



آموزش فریب بدنی
بروزگاریون پایه‌گاه علمی ورزش ایران در تکنواز
[@phetectac](https://phetectaciranque.ir)
iranque.ir

طرح درس آموزش شنا



فرنار فرهمند



به نام خدا

قال رسول الله

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمُ السَّبَاحَةَ وَ الرِّمَايَةَ؛ بِهِ فَرَزَنْدَاتَانْ شَنَا كَرْدَنْ وَ تِيرَانْدَازِي بِيَامُوزِيدْ.

خَيْرٌ لَهُو الْمُؤْمِنُ السَّبَاحَةُ؛ بِهَتَرِينْ تَفْرِيْحِ مُؤْمِنْ، شَنَا اسْتَ.

طرح درس آموزش شنا

تهیه و تدوین:

فرناز فرهمند کارشناس ارشد مدیریت ورزش و مربی شنا



تابستان ۹۵



فهرست

۴	آشنایی شنا آموزان با موارد ایمنی
۴	آشنایی با شنا آموزان :
۵	مراحل ورود به آب:
۵	تمرینات تعادل
۵	تمرینات نفس گیری
۶	باز کردن چشم در آب:
۶	شناوری:
۶	شناوری به سینه:
۷	مرحله ۲: کمک کننده کمک شونده
۷	مرحله ۳: استفاده از تخته
۸	لاک پشت شدن
۸	سر خوردن:
۸	سر خوردن از کنار دیواره به صورت تک پا:
۸	سر خوردن از کنار دیواره به صورت جفت پا:
۹	شناوری به پشت:
۹	شناوری با کمک دیواره
۹	کمک کننده کمک شونده:
۱۰	وسایل کمکی:
۱۰	سر خوردن از پشت:
۱۱	آموزش شنای کral سینه
۱۱	آموزش پای کral سینه:
۱۲	مرحله لبه استخر:
۱۳	سر خوردن از لبه استخر:
۱۴	تمرینات داخل آب (برای هر سه حالت سینه و تیغه چپ و راست)
۱۵	دست کral سینه:

۱۶	تمرینات خشکی :
۱۷	داخل استخر:
۲۱	برگشت کral سینه:
۲۲	مراحل آموزش برگشت کral سینه
۲۲	آموزش استارت نیمه نشسته:
۲۳	آموزش شناوری عمودی:
۲۳	پای دورچرخه:
۲۵	جدول تمرینات روزانه ۱۲ جلسه ای آموزش آشناي با آب و کral سینه
۲۸	آموزش شنای کral پشت:
۲۸	آموزش پای کral پشت:
۳۱	تمرین رولینگ:
۳۲	تمرین دست کral پشت: دست زیر آب
۳۳	تمرین با دوقلو:
۳۵	برگشت کral پشت:
۳۵	استارت کral پشت:
۳۷	جدول تمرینات روزانه ۱۲ جلسه ای آموزش کral پشت
۴۰	آموزش شنای قورباغه
۴۰	آموزش پای قورباغه
۴۳	تمرین پای قورباغه با تخته
۴۴	آموزش دست قورباغه
۴۶	تمرینات دست و نفس
۴۸	هماهنگی:
۴۹	استارت
۵۰	استارت ایستاده
۵۰	مراحل آموزش استارت
۵۱	استارت قورباغه:
۵۲	استارت قورباغه در آب

۵۲	برگشت قورباغه
۵۵	جدول تمرینات روزانه ۱۲ جلسه ای آموزش شنای قورباغه
۵۹	آموزش شنای پروانه
۵۹	آموزش موج پروانه:
۶۱	آموزش دست پروانه
۶۲	دست و نفس پروانه
۶۳	شماره گذاری تمرین
۶۴	هماهنگی
۶۴	اصلاح استارت و برگشت کرال پشت
۶۵	اصلاح استارت کرال سینه
۶۶	برگشت پروانه
۶۷	۱-جدول تمرینات روزانه ۱۲ جلسه ای آموزش شنای پروانه



آموزش فربیت بدنسازی

بزرگترین پایگاه علمی ورزش ایران در تلگرام

**@phetectac
iranque.ir**

آشنایی شنا آموزان با موارد ایمنی

- همه شنا آموزان باید دارای مایو، کلاه و عینک باشند.
- نشان دادن دستشویی و تاکید بر این موضوع که حتما باید قبل از ورود به آب، دستشویی بروند و همچنین در حین کلاس در صورت احساس نیاز به دستشویی بروند.
- نشان دادن دوش ها و تاکید بر اینکه قبل از ورود و بعد از خروج از استخر دوش بگیرند.
- از شوخی کردن و دویدن در رختکن و محوطه استخر خودداری کنند.
- نشان دادن دادن حوضچه کلر قبل از ورود به محوطه استخرو تاکید بر قرار دادن پاهای بـ مدـت ۱۰ ثـانـیـه در حوضچه کلر ، و سپس به دلیل لیز شدن پاهای مکث کوتاهی صورت میگیرد .
- نشان دادن سونا و جکوزی و تاکید بر این موضوع که استفاده از این مکان ها برای کودکان ممنوع می باشد.
- با فرض مدرسه ای بودن شنا آموزان، هشدارهای استخر را به آنها نشان داده و از یک نفر از آنها میخواهیم بلند هشدارها را بخواند.
- مشخص کردن قسمت های عمیق و نیمه عمیق استخر
- معرفی ناجیان استخر
- تاکید بر اینکه بدون حضور مربی وارد استخر نشوند.
- توجه کنند قبل از شنا کردن شکم پر نباشد.
- از خوردن آدامس خودداری کنند.

آشنایی با شنا آموزان :

ابتدا حضور غیاب انجام داده و خود را معرفی می کنیم. بچه ها را به گروه های ۴ نفری تقسیم کرده و قرار داد می کنیم که هر کدام یک جلسه سرگروه می شوند.

مراحل ورود به آب:

۱. خیس کردن دست و پاها (نشستن کنار استخر و گذاشتن پاها در آب)
۲. شناآموزان با صف لبه استخر می ایستند، مربی نحوه پایین رفتن از پله ها را آموزش داده و سپس شناآموزان یکی یکی وارد آب می شوند.

تمرینات تعادل

- ۱- همگی دیواره را گرفته و به سمتی که مربی تعیین می کند، حرکت می کنند، سپس جهت حرکت را معکوس می کنند.
- ۲- سپس با یک دست به دیواره راه می روند.
- ۳- بعد از آن می نشینند(در صورتی که ارتفاع آب کم باشد).
- ۴- سپس ۴ تایی دست همدیگر را می گیرند و عقب و جلو می روند.
- ۵- با همدیگر جمع و باز می شوند.
- ۶- پس از ان شماره گذاری شده و با شماره ۱ و ۲ و ۳ می پرند و دست می زنند، بعد دو تایی و بعد تکی.*عرض استخر را با سرعت راه بروند.

تمرینات نفس گیری

- ۱- ابتدا باید توضیح داده شود که هوا را از دهان وارد ریه ها کرده و در سینه حبس می کنیم و با آرامی از بینی خارج می کنیم. چند بار از شناآموزان می خواهیم که در خشکی این کار را انجام دهند.
- ۲- از شناآموزان می خواهیم وارد آب شوند، به دیواره تکیه داده کف دست را پر از آب کرده هوا را با دهان بگیرید و آب کف دست را با بینی فوت کنند(ببینند که آب کف دست جابجا می شود).

۳- سپس می خواهیم نفس بگیرند و سر را تا بینی در آب فرو کنند(هوایگیری انجام دهند) و از آن ها می خواهیم تا ۴ شماره هوا را فوت کنند(قل قل کردن آب را ببینند).

۴- می خواهیم نفس بگیرند و این بار سر را کامل در آب فرو کنند و هرا را در ۴ شماره فوت کنند.

۵- در مرحله بعد میخواهیم در آب بنشینند و آرام آرام مدت زمان بازدم را افزایش دهند.

باز کردن چشم در آب:

با چشمان بسته شنا کردن خطرات زیادی را به همراه خواهد داشت برای همین در هنگام شنا چشمهای باز باشند. به همین منظور به سبب توانایی شناآموزان و افزایش مهارت آنها باید تمریناتی در این زمینه در کلاس ارائه شود که اغلب این تمرینات ترکیبی بوده و مهارتهای دیگر شناآموز را تقویت میکند.

۱. ریختن تیله، صدف و یا اشیا رنگی کف استخر و جمع کردن آنها توسط شناآموزان.
۲. به صورت بازی های دو نفره نفر اول سر را داخل آب کرده و چشم ها را باز کند و نفر دوم از زیر آب با دست عدد نشان دهد، نفر اول از زیر آب بالا آمده و عدد نشان داده شده را میگوید.

شناوری:

بعد از توانایی شناآموزان در حفظ تعادل، نفس گیری و باز کردن چشم ها مرحله شناوری آموزش داده میشود. ابتدا مربی برای شنا آموزان یک بار مراحل را انجام داده و سپس شنا آموزان طبق توضیحات مربی مراحل بعدی را انجام می دهند.

شناوری به سینه:

۱. ابتدا دست ها را به میله یا دیواره گذاشته و آن را بگیرد و عقب برود به صورتی که آرنج ها صاف و کشیده باشند.
۲. نفس گرفته و سر و قفسه سینه را داخل آب گذاشته و خم شوید و به آرامی پنجه های پا را از کف استخر جدا می کنیم).

لطفا فایل کامل را از سایت خریداری نمایید:

[خرید فایل کامل طرح درس شنا](#)