروج از آب صاف باشند تا امکان چرخش به بالا، بیرون و جلو ایجاد شود. بازوها و دست‌ها در حین ریکاوری نزدیک سطح آب به سمت جلو حرکت می‌کنند.

هواگیری

هواگیری باید تا آنجا که ممکن است طبیعی باشد، از عمل دم بیش از حد عمیق یا حبس نفس برای طولانی مدت اجتناب کنید. در حین استروک پروانه، شناگر در حالی که دست‌ها در زیر آب عمل فشار را انجام

می‌دهند، به جلو نگاه می‌کنند تا نفس بکشند. سر و صورت هنگام سوپ به خارج دست‌ها در مرحله فشار سطح آب را می‌شکند و قبل از مرحله ریکآوری هواگیری انجام می‌شود. با تکمیل ریکآوری دست‌ها، سر به آرامی به داخل آب بازگشته و بازدم انجام می‌شود.

هماهنگی شنای پروانه

یک چرخه استروک در شنای پروانه شامل یک چرخه دست، دو ضربه پا و یک هواگیری است. روش‌های متعددی برای آموزش هماهنگی دست و پا در شنای پروانه وجود دارد. یکی از این روش‌ها آن است که در ابتدا، یک ضربه پا در هر چرخه دست آموزش داده شود. بدین ترتیب مهم است که شناگر مبتدی بین هر چرخه دست مکث کند تا زمان دست و پا هماهنگ شود. سر خوردن یا استراحت بسیار جزئی در جلوی استروک باعث می‌شود که پاها دومین ضربه رو به پایین خود را تکمیل کنند.

ارزیابی شنای پروانه

زمان‌بندی یا جریان کلی شنا از دقت در اجرای جزئیات مهم‌تر است. به یاد داشته باشید که اجزای شنای پروانه بهم آمیخته و همگی ضروری هستند. در شنای پروانه به دنبال ویژگی‌های ذکر شده در زیر باشید.

وضعیت بدن

بدن باید دائماً دارای حرکات موج‌دار باشد. شناگران باید سعی کنند هنگامی که دست‌ها وارد آب می‌شوند و تا عمق حدود ۲۰ سانتی‌متری به سمت پایین می‌رود، باسن خود را از آب بیرون بیاورند.

حرکت بازو

- بر تنوع سرعت بازو و دست در جریان یک چرخه استروک تاکید کنید - کشش آهسته، فشار سریع و ریکآوری گسترده، با کمی مکث در جلو برای گرفتن آب-
- برای ورود دست به آب توجه داشته باشید که بازوها به طور شل و باز شده، آرنج‌ها کمی خم و دست‌ها در هنگام ورود طوری قرار داشته باشند که شست دست با زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه وارد آب شود.

- تاکید کنید که کِشش دست با خم شدن مچ‌ها آغاز می‌شود. مطمئن شوید که کِشش بازو تا زمانی که ضربه پا باسن را به سطح رانده و شانه‌ها ۵-۶ سانتی‌متر زیر سطح آب قرار گرفته باشند، شروع نمی‌شود.

- مطمئن شوید که دست‌ها در نزدیکی سطح آب، پهن‌تر از عرض شانه، کِشش را آغاز کنند. کِشش به آرامی با پایین آمدن ساعد و آرنج بالا، درست در زیر سطح آغاز می‌شود.

- تاکید کنید که کِشش شکل سوراخ کلید یا ساعت شنی را می‌نویسد. فشار با رسیدن انگشت شست به خط مایو شناگر به پایان می‌رسد. همچنین دقت کنید که در پایان مرحله فشار، بازوها از شانه‌ها می‌چرخند تا کف دست‌ها را به سمت داخل بچرخانند.

- تاکید کنید که در حین عمل کِشش، آرنج‌ها به سمت بیرون باشند.

- در مرحله ریکاوری، دقت کنید که بازوها و دست‌ها شُل باشند. ابتدا آرنج‌ها و سپس دست‌ها بالا می‌آیند.

ضربات پا

- ضربات پا باید هم به سمت پایین و هم به سمت بالا باشند.

- پنجه‌های پا قبل از هر ضربه باید سطح آب را بشکنند.

- پنجه‌های پا باید کشیده و به سمت داخل متمایل شده باشند.

- پنجه‌های پا پس از ضربات رو به پایین و بالا نباید رها شوند و باید صاف و کشیده باشند.

- بر دو ضربه در هر چرخه تأکید کنید - یک ضربه وقتی سر پایین می‌آید و یک ضربه وقتی سر بیرون می‌آید. یک ضربه پا هنگام گرفتن آب و یک ضربه پا هنگام فشار دادن آب (سویپ به خارج).

- دقت کنید که باسن بالا باشد و پاها در آب نسبتاً بالا کار کنند و سر و شانه‌ها با هر ورود به پایین بروند.

- به دنبال تقارن در حرکات دست‌ها و پاها باشید.

موقعیت سر

- حرکات سر باید آرام باشد. چانه به طور مداوم برای هواگیری به سمت جلو کشیده می‌شود.

- برای زمان‌بندی سر و دست، توجه داشته باشید که سر قبل از دست‌ها بالا آورده شده و قبل از اینکه دوباره دست‌ها وارد آب شوند، در آب قرار می‌گیرد.
- سر باید تقریباً زمانی شروع به بلند شدن کند که دست‌ها در حدود یک چهارم ابتدایی کشش زیر آب هستند.

هواگیری

هواگیری باید در نیمه آخر مرحله فشار و نیمه اول ریکاوری انجام شود. شناگران باید تشویق شوند که هوا را از دهان و بینی خارج کنند. شناگران لازم دارند که به تدریج شنای پروانه با ریتم دو دست یک نفس را یاد بگیرند.

چک لیست ارزیابی پروانه برای شناگران مبتدی

- وضعیت بدن مناسب و استریم‌لاین
- حالت موج‌دار بدن در حین ضربات پا
- ضربات پا از ران شروع می‌شود و پاها به طور همزمان حرکت می‌کنند.
- پنجه‌های پا صاف و کشیده باشد.
- حرکات دست به طور همزمان و مشابه با الگوی سوراخ کلید است.
- دست‌ها در هنگام ریکاوری آرام و شُل هستند.
- هواگیری در آخرین بخش مرحله فشار قبل از ریکاوری دست‌ها انجام می‌شود.

اصول حرکت در آب برای شنای پروانه

موقعیت بدن

شنای پروانه تا حدودی مانند "دو دست همزمان کرال‌سینه" است، اما کندتر از سبک آزاد است، زیرا خمیدگی زانو و سوییپ به خارج گسترده‌تر و عمیق‌تر آن باعث ایجاد مقدار زیادی مقاومت فرونتال می‌شود. حرکات متقارن بازوها و پاها می‌تواند باعث خستگی سریع شود زیرا برای ریکاوری دو بازو به نیروی زیادی از قسمت بالای بدن نیاز است.

شناگران باید حرکتی شبیه به شنای دلفین را تمرین کنند - یک حرکت موج‌دار طبیعی که به تولید سرعت طبیعی کمک می‌کند- تشویق شناگران مبتدی به استفاده از حرکات بالا و پایین باسن و ضربه کارآمد پای دلفین برای دستیابی به پیشران موثر ضروری است.

خم شدن بیش از حد ران‌ها باعث ایجاد مقاومت فرونتال می‌شود و یک مشکل رایج در بین شناگران مبتدی است. استفاده از فین شنا می‌تواند به شناگران در رسیدن به حرکت موجی مورد نیاز کمک کند.

سر به عنوان نقطه کنترل بدن عمل می‌کند و هرگونه حرکت بیش از حد سر باعث ایجاد مقاومت می‌شود. پیشرانه

ملاحظات کلیدی برای پیشرانه کارآمد عبارتند از:

۱- بازوها با شروع سویپ به خارج به عمق ۲۰ سانتی‌متری می‌روند. انگشتان شست به سمت پایین و کف دست رو به بیرون است. اسکالینگ موثر در حین سویپ به خارج و داخل، لیفت لازم برای هواگیری صحیح را فراهم و به حرکت موج‌دار بدن کمک می‌کند. سویپ به خارج در ایجاد زمینه لازم برای یک سویپ به داخل قوی که سرعت کشش دست را افزایش می‌دهد بسیار مهم است.

۲- بیشترین قدرت دست در سویپ به خارج نهایی است. این مرحله نیروی لیفت (نیروی بالابر) نیز تولید می‌کند. سر هنگام بالا آمدن سطح آب را می‌شکند و هنگامی که بازوها شروع به ریکووری می‌کنند، هواگیری کامل رخ می‌دهد. هواگیری زمانی انجام می‌شود که بدن بیشترین میزان نیروی بالابر را تولید می‌کند، بنابراین جریان طبیعی شنای پروانه را مختل نمی‌کند. این عمل از تلاطم بیشتر و مقاومت فرونتال جلوگیری می‌کند.

۳- دست‌ها در انتهای مرحله ریکووری باید به طور مناسب و با زاویه تقریباً ۴۵ درجه وارد آب شوند تا تلاطم به حداقل برسد. برای ریکووری مناسب توصیه می‌شود که آرنج‌ها اندکی خم باشند. با این حال برای شناگران کاملاً طبیعی است که ریکووری دست صاف انجام دهند و اگر ورود به آب مناسب و تواتر استروک بالا باشد، ریکووری دست صاف بسیار موثر خواهد بود.

۴- هماهنگی ضربات پا با حرکت بخش بالایی بدن تضمین‌کننده حرکت دلفین وار بدن در شنای پروانه است. ضربات رو به پایین پاها نیروی پیشرانه قابل توجهی را در هنگام ورود دست‌ها به آب و مجدداً خروج دست‌ها از آب فراهم می‌کنند. باید دو ضربه پا در هر چرخه دست وجود داشته باشد تا شنا شتاب خود را

حفظ کند. برای تولید حداکثر نیرو، ضربات پا باید مانند شنای کرال سینه و کرال پشت از ران زده شوند. زانوها خم می‌شوند تا به حرکت موج‌دار بدن کمک کنند. وقتی دست‌ها وارد آب می‌شوند، باسن از آب خارج می‌شود تا حرکت شبه دلفین حفظ شود.

عمل پاها

پاها در شنای پروانه به صورت جفت با یکدیگر کار می‌کنند. این نحوه پا زدن که به ضربه دلفین معروف است، سریع‌ترین روش حرکت در زیر آب است. خم شدن زانو در شنای پروانه بیشتر از کرال سینه است تا حرکت موج‌دار بدن را تقویت نموده و ثبات بیشتری را هنگام خروج و ریکاوری بازوها ایجاد کند. خم شدن خوب مفصل ران که سبب به روی آب آمدن باسن می‌شود کلید ضربات موثر است.

شنای قورباغه

شنای قورباغه به دلیل نقشی که در نجات فرد از غرق شدگی دارد، مهارت مهمی برای آموزش به مبتدیان است. مزایای شنای قورباغه از منظر نجات از غرق شدگی این است که:

- ریکاوری دست‌ها در زیر آب انجام می‌شود.
- برای صرفه جویی در مصرف انرژی می‌توان مرحله سُر خوردن را طولانی نمود.
- می‌توان سُر را برای هواگیری بیرون از آب نگه داشت.
- هنگام شنا دید کامل به جلو وجود دارد.

وضعیت بدن

شنای قورباغه یک شنای "حرکت و توقف" است. بیشترین پیشرانه از ضربات پا تولید می‌شود. بنابراین شناگران باید در مرحله سُر خوردن، بدن را در حالت استریم‌لاین قرار دهند تا مقاومت فرونتال کاهش یابد. در این موقعیت، شانه، باسن و پاشنه در سطح یا نزدیک سطح آب قرار دارند و پنجه‌های پا کشیده شده‌اند.

ضربات پا

ضربه پا نیاز به حرکت همزمان پاها در سطح افقی دارد. نوآموزان باید به طور مختصر با نحوه ضربات پای قورباغه در خارج از آب آشنا شوند. آنها باید روی نیمکت یا لبه استخر با پاهای صاف دراز بکشند. زانوها

خم می‌شوند تا پاشنه پا به سمت باسن حرکت کند. هنگامی که زانوها به مقدار مناسب خم شدند، پنجه‌های پا به خارج می‌چرخند تا آماده فشار دادن آب به سمت عقب شوند. وقتی نوآموزان این حرکت را در خشکی به طور موثر انجام دادند، آن را داخل آب تمرین خواهند کرد.

حرکت بازو و دست

بازوها و دست‌ها باید به طور همزمان و متقارن حرکت کنند. عمل دست را می‌توان به سه قسمت مجزا تقسیم کرد:

- گرفتن آب و سویپ به خارج

- سویپ به داخل و پایین

- پرتاب به جلو

گرفتن آب و سویپ به خارج

حرکت با آرنج کاملاً صاف شروع می‌شود، دست‌ها در کنار یکدیگر و در عمق حدود ۲۰ سانتی متری زیر سطح قرار دارند. حرکت اولیه بازوها یک فشار به سمت خارج است تا زمانی که دست‌ها از شانه‌ها پهن‌تر شوند. شناگران باید تشویق شوند که در این مرحله آرنج‌ها را قفل نگه دارند تا احتمال حرکات متقارن افزایش یابد. سویپ به داخل و پایین

ساعد و مچ به سمت داخل می‌چرخند و در حالی که آرنج‌ها بالا قرار گرفته اند و بازوها به آب فشار می‌آورند، جهت کف دست‌ها به سمت پاها قرار دارند. با عمل سویپ به داخل مرحله پیش‌رانه دست‌ها تکمیل می‌شود. در حین این حرکت، دست‌ها از شانه‌ها عقب نمی‌روند.

پرتاب به جلو

استفاده از واژه "پرتاب به جلو" به جای واژه سنتی "ریکوری" به این علت است که شناگران باید از پرتاب دست به جلو و رسیدن به حالت استریم‌لین استفاده کنند و این یک مرحله استراحت در شنای قورباغه نیست.

در انتهای مرحله سویپ به داخل، دست‌ها در خط وسط بدن به یکدیگر می‌رسند. هنگامی که فشار آب از کف دست آزاد می‌شود، دست‌ها برای رسیدن به حالت استریم‌لین به جلو پرتاب می‌شوند و مجدداً به عمق

حدود ۲۰ سانتی متری می رسند. این عمل از افتادن باسن جلوگیری می کند و در نتیجه به حفظ حالت استریم لاین بدن و حرکت موج دار شنای قورباغه کمک می کند. به نظر نمی رسد که شناگران مبتدی در یادگیری حرکت دست ها مشکل زیادی داشته باشند. شناگران مبتدی می توانند با کشیدن الگوهای دایره با دست ها و بازوها درک اولیه از عمل بازو را بدست آورند.

هواگیری

مشابه با تنفس در هر شنای دیگری، تنفس در شنای قورباغه نیز باید دارای یک الگوی طبیعی باشد و شناگران از حبس طولانی مدت نفس اجتناب کنند. تمرینات اولیه کنترل تنفس شامل ایستادن و قرار دادن صورت در آب و اجرای عمل بازدم از طریق دهان و بینی است.

در مرحله بعدی شناگر مبتدی می تواند با استفاده از تخته شنا، با اجرای ضربه پا صورت را داخل آب قرار داده و عمل بازدم را انجام دهد و سپس با خم شدن زانوها سر را برای اجرای عمل هواگیری از آب خارج سازد. صورت باید تا تکمیل ضربه پا در آب باقی بماند.

هماهنگی استروک

مدت زمان سر خوردن در شنای قورباغه بسته به سرعت شنا متفاوت است و با افزایش سرعت شنا زمان سر خوردن کاهش می یابد. زمان بندی صحیح شنا هنگامی رخ می دهد که در لحظه ضربات پاها که بیشترین پیشرانه را تولید می کنند، بازوها و دست ها حالت استریم لاین بگیرند تا مقاومت فرونتال کاهش یابد. در پایان هر ضربه پا، کل بدن (دست ها و پاها) باید حالت استریم لاین داشته باشد.

ارزیابی شنای قورباغه

زمان بندی و روان بودن کل شنا مهمتر از جزئیات تکنیکی است. به خاطر داشته باشید که موفقیت افراد در شنای قورباغه به موارد زیر بستگی دارد:

موقعیت بدن

شناگران باید تلاش کنند که در هنگام ضربات پا در جلوی بدن (بازوها و دست ها) حالت استریم لاین داشته باشند. پس از اتمام ضربه پا، کل بدن (پنجه های پاها تا دست ها) باید حالت استریم لاین داشته باشند.

موقعیت سر

در شناگران مبتدی بهتر است که سر در راستای تنه حفظ شود و از حرکات اضافی سر در هنگام شنا اجتناب شود.

ضربات پا

- توجه داشته باشید که زانوها بیش از عرض شانه از هم باز نشده باشند.
- دقت کنید که ضربه پا با چرخاندن پنجه پاها به بیرون و خم شدن آنها به سمت ساق پا در یک حرکت سریع انجام شود.
- توجه داشته باشید که فشار آب به عقب تا انتها حفظ شود و در انتهای حرکت، پنجه‌های پا صاف و کشیده باشند.

حرکت دست

- توجه داشته باشید که در هنگام باز شدن بازوها از یکدیگر، شست به طرف پایین و کف دست‌ها رو به بیرون هستند.
- ابتدا مچ دست خم می‌شود و بازوها به آرامی از هم جدا می‌شوند و ساعد پایین می‌آید در حالی که قسمت بالای بازوها بالا می‌مانند. بازوها آنقدر به سمت بیرون حرکت می‌کنند تا جایی که آرنج‌ها در خط پیشانی قرار می‌گیرند. سپس دست‌ها و به دنبال آن آرنج‌ها به سرعت حرکت سویپ به داخل را اجرا می‌کنند.
- توجه داشته باشید که حرکت دست پیوسته و شتابدار بوده و از بخش ابتدایی (سویپ به خارج) تا بخش انتهایی (سویپ به داخل) سریعتر می‌شود.

تنفس

- هواگیری در هر استروک با بالا آمدن بدن از آب و درست قبل از پرتاب دست‌ها به جلو انجام می‌شود. بازدم در مرحله سر خوردن اجرا می‌شود.
- چک لیست ارزیابی قورباغه برای شناگران مبتدی
- بدن تا حد امکان برای کاهش مقاومت حالت استریم‌لاین داشته باشد.

- حرکات اندامها متقارن باشد.
- ضربات پا در سطح افقی اجرا شود.
- هنگامی که زانوها از عقب خم می‌شوند، پنجه‌های پا به سمت خارج و ساق پا می‌چرخند.
- دست‌ها از شانه‌ها عقب‌تر نمی‌روند.
- در هنگام ضربات پا بدن در حالت استریم‌لاین سر بخورد.

اصول حرکت در آب برای شنای قورباغه

موقعیت بدن

شنای قورباغه آهسته‌ترین شنای رقابتی است. ضربات پا پیشرانده زیادی تولید می‌کنند اما در فواصل ضربات پا، سرعت شنا به شدت کاهش می‌یابد. به همین علت است که نوسانات سرعت در این شنا زیاد است. شناگران مبتدی که برای ضربات پا از خم کردن ران‌ها (به جای خم کردن زانوها از عقب) استفاده می‌کنند با ایجاد مقاومت فرونتال، سرعت زیادی را از دست خواهند داد. شناگرانی که پس از ضربات پا در قسمت جلوی بدن استریم‌لاین نباشند نیز نمی‌توانند از قدرت ضربات پا برای جلو راندن بدن بهره کافی ببرند. پاها باید در انتهای ضربه به هم نزدیک شوند و پنجه‌ها کشیده باشند تا استریم‌لاین در انتهای بدن نیز حفظ شود.

تاکید بر مرحله سر خوردن در تمرینات شناگران مبتدی مهم است زیرا به زمان‌بندی شنا کمک می‌کند. سر خوردن در شناگران مبتدی همچنین به حفظ حالت استریم‌لاین و کاهش تلاطم کمک می‌کند. معمول است که شناگران مبتدی بدون تکمیل ضربه پا به چرخه بعدی می‌روند. دست‌ها و پاها باید پیش از آغاز چرخه بعدی استروک به یکدیگر رسیده باشند.

پیشرانده

ملاحظات کلیدی برای حرکت موثر در شنای قورباغه عبارتند از:

۱- گرفتن آب در حرکت دست قورباغه برای به حداکثر رساندن پیشرانده از بازوها و قسمت بالای بدن مهم است. در لحظه "گرفتن آب" مچ دست‌ها باید محکم و کف دست‌ها رو به عقب و پایین باشد. دست‌ها

در حرکت اسکالینگ گسترده‌تر از شانه‌ها بیرون می‌روند. وقتی دست آب را می‌گیرد، نقطه اتکایی را برای عبور بدن ایجاد می‌کند.

۲- حرکت جاروب (سویپ) به داخل دست بیشترین میزان نیروی بالابر را ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد قسمت بالای بدن بالا بیاید. شانه‌ها از آب بیرون می‌آیند و بدن مایل به جلو است. در این مرحله هواگیری انجام می‌شود.

۳- حرکت سویپ به داخل بازوها شتابدار است و این عمل نیروی پیشرانه و بالابر را به حداکثر می‌رساند. پاها همچنین در مرحله پیشرانه شتاب می‌گیرند تا یک ضربه "شلاق" ایجاد شود. حرکات شتابدار سبب تولید حداکثر توان ناشی از انقباض عضلانی می‌شوند.

۴- در شناگران مبتدی مراحل پرتاب به جلوی دست و خم شدن پاها (که به طور سنتی مرحله ریکاوری دست و پا نامیده می‌شود) کندتر از مراحل پیشرانه هستند. خم شدن پاها در واقع مقاومت فرونتال را افزایش داده و گردابی را در اطراف پنجه و ساق پاها ایجاد می‌کند.

پنجه‌های پا با عمل دورسی فلکشن (نزدیک شدن انگشتان به سمت ساق پا) در موقعیت صحیح "گرفتن آب" قرار می‌گیرند تا در مرحله پیشرانه به آب چسبیده باشند. داخل پنجه و ساق پا آب را می‌گیرند و به سمت عقب فشار می‌دهند.

کسب مهارت در شنا مستلزم سالها تمرین و تکرار است. حتی قهرمانان شنای جهان و المپیک نیز مقداری از زمان تمرین را به بهبود مهارت‌های تکنیکی خود اختصاص می‌دهند. همان طور که قبلاً عنوان شد، مهارت‌های شنا مانند پوست پیاز لایه لایه هستند و در پس هر سطحی از مهارت، سطح بالاتری وجود دارد. نرخ یادگیری افراد نیز بسیار متفاوت است. ممکن است یک کودک برای قرار دادن صورتش داخل آب به سه جلسه آموزش نیاز داشته باشد، در حالی که کودک دیگری این مهارت را به صورت خودجوش بیاموزد و حتی نیاز به آموزش نداشته باشد. ممکن است یک کودک در یک جلسه آموزش سه مهارت را بیاموزد و کودک دیگری فقط یک مهارت را فرا بگیرد.

هنر معلم شنا این است که سطح مهارت و آمادگی یک نوآموز را تشخیص داده و مهارتی را برای آموزش انتخاب نماید که مناسب آن فرد در آن زمان خاص باشد. همچنین معلم باید این هنر را داشته باشد تا از روش‌های مختلف آموزشی به فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای آموزش مهارت به کودکان استفاده نماید.

خودآزمایی

۱- توسعه تکنیک‌های شنا یک کار تمام ناشدنی است. مهارت‌های شنا مانند پوست پیاز، لایه لایه هستند و در زیر هر لایه یک لایه دیگری وجود دارد. حتی قهرمانان شنا نیز همواره در حال تلاش برای توسعه تکنیک‌های خود هستند.

الف) جمله بالا صحیح است

ب) جمله بالا صحیح نیست

۲- شنای پروانه از بهبود و توسعه کدام یک از شناها توسعه یافته است؟

الف) شنای قورباغه

ب) شنای کرال سینه

ج) شنای آزاد

۳- بر اساس باورهای موجود اولین روشی که آدمی در آب از آن استفاده می‌کرد، کدام شنا بود؟

الف) شنای پروانه

ب) شنای کرال سینه

ج) شنای قورباغه

(د) شنای پهلو

۴- شنایی که برای نجات خود و غریق موثر خواهد بود؟

(الف) شنای پهلو

(ب) شنای قورباغه

(ج) شنای پشت مقدماتی

(د) الف و ج صحیح هستند

۵- مهمترین نکات تکنیکی شنای کرال سینه را مرقوم نمایید:

(الف) موقعیت بدن و سر

(ب) ضربات پاها

(ج)

(د)

(ه)

۶- موفقیت در شنای کرال سینه به موارد زیر بستگی دارد:

(الف) روان بودن شنا و تولید مدام نیروی پیشران

(ب) موقعیت بدن در آب بالا باشد

(ج)

..... (د)

..... (ه)

۷- از موارد چک لیست ارزیابی کرال سینه برای شناگران مبتدی چیست؟

الف) بازوها نسبتاً صاف در مرحله کشش و ریکاوری

ب) حرکات مداوم بازوها

ج) ضربات مداوم پاها

د) دست‌ها سفت و منقبض باشند

۸- موقعیت بدن در شنای کرال سینه را مرقوم نمایید:

الف) بدن باید تا حد امکان افقی و درست در سطح آب باشد

ب) بدن باید در یک خط مستقیم باقی بماند

..... (ج)

..... (د)

..... (ه)

۹- پیشرانه اصلی در کرال سینه توسط دستها و ساعدها تولید می‌شود.

الف) جمله بالا صحیح است

ب) جمله بالا صحیح نیست

۱۰- اثرات و عملکرد ضربات پا در کرال سینه را مرقوم نمایید:

الف) علاوه بر تولید پیشرانه، نیروی تثبیت کننده را نیز فراهم می کنند

ب) ضربات پا به بدن در حفظ حالت تقریباً افقی و استریم لاین کمک می کند.

ج)

د)

۱۱- پاکت هوایی در شنای کرال سینه چگونه ایجاد می شود و چه استفاده ای دارد؟

.....
.....

۱۲- در ارزشیابی شنای کرال پشت، موفقیت افراد به چه مواردی بستگی دارد؟

الف) انتقال نرم از یک دست به دست دیگر

ب) موقعیت بالای بدن در آب

ج) حرکات متعادل

د)

ه)

و)

۱۳- معیارها و عناصر اساسی شنای کرال پشت شامل:

الف) موقعیت بدن و سر

ب) ضربات پا

ج)

د)

ه)

و)

۱۴- چهار مورد از چک لیست ارزیابی کرال پشت برای شناگران مبتدی را مرقوم نمایید؟

الف) سر به عقب، شینه بالا، حالت استریم لاین

ب) ضربات مداوم پاها و حرکت دستها و بازوها

ج)

د)

ه)

و)

۱۵- وجه تشابه شنای کرال سینه و کرال پشت در چیست؟

الف) در هر دو شنا، استریم لاین و افقی بودن بدن بسیار مهم است

ب) تولید پیشران در هر دو توسط دستها و ساعد متکی است

ج) ضربات پاها در هر دو شنا به عنوان نیروی پیشران و تثبیت کننده عمل می کنند

(د) همه موارد صحیح است

۱۶- بهترین روش برای معرفی حرکت دست شنای کرال پشت به نوآموزان روش آموزش با مهارت کامل است.

(الف) جمله بالا صحیح است

(ب) جمله بالا صحیح نیست

۱۷- در شنای کرال پشت، ورود به آب توسط پشت دست یا انگشت کوچک در ساعت ۱۱:۰۰ در سمت راست و ساعت ۱۳:۰۰ در سمت چپ انجام می‌شود.

(الف) جمله بالا صحیح است

(ب) جمله بالا صحیح نیست

۱۸- برای حرکت ضربه دلفین چه تمریناتی را پیشنهاد می‌کنید؟

(الف) ضربه دلفین با تخته شنا

(ب)

(ج)

۱۹- در حین مرحله گرفتن آب در شنای پروانه، دستها شتاب می‌گیرند و نیروی پیشران تولید می‌کنند. هدف از گرفتن آب، آماده کردن دستها برای تولید پیشران در مرحله سوییپ به داخل است.

(الف) جمله بالا صحیح است

(ب) جمله بالا صحیح نیست

۲۰- دومین مرحله اصلی پیش‌رانه پروانه در شنای پروانه است که با نزدیک‌تر شدن دست‌ها در زیر خط وسط بدن شروع می‌شود. این حرکت معمولاً قوی‌ترین و پیش‌رانه‌ترین قسمت استروک پروانه است.

الف) سویپ به داخل

ب) سویپ به خارج

ج) ریکاوری

د) گرفتن آب

۲۱- یک چرخه کامل استروک شنای پروانه شامل چه مواردی است؟

الف) شامل یک چرخه دست، یک ضربه پا و یک هواگیری است

ب) شامل یک چرخه دست، دو ضربه پا و یک هواگیری است

ج) شامل دو سیکل دست، دو ضربه پا و یک هواگیری است

۲۲- ویژگی ضربات پا در شنای پروانه را مرقوم نمایید:

الف) ضربات پا باید هم به سمت پایین و هم سمت بالا باشند

ب) پنجه‌های پا قبل از هر ضربه باید سطح آب را بشکنند

ج)

د)

ه)

۲۳- چهار مورد از موارد چک لیست ارزیابی شنای پروانه برای شناگران مبتدی را مرقوم نمایید:

الف) وضعیت بدن مناسب و استریم لاین

ب) حالت بدن موج دار در حین ضربات پا

ج)

د)

ه)

و)

۲۴- سه مورد از ملاحظات کلیدی برای پیشرانه کارآمد در شنای پروانه را مرقوم نمایید:

الف) بازوها با شروع سویپ به خارج به عمق ۲۰ سانتی متری می روند. اسکالینگ موثر در سویپ به خارج و داخل، لیفت لازم را فراهم می کند.

ب)

ج)

د)

۲۵- مزایای شنای قورباغه از منظر نجات از غرق شدگی شامل:

الف) ریکاوری دست‌ها در زیر آب انجام می شود.

ب) برای صرفه جویی در مصرف انرژی می توان مرحله سُرخوردن را طولانی تر نمود.

.....(ج)

..... (د)

۲۶- شنای قورباغه یک شنای حرکت و توقف است بیشترین پیشرانه توسط ضربات دست‌ها تولید می‌شود.

الف) جمله بالا صحیح است

ب) جمله بالا صحیح نیست

۲۷- سه قسمت از عمل حرکت دست شنای قورباغه را مرقوم نمایید:

..... (الف)

..... (ب)

..... (ج)

۲۸- چهار مورد از موارد چک لیست ارزیابی شنای قورباغه را مرقوم نمایید:

الف) بدن تا حد امکان برای کاهش مقاومت حالت استریم لاین داشته باشد

ب) حرکات اندام‌ها متقارن باشد

..... (ج)

..... (د)

..... (ه)

..... (و)

۲۹- سه مورد از ملاحظات کلیدی در شنای قورباغه را مرقوم نمایید:

الف) گرفتن آب در حرکت دست قورباغه برای به حداکثر رساندن پیشرانده از بازوها و قسمت بالای بدن مهم است در لحظه گرفتن آب، مچ دستها باید محکم و کف دستها رو به عقب و پایین باشد.

..... (ب)

..... (ج)

..... (د)

- American Red Cross Water Safety. Instructor manual, 2014.
- ASCA stroke school book.
- ASCA Home Study Course. Level 2. Stroke School.
- Canadian Instructor manual.In : Canada lifesaving society.
- Canada Swim For Life Award Guide. In : Canada lifesaving society.
- John Lawton. Complete guide to primary swimming. Human Kinetics, 2013.
- Napolski Jeffrey. Teaching swimming: fun and effective instruction, 2019.
- Rushall Brent. Swimming Pedagogy and Curriculum for Stroke Development. 2nd ed. Spring Valley. CA. Sports Science Associates, 2011.
- Successful swimming teacher. Educate and learn publishing, 2011.
- Swim America Swim Lesson Handbook. Fort Lauderdale. Florida.
- Teaching Swim For Life. In : Canada lifesaving society.
- The Parent/Child Preschool Aquatic Program Manual. In :YMCA swim lesson,1999.
- The youth and adult aquatic program manual. In :YMCA swim lesson,1999.
- Toronto Swim School Instructor Manual. Ontario. Canada.
- YMCA swim lesson handbook. Washington D.C, 2021.
- Young mark. How to be a swimming teacher.In : The definitive guide to become a