

پروژه شناگران

برنامه‌ای جامع برای
شناای، تمرین و مربیگری
شناگران ممتاز

مایکل بروکز

ترجمه: دکتر بهزاد مهدی خبازیان
ویراستار: دکتر فرهاد مرادی شهبز

نوشته مایکل بروکز

ترجمه : دکتر بهزاد مهدی خبازیان

ویراستار: دکتر فرهاد مرادی شهپر

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| ناظر چاپ/ مهدی تگلّو
| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: بروکز، مایکل، ۱۹۶۴-م.

Brooks, Michael, ۱۹۶۴

عنوان و نام پدیدآور: پرورش شناگران: برنامه‌ای جامع برای شناسایی، تمرین و مربیگری شناگران ممتاز/نوشته بهزاد مهدی خبازیان؛ ویراستار فرهاد مرادی شهپر.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۴۵۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Developing swimmers, ۲۰۱۱

موضوع: شنا - تعلیم

Swimming -- Training

شناسه افزوده: خبازیان، بهزاد مهدی، ۱۳۵۷-، مترجم

شناسه افزوده: مرادی شهپر، فرهاد، ۱۳۳۵-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۸۳۸/۶۷

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۸۸۹۳

وضعیت رکورد: فیپا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فصل اول

۱۲ شناخت استعداد شنا

فصل دوم

۲۴ پرورش شناگران برای بلند مدت

فصل سوم

۴۰ ایجاد محیطی برای تعالی

فصل چهارم

۵۷ شناخت این که چه چیزی آموزش دهیم

فصل پنجم

۶۷ آموزش موثر تکنیک

فصل ششم

۸۰ بهبود شنای کرال سینه و کرال پشت

فصل هفتم

۹۵ بهبود شنای پروانه و قورباغه

فصل هشتم

۱۱۸ بهبود استارت‌ها، برگشت‌ها و فینیش‌ها

فصل نهم

۱۴۳ تمرین شناگران رده‌سنی

فصل دهم

۱۷۹ برنامه‌ریزی برای کوتاه و بلند مدت

فصل یازدهم

۱۹۱ کار با والدین

فصل دوازدهم

۱۹۷ نگرش‌های رقابتی و تاکتیک‌ها

فصل سیزدهم

۲۱۲ مدیریت مسابقات برای برتری در رقابت

فصل چهاردهم

۲۲۲ انتخاب مسابقات و رویدادها

نیاز به کتابی برای مربیان شناگران رده‌سنی، به شدت احساس می‌شود. اکثر کتب موجود برای شناگران بزرگسال و قهرمان جهان نوشته شده‌اند که در انتهای مسیر پر فراز و نشیب پرورش استعداد هستند. در صورتی که تمرین شناگران رده‌سنی کاملاً متفاوت با شناگران بزرگسال است. شناگران رده‌سنی برای رسیدن به اوج عملکرد ورزشی در بزرگسالی تمرین داده می‌شوند و نه برای کسب نتایج زودهنگام در کودکی.

کتاب حاضر، یک منبع عالی برای مربیان شنای رده‌سنی است. این کتاب به مربیان شناخت خوبی از شناگران رده‌سنی و نیازهای آنان می‌دهد. این کتاب، استعداد را تعریف می‌کند و توضیح می‌دهد که استعداد فقط داشتن اندازه‌های بدنی ایده‌آل نیست بلکه جنبه‌های دیگری را نیز شامل می‌شود. کتاب به خوبی توضیح می‌دهد که «هیچ استعدادی به تنهایی شناگر را قهرمان نخواهد کرد و برعکس، هیچ استعدادی وجود ندارد که فقدان نسبی آن مانع از قهرمانی یک شناگر شود.»

علاوه بر مستعد بودن، قرارگیری در محیطی که این استعدادها بتواند پرورش یابد نیز مهم است. بنابراین تیم، مسابقات و خانواده نیز نقش پررنگی در پرورش استعدادها خواهند داشت. این کتاب یک منبع عالی برای والدین شناگران رقابتی است و درون و بیرون تیم‌های شنای رقابتی را به آنها نشان می‌دهد. والدین با مطالعه این کتاب به نقش موثر خانواده در پرورش استعدادها شنا آشنا می‌شوند تا همسفر و حامی مناسبی برای آنها در زندگی پر فراز و نشیب ورزشی‌شان باشند.

این کتاب فقط به جنبه فیزیولوژی توجه ننموده است و اطلاعات ارزشمندی را در خصوص تکنیک، مسائل روانی، تیم‌داری، مسابقات، تاکتیک‌های رقابتی و غیره در اختیار مربیان قرار می‌دهد. این کتاب به ما نشان می‌دهد که راه‌های بیشماری برای پیشرفت شناگران جوان وجود دارد.

لازم است از جناب آقای دکتر فرهاد مرادی شهپر که زحمت ویراستاری این کتاب را متقبل شدند تشکر نمایم. همچنین از جناب آقایان خشایار حضرتی و عباسعلی کشتکار به دلیل راهنمایی‌های ارزشمندشان در ترجمه این کتاب تشکر می‌نمایم.

قدردانی نویسنده

نقل شده که آلبرت اینشتین به کنایه گفته که در زندگی خود فقط یک ایده اصلی داشته است. این هشدار به تنهایی باید هر نویسنده‌ای را هشیار کند که تأثیرات پیشینیان و معلمانی را که در افکار وی سهیم بوده‌اند در نظر بگیرد. من متوجه‌ام که به افراد زیادی مدیون هستم. از آنجا که لیست کامل، طولانی‌تر از خود کتاب خواهد شد، باید سپاسگزاری خود را فقط به تعدادی محدود کنم که تأثیر عمده‌ای در مربیگری‌ام داشته‌اند.

من هرگز با چندین معلم مهم خود ملاقات نکردم. در عوض، کتاب‌های آنها را خوانده و در مورد ایده‌های آنها فکر کردم، آنچه را که دوست داشتم گرفتم و سعی کردم درس‌ها و خرد آنها را در مربیگری خود به کار برم. من دین زیادی به جان وودن^۱ (بسکتبال مردان UCLA) و جیمز «داک» کانسلمن^۲ (شنای مردان ایندیانا)، که هر دو متوفی هستند دارم و همچنین به آنسون دورانس^۳ (فوتبال زنان UNC) و کیت بل^۴ (روانشناس ورزشی) مدیون هستم که هر دو هنوز هم مشغول به کار اند.

من همچنین این شانس را داشتم که در کنار سه مربی بزرگ کار کنم: موری استفنز^۵ و باب بومن^۶ در باشگاه آبی شمال بالتیمور و دنیس پورسلی^۷ در تیم شنای برافای شرقی در فینکس^۸. بیشتر ایده‌های فعلی من در طی سالهایی که با آنها گذراندم شکل گرفت.

در چند سال گذشته، من با گروه کوچکی از مربیان در YMCA یورک^۹ کار می‌کنم که خود را وقف تدوین بهترین برنامه توسعه شنا نموده‌اند. کمک، مشاوره، تلاش و دوستی اندی استوارد^{۱۰}، جنت بوروفسکی^{۱۱}، سندی زامالیس^{۱۲}، نیت گنتزler^{۱۳} و کلاید ودر^{۱۴} در ساخت یک برنامه، تنظیم اصول آن و نوشتن در مورد آن بسیار ارزشمند بوده است.

اما هرگونه افکار، اصول یا نظریه‌هایی که ذهن مربی را درگیر خود کنند توسط شناگران در آب مورد امتحان و آزمایش قرار می‌گیرند. این یک حرف کلیشه‌ای اما درست است که هر مربی که به شناگران خود توجه کند، بیش از آنکه به آنها چیزی یاد بدهد، چیزهایی بیشتری از آنها یاد می‌گیرد. بنابراین، ای همه شناگران گذشته و حال من، از شما متشکرم که سعی کردید مربیگری را به من بیاموزید.

-
1. John Wooden
 2. James "Doc" Counsilman
 3. Anson Dorrance
 4. Keith Bell
 5. Murray Stephens
 6. Bob Bowman
 7. Dennis Pursley
 8. Brophy East swim team in Phoenix
 9. York YMCA
 10. Andy Steward
 11. Janet Borowski
 12. Sandy Zamalis
 13. Nate Gentzler
 14. Clyde Vedder

از زمانی که مربیگری را شروع کردم، همواره ایده توسعه را در سر داشتم. چگونه یک کودک هشت ساله که برای ثابت نگه داشتن سرش در کral پشت تقلا می‌کند، در طول شش یا هشت سال به یک ورزشکار سطح ملی تبدیل می‌شود؟ بهترین راه تبدیل یک شناگر از سطح مبتدی به ورزشکاری در سطح ملی چیست و مراحل مهم در این راه کدامند؟ ورزشکاران نخبه چه مهارت‌ها یا استعدادهایی دارند؛ چگونه می‌توانم این موارد را به بهترین شکل به شناگران رده‌سنی خود آموزش دهم و ترتیب مراحل آموزش این مهارت‌ها و استعدادها چگونه است؟ چگونه می‌توانم شناگران خود را به طور مداوم در حال پیشرفت و با انگیزه برای تمرین سخت و شنای سریع در سال‌های متمادی نگه دارم؟ این کتاب ثمره تلاش برای یافتن پاسخ این سوالات است - به طور خلاصه، این کتاب در مورد پرورش استعدادهای شنا است. یک سوال واضح مطرح می‌شود: منظور ما از شنا در رده‌سنی چیست؟ مربیان در مورد تعریف دقیق شنا در رده‌سنی بحث می‌کنند ولی هرگز به توافق نمی‌رسند. با توجه به این عدم توافق، من این اصطلاح را به معنای برنامه‌های تمرینی برای شناگران چهارده ساله و جوان‌تر می‌دانم. اگرچه برخی از شناگرانی که شنا را دیر آغاز کرده‌اند، در سن پانزده یا شانزده سالگی نیز می‌توانند در رده‌های سنی دسته‌بندی شوند، اما بیشتر باشگاه‌ها شناگران دبیرستانی را در برنامه‌های ورزشکاران بزرگسال تمرین می‌دهند. از سوی دیگر، اگرچه برخی از دختران قوی در سن چهارده سالگی می‌توانند در سطح ملی باشند و تمرینات شناگران بزرگسال را انجام دهند، اکثریت آنها هنوز هم به عنوان شناگران رده‌سنی در حال تمرین و مسابقه هستند. بنابراین، اگرچه ممکن است شنای رده‌سنی و بزرگسالان در مرز با یکدیگر همپوشانی داشته باشند، اما چهارده سالگی مرز منطقی برای جداسازی این دو به نظر می‌رسد.

وقتی ورزشکاران نخبه را که در المپیک مسابقه می‌دهند از تلویزیون تماشا می‌کنیم، به درستی از توانایی‌های جسمی و ذهنی فوق‌العاده آنها تحت تاثیر قرار می‌گیریم. ما از آنچه آنها می‌توانند انجام دهند حیرت می‌کنیم، اما به ندرت در مورد چگونگی پرورش این پدیده ورزشی می‌اندیشیم. به عنوان بیننده، ما فقط چند دقیقه آخر یک فرایند بلند مدت توسعه را می‌بینیم که شامل هشت یا ده سال تمرین روزانه است.

این روند رشد طولانی، حیاتی است: هرچه شاخه خم می‌شود، درخت بیشتر رشد می‌کند.^۱ احتمال آن که ورزشکاری در بزرگسالی به سطح نخبگی برسد هنگامی بالاتر است که در برنامه توسعه رده‌سنی خوش‌ساختی شرکت کرده باشد. آموزش مهارت‌های استروک به شناگران مسن‌تر که سال‌های اولیه تمرکز بر رشد استروک را از دست داده‌اند یا ایجاد ظرفیت هوازی در شناگران مسن که سال‌های اولیه بر تمرین هوازی تمرکز نداشته‌اند، امکان‌پذیر است. با این حال، در هر دو مورد (آموزش تکنیک و کسب ظرفیت هوازی)، کار بسیار دشوارتر است و بسیار بیشتر طول می‌کشد. شناگرانی که دیر شروع می‌کنند و یا در برنامه‌هایی شنا می‌کنند که به خوبی طراحی نشده‌اند، در سنین بالاتر، گزینه‌های کمتری داشته و به طور کلی سقف‌های عملکرد پایین‌تری دارند.

مربیگری خوب برای ایجاد یک بنیاد مستحکم در شناگران رده‌سنی بسیار حیاتی است و این واقعیت مسئله‌ساز است. خوب یا بد، شنا یک ورزش انفرادی نیست؛ شناگران با تیم و تحت نظر مربیانی که برنامه‌های تمرینی را توسعه می‌دهند، تمرین می‌کنند و شناگران هر تیمی تا حد زیادی توسط نینش، هدف، استعداد و دانش مربیانی که آنها را تمرین می‌دهند محدود می‌شوند. در بیشتر باشگاه‌های شنا، مربیان رده‌سنی مربیان تازه کاری

۱.. مثلی است به معنی این که فرد بزرگسال بر اساس آنچه در کودکی به او آموزش داده شده رفتار می‌کند.

هستند که تجربه کمی دارند و اگرچه ممکن است مشتاق باشند، اما هنوز در زمینه مربیگری آگاهی ندارند. شناگران دانشگاهی سابق ممکن است شنا را بلد باشند اما لزوماً نحوه مربیگری آن را نمی‌دانند. مربیگری شخص دیگری برای شنا، به خصوص کودکان بیش فعال ده ساله، بسیار متفاوت از شنا کردن خودتان است.

متأسفانه، مسیر شغلی اکثر مربیان جدی و جاه طلب جوان باشگاه این مشکل بی‌تجربگی را تداوم می‌بخشد. آنها چند سالی با انجام مربیگری شناگران رده‌سنی دین خود را ادا می‌کنند و سپس فارغ‌التحصیل می‌شوند تا شناگران بزرگسال را مربیگری کنند. در حقیقت زمانی که کار خود را یاد می‌گیرند، دیگر در کار پرورش شناگران جوان نیستند. هر بار که یک مربی با تجربه به سطح بزرگسالان می‌رود، یک مربی تازه کار دیگری وارد می‌شود که باید کار مربیگری خود را از طریق تمرین دادن شناگران جوانی یاد بگیرد که در حیاتی‌ترین سال‌های رشد خود هستند. این کتاب در جهت تسریع در منحنی یادگیری این مربیان تازه‌کار به سود شناگران رده‌سنی زیر نظر آنها تدوین شده است.

پر استفاده‌ترین منابع اطلاعاتی در مورد شنای رده‌های سنی ناقص هستند. دانش شنا با کلیک ماوس بر روی اینترنت در دسترس است. اما اینترنت، همه را به یک متخصص تبدیل کرده است، مهم نیست که فرد چقدر آگاه یا ناآگاه باشد، اما فضای مجازی سرشار از اطلاعات بد است. به علاوه، در فضای مجازی اطلاعات محدود و به صورت تکه تکه در مقالات یا وب سایت‌هایی است که آنها نیز مبتنی بر مفروضات متناقض و با اهداف متناقض هستند. ساخت موسیقی از این صداها ناهنجار تقریباً غیرممکن است، به ویژه برای مربیان جدید که نمی‌توانند هر مقاله یا بحث را در متن قرار دهند یا آن را به درستی ارزیابی کنند.

بسیاری از اطلاعات خوب در مورد شنا قابل استفاده نیست. بیشتر مربیان شناخته شده که شناگران المپیک و دارندگان رکورد جهانی - ورزشکاران نخبه بزرگسال - را تمرین داده‌اند، در اواخر دوران رشد این ورزشکاران شروع به مربیگری آنان کرده و هدایت آنها را در چند قدم آخر به هدف بر عهده داشته‌اند. صحبت‌ها یا مقاله‌های این مربیان در مورد آن پیشرفت، کوتاه اما مهم هستند. با این حال، مربی رده‌سنی که می‌خواهد به کودک آموزش شنای پروانه بدهد یا شناگر دوازده ساله با استعدادی را تمرین بدهد، نیازی به دانستن اینکه مایکل فلیس در سن ۲۲ سالگی چه کاری برای آماده سازی کسب هشت مدال طلا انجام داده ندارد. نیازهای یک شناگر رده‌سنی و مربی رده‌سنی با نیازهای ورزشکار و مربی بزرگسالان متفاوت است.

آخرین کتاب جامع شنای رده‌سنی «مربیگری شناگران جوان» توسط اورجان مادسن^۱، بیش از ۲۵ سال پیش منتشر شد و اساساً بر اساس تحقیقات اروپای شرقی بود. چیزهای زیادی تغییر کرده است و وقت آن است که آموخته‌هایمان از آن زمان تا کنون را بکار گیریم. به علاوه، به نظر می‌رسد که مادسن یک دنیای مرتب و نه زندگی واقعی را با همه بهم ریختگی‌هایش فرض می‌کند، جایی که مربیان باید با زمان و فضای نامناسب استخر کنار بیایند، بچه‌ها بین والدین طلاق گرفتار شوند، شناگران درگیر فعالیت‌های فوق برنامه متعدد می‌شوند. برخی از بچه‌ها توجه می‌کنند و سخت کار می‌کنند و برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. نیاز مبرمی به یک کتابچه راهنمای عملی برای پرورش شناگران رده‌سنی وجود دارد - کتابی که با رعایت اصول صحیح، بدون وجود تناقض، تا حد ممکن اما نه خیلی ساده و با تجربه آزمایش شده باشد. این کتاب نتیجه مشاهدات تعدادی زیادی از شناگران خود و دیگران، بسیاری از گفتگوها با مربیان رده‌سنی و بزرگسالان موفق در سراسر ایالات متحده، خواندن و مطالعه زیاد، و سالها تجربه در تلاش برای ساختن یک برنامه کامل پرورش شناگران رده‌سنی است. با توجه به این که آنچه با یک موقعیت یا شناگر سازگار است ممکن است با وضعیت دیگری کار نکند، امیدوارم پیشنهادات و

دستورالعمل‌های مفید و نه قوانین انعطاف ناپذیر به شما تقدیم کنم.

بخش اول شناخت و پرورش استعدادهای شما را بررسی می‌کند. مفهوم استعداد معمولاً غلط درک شده و برابر با موفقیت در دوران اولیه زندگی ورزشی است. ایده من از استعداد جامع‌تر و شامل اجزای بسیار زیادتری است؛ به عنوان مثال، شناگری می‌تواند استعداد تکنیکی، سرعت یا استقامت، یا آرامش در شرایط استرس‌زا را داشته باشد. همه اینها و موارد دیگر برای عملکرد بالا لازم است، همه قابل تفکیک هستند و همه تا حدی می‌توانند توسط مربی آموزش داده و توسط شناگر یاد گرفته شوند. مربیان ماهر چشمان‌شان همیشه باز است تا بفهمند بچه‌هایشان چه کاری را خوب انجام می‌دهند تا از این پیروزی‌های کوچک برای ساختن چیزهای دیگر استفاده کنند. با ایجاد برنامه‌های خوب، مربیان می‌توانند استعدادی را ایجاد یا حداقل استعدادی را که پنهان بوده کشف کنند.

هدف ما پرورش استعداد در طول زندگی ورزشی شناگر است. توسعه بلند مدت یک استراتژی رسمی است و مربی باید برای سالیانی که در ادامه راه هستند برنامه‌ریزی کند. هدف نهایی، شناگری سریع در حال حاضر نیست بلکه ایجاد آهسته و صبورانه مهارت‌ها و ظرفیت‌های لازم برای زمانی است که بدن شناگران بالغ می‌شود. در این روند، ما از دوره‌های حساس بیولوژیکی بهره می‌بریم که بدن ورزشکار راحت‌تر آماده پذیرش بزرگ مهارت‌ها و ظرفیت‌ها است. ما سعی می‌کنیم به بچه‌ها آنچه را که نیاز دارند - ذهنی، تکنیکی، و فیزیولوژیکی - و در هنگامی که نیاز دارند ارائه دهیم.

روانشناسی زیربنای این برنامه توسعه است. «آریت»^۱ یک کلمه یونانی باستان برای تعالی همه جانبه است. این همان چیزی است که ما قصد داریم آن را به ورزشکاران خود القا کنیم. آنچه در داخل سر شناگران شما می‌گذرد، تعیین می‌کند که بدن آنها چه خواهد کرد. مربیان می‌توانند با ایجاد انتظارات مناسب و اطمینان از هماهنگی همه چیز با این پیام، فرهنگ تعالی را ایجاد کنند. هدف‌گذاری مستمر باعث پیشرفت مستمر می‌شود. یکی از رازهای تیم‌های بزرگ این است که تعالی، پیشرفت و تسلط بر مهارت‌ها حتی برای یک کودک ۱۰ ساله بسیار سرگرم کننده‌تر از متوسط‌بودن و کار بدون فکر است.

بخش دوم ارزیابی و اصلاح تکنیک شما را پوشش می‌دهد. برای اکثر شناگران، مانع اصلی در برابر عملکرد بالا کارایی (تکنیک) در آب است. اگرچه در هر مرحله از نردبان پیشرفت، بهبود تکنیک باید تمرکز اصلی شناگران باشد، اما کار تکنیکی در شناگران ۱۰ ساله و به پایین غالب است. برای اینکه کار تکنیکی موثر باشد، مربیان باید بدانند چه چیزی آموزش دهند. آنها در حالی که تفاوت‌های ساختاری شناگران و تفاوت‌ها در تناسبات قدرت و ضعف را مد نظر قرار می‌دهند، باید برای هر یک از چهار شنای رقابتی الگویی داشته باشند. در مرحله بعدی، از آنجا که دانستن شکل شنا با اینکه بچه‌ها به چه شکلی باید شنا کنند متفاوت است، این کتاب نحوه آموزش تکنیک را به گونه‌ای مطرح می‌کند که دروس از یک روز به روز دیگر و از تمرین تا مسابقه در ذهن شناگران جا بیفتد. سرانجام، چهار شنا و استارت‌ها و برگشت‌ها طوری به اصول اساسی خود شکسته می‌شوند که می‌توانند به شناگران در هر سنی آموزش داده شوند.

قسمت سوم به توصیف تمرین و آماده‌سازی شناگران برای بهترین عملکرد آنها می‌پردازد. تمرین، یک موتور فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند تا نیروی اجرای سطح بالا را تأمین نماید. تمرین رده‌سنی باید بر تمرین استقامت و مختلط انفرادی تأکید کند. کودکان خردسال مهارت‌های شنا را به راحتی یاد می‌گیرند و بدن آنها مانند اسفنجی است که ظرفیت هوایی را جذب می‌کند، بنابراین می‌تواند بر اثر ست‌های تمرینی مناسب، بسیار بزرگ شود.

دستاوردهای شناگر در این سال‌های رشد و توسعه، پایه‌ای برای آینده‌شنای او در بزرگسالی خواهد بود. تمرین در خشکی برای ایجاد قدرت پایه، انعطاف‌پذیری مورد نیاز، و قابلیت‌های عمومی ورزشی، مکملی برای تمرین در آب است. با از بین رفتن تدریجی تربیت بدنی در مدارس، ممکن است برای جبران کمبودهای جسمی شناگران، به تمرینات در خشکی بیشتر و بیشتری نیاز باشد.

هدف اساسی تمرین پیشرفت مستمر است که یک چالش فوق‌العاده برای مربیان و شناگران به شمار می‌رود. برای بهره‌مندی بیشتر از هر کاری که انجام می‌دهیم، جلسات تمرین روزانه و همچنین ترتیب و روند کارها را در طول یک هفته یا فصل، برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی می‌کنیم. ما در مورد این که مربیان چگونه برنامه را در مسیر مناسب قرار دهند و کنترل امور را در دست بگیرند تا شناگران در مسیر صحیح حرکت کنند صحبت خواهیم کرد.

والدین حامی، چالش اطمینان از پیشرفت مداوم شناگران را بسیار آسان‌تر می‌کنند. ما در مورد چگونگی ورود مناسب خانواده‌ها به برنامه و نحوه آموزش و برقراری ارتباط با آنها جهت حمایت و ماندن در برنامه صحبت می‌کنیم.

بخش چهارم به چگونگی توسعه لبه رقابتی می‌پردازد. اگر ورزشکاران سخت کار کنند و در تمرین پیشرفت کنند، اما پس از آن به مسابقه بروند و هیچ پیشرفتی نکنند، برای شناگران، مربیان و والدین بسیار ناامید کننده خواهد بود. متأسفانه، اغلب شناگران هر بار یکسان مسابقه نمی‌دهند. اتخاذ نگرش‌های مناسب مسابقه‌ای می‌تواند به شناگران کمک کند تا بر بسیاری از چالش‌ها برای رسیدن به یک تعالی سازگار غلبه کنند. بعلاوه، آماده‌سازی جسمی و روحی برای مسابقات باعث می‌شود تا از احتمال و شانس در مسابقه کاسته شود و شناگران امکان این را پیدا کنند تا از تمام داشته‌های خود استفاده کنند. سرانجام، ما در مورد اینکه مربیان چگونه می‌توانند برنامه مسابقات و انتخاب رویدادها را طوری برنامه‌ریزی کنند که به پیشرفت هرچه یکنواخت‌تر شناگر کمک کند، خواهیم پرداخت.

من خوشبخت بوده‌ام که شغلم مربیگری است، این بدان معناست که من با گروهی از بچه‌ها کار می‌کنم و بزرگ شدن آنها را در مقابل چشمانم می‌بینم (و آنها را در جهتی موثر هدایت می‌کنم). شناگران جوان پذیرای درس‌هایی هستند که به آنها می‌دهید، همانطور که بدن آنها پذیرای تمریناتی است که به بدن آنها می‌دهید و تاثیر عظیمی را که مربی می‌تواند بر آنها بگذارد از فصلی به فصل دیگر آشکار است. اوقات مربیگری در کنار آب به راحتی بهترین قسمت از روز است. مطمئناً دیدن شناگری که از کودکی مربی او هستید تا به سطح ملی می‌رسد بسیار راضی کننده است. اما دیدن پیشرفت و رشد روزمره در گروهی از کودکان و این که تصور کنید این دانه‌های بلوط کوچک به درخت‌های بلوط قدرتمندی تبدیل خواهند شد نیز به همان اندازه رضایت بخش است.

بخش اول

شناخت و پرورش استعداد

شناخت استعداد شنا

وقتی در مورد استعداد فکر می‌کنیم، برای مربی یک باشگاه نقطه آغاز این نیست که به روش علمی گروهی از کودکان هفت ساله را که دارای مهارت‌های حرکتی خارق‌العاده هستند انتخاب کند و آنها را به اوج عملکرد هدایت نماید. بلکه این مربی با گروهی از کودکان مواجه خواهد شد که دارای اندازه‌های بدنی، سن، مهارت‌های آمادگی جسمانی، و سطوح متفاوتی از انگیزه و علاقه هستند. عده‌ای هر روز به تمرین می‌آیند و بر شنا متمرکز هستند، در حالی که برخی علاوه بر دو بار در هفته تمرین شنا در ورزش‌های مختلف دیگر نیز شرکت می‌کنند. بعضی از آنها همیشه کارها را درست انجام می‌دهند در حالی که برخی فقط هنگامی که مربی بالای سرشان ایستاده و از ایشان ایراد می‌گیرد، کارها را صحیح انجام می‌دهند. عده‌ای تکنیک زیبا و نرمی در آب دارند و گروهی دیگر به نظر می‌رسد که تشنج کرده‌اند. برخی با کمال میل تا حد واماندگی تمرین می‌کنند در حالی که بعضی به ندرت ضربان قلب خود را به بیشتر از ۷۰ ضربه در دقیقه می‌رسانند. روند روزانه پرورش استعدادها، یک دنیای آزمایشگاهی زیبا و عالی نیست، بلکه دنیایی نابسامان و ناقص است که مربی باید به بهترین شکل از آن استفاده کرده و بهترین محصول را بسازد.

دیدگاه من به عنوان مربی، اندیشه‌هایم درباره استعداد و رشد استعدادها را شکل می‌دهد. هر روز با گروهی از کودکان روبرو می‌شوم که باید کاری برای آنها انجام دهم. برای اینکه من وظیفه خود را به خوبی انجام دهم، باید با هر تعداد استعداد و با هر تعداد کودک سازگار باشم. اگرچه ممکن است آرزو کنم هر شناگری که به استخر من وارد می‌شود استعداد ژنتیکی داشته باشد و پدر و مادرش قد بلند و ورزشکار باشند، اما من هیچ کنترلی روی ویژگی‌های این کودکان ندارم. تاکید من بر عواملی است که می‌تواند تغییر کنند و بر آنها که تغییری نمی‌کنند تاکید ندارم. من قصد دارم تا آمادگی بدنی، تکنیک و ذهنیت رقابتی شناگران را بهبود بخشم. تلاش می‌کنم برنامه‌ای طراحی کنم تا آن چه که در شناگرانم است را توسعه داده و پتانسیل آنها را بیرون بیاورم تا عملکرد شناگران خود را به حداکثر برسانم.

یک مربی باید تصور کند که در استخر استعدادهایی وجود دارد و کار او یافتن و رشد دادن این استعدادهاست. او باید چشمانش را برای استعدادهایی که در مکان‌های غیرمنتظره پیدا می‌شوند باز نگه‌دارد. شناگری که امیدوار کننده به نظر نمی‌رسید، به صورت ناگهانی استروک شنا خود را بلند می‌کند و بدنش هنگام شنا به طرز زیبایی در یک خط قرار می‌گیرد، شناگری که ویژگی برجسته‌ای در مسابقات نداشت بالاخره در ۲۰ متر نهایی مسابقه



سرش را پایین می‌گیرد و سبب پیروزی تیم در مسابقه امدادی می‌شود، یا یک شناگر بی‌انگیزه، جان می‌گیرد و خود را در یک شنای ۳۰ دقیقه‌ای به آب و آتش می‌زند. این لحظات درخشش‌های کوچکی از الماس در میان خاک و سنگ هستند، بارقه‌هایی از کمال که نشان می‌دهد ویژگی‌های امیدوارکننده‌ای در این شناگر وجود دارد که می‌توان چیزی روی آن بنا کرد.

داشتن دید وسیع نسبت به استعداد فقط به مربی کمک نمی‌کند بلکه شناگر نیز از این موضوع سود می‌برد. اشاره به برتری‌های کوچک روزمره سبب اعتماد به نفس شناگر، احساس صلاحیت و انگیزه شناگران می‌شود. کودکان دوست دارند کارهایی را انجام دهند که در آن خوب هستند و می‌توانند پیشرفت کنند اما اغلب تا زمانی که مربی به آنها نگوید از برتری خود مطمئن نیستند. وقتی مربیان موفقیت را به درستی تعریف می‌کنند - نه به عنوان پیروزی بلکه به عنوان بهتر شدن - هر کودکی می‌تواند در جاده طولانی برای رشد استعدادهایش قرار گیرد.

مشکلات بحث در مورد استعداد

مباحث رایج در مورد استعداد غالباً ناخوشایند هستند. وقتی از مربیان در مورد استعداد سؤال می‌شود بسیاری پاسخ می‌دهند که یک شناگر با استعداد کسی است که احساس خوبی به آب دارد، آسان و راحت شنا می‌کند، مهارت‌های جدید را سریع می‌آموزد و مسافت خوبی به ازاء هر ضربه دست طی می‌کند (به این معنی که وقتی دست را در زیر آب می‌کشد، بدنش مسافت زیادی به سمت جلو حرکت می‌کند). شناگرانی که این شرایط را داشته باشند نادر هستند و بلافاصله شناسایی می‌شوند. استعداد آنها در ظاهر قابل رویت است. در این دیدگاه، استعداد محدود به یک موهبت یا نعمت فیزیکی، و به طور خاص، یک مزیت عصبی است.

راحت و کارآمد بودن در آب مهم است. اکثر مربیان وقت زیادی را در تمرین برای زیبا کردن تکنیک شناگران خود صرف می‌کنند و اعتراف می‌کنم که وقتی شناگر جدید از همان ابتدا احساس خوبی به آب دارد، خدا را شکر می‌کنم. اما هدف ما شناگرانی با تکنیک زیبا اما آهسته یا شناگرانی که علاقه‌ای به تمرین و کار سخت ندارند نیست. زیبایی شنا لازم است اما کافی نیست.

دیگر نظرات مشهور در خصوص استعداد در بهترین حالت بی‌معنی و در بدترین حالت توهین‌آمیز به نظر می‌رسند. استعداد اغلب با سریع بودن برابر در نظر گرفته می‌شود. اما چنین تعریف ساده‌ای که یک فرد سریع، استعداد است، این سوال را ایجاد می‌کنند که استعداد واقعاً چیست؟ بدتر از آن، اگر هر عملکرد عالی را فقط نتیجه استعداد بدانیم، ما حتی سعی نمی‌کنیم بفهمیم که ورزشکاران بزرگ چگونه پرورش می‌یابند. در عوض، ما فقط فرض می‌کنیم که کسی که اکنون سریع است برای همیشه سریع خواهد بود و کسی که آهسته است برای همیشه آهسته می‌ماند، یعنی شناگر بدون ژن‌های مناسب امیدی ندارد. بدتر از همه، مفهوم استعداد معمولاً برای از بین بردن اعتبار ورزشکاران بزرگ برای موفقیت‌هایشان و انتخاب‌هایی که این موفقیت‌ها را ایجاد کرده است، استفاده می‌شود. از جمله سالها کار سخت، تمرینات طولانی و طاقت فرسا، اصلاح تدریجی تکنیک، بهبود ظرفیت‌های فیزیکی، و عالی‌شدن تحت فشار بسیار عظیم نادیده گرفته می‌شود. اگر ورزشکاران بزرگ فقط محصول استعدادی باشند که به آنها هدیه شده است، هیچ مسئولیتی برای موفقیت‌های خود ندارند و برتری آنها نیز معیارهای واقعی برای سنجش بقیه افراد با آنها نیستند.

از استعداد غالباً به عنوان یک کیفیت واحد صحبت می‌شود که فرد یا آن را دارد یا ندارد و این تعیین می‌کند چه کسی موفق خواهد بود و چه کسی موفق نخواهد شد. این تمایز غالباً هنگامی که کودکان هنوز کوچک هستند صورت گرفته و معمولاً بر اساس سطح عملکرد فعلی انجام می‌شود. یک کودک ۱۰ ساله سریع، با استعداد

محسوب شده، در حالی که یک کودک ۱۰ ساله کند، بی استعداد در نظر گرفته و تشویق نمی شود. این بسیار مشکل ساز است. دنیای شنا مملو از بچه هایی است که در ۱۰ یا ۱۲ سالگی فوق ستاره بودند اما در ۱۴ و ۱۶ سالگی ورزش را رها کردند. برعکس، داستانهای زیادی از بچه هایی وجود دارد که در ابتدا آهسته بودند، اما در ورزش حفظ شدند و پیشرفت کردند تا اینکه به سطح ملی رسیدند.

اغلب اوقات، سریع ترین بچه ها کسانی هستند که از نظر بیولوژیکی بلوغ زودهنگام دارند. آنها بزرگ تر و قوی تر از بقیه بچه های هم سن خود هستند و به دلیل این مزیت بدنی زود هنگام اما موقت، موفق می شوند. هنگامی که مزیت آنها از بین می رود، معمولاً در سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی که شناگران با رشد دیر هنگام تر به آنها می رسند، موفقیت بسیار سخت تر حاصل می شود و آنها اغلب از ورزشی که دیگر در آن برتری ندارند لذت نمی برند. ورزش شنا یک ماراتن است، نه یک دوی سرعت. شناگرانی که آغاز سریعی دارند برای ماندن در ورزش امیدوار هستند، اما کسانی که آغاز آهسته دارند، این ورزش را ترک می کنند زیرا آینده روشنی در مقابل خود نمی بینند و بنابراین این شناگران به اندازه کافی در ورزش نمی مانند که مسابقه ماراتن را با قدرت به اتمام برسانند.

پیش بینی این که چه کسی مستعد است معمولاً اشتباه می شود. هرکسی که به انتخاب سالانه بازیکنان لیگ های حرفه ای - مانند بسکتبال - توجه کرده باشد، می داند که روند پیش بینی موفقیت بازیکنان چقدر غیر علمی و نامطمئن است. این مورد در ورزش های حرفه ای رخ می دهد که میلیاردها دلار پول در میان است و مدیران ورزشی انبوهی از داده ها و نوآرهای ویدیویی را برای هر ورزشکار بررسی نموده اند. این ورزشکاران بسیار مسن تر از شناگران رده سنی مورد بحث ما بوده و برخلاف شناگران رده سنی که در ابتدای زندگی ورزشی خود هستند این ورزشکاران بزرگسال در مراحل بعدی زندگی ورزشی خود قرار دارند. وقتی ورزشکاران مورد بحث ۱۰ ساله هستند، عدم اطمینان چقدر بیشتر است؟

ما ممکن است بیش از این در تعیین کودکانی که ممکن است آینده درخشانی داشته باشند اشتباه کنیم و به غریبال کردن یا رد کردن کسانی که مستعد هستند اقدام نماییم. از آنجا که نمی توانیم آینده را ببینیم، بهتر است نسبت به بچه هایی که با آنها کار می کنیم دید مثبت داشته و از پیش داوری پرهیز کنیم. یعنی بهتر است هنگام جستجوی استعدادها از تور بزرگتری استفاده شود.

نگاهی جدید به موضوع استعداد

در این کتاب ما از کلمه استعداد به طور گسترده، جامع، عملی، مشخص و معمولاً به صورت جمع یعنی استعدادها استفاده می کنیم. برخی مهارت ها، ویژگی ها، رفتارها، عادت ها، توانایی ها و نگرش های خاص که منجر به موفقیت در شنا می شوند، استعدادها هستند. هیچ استعدادی به تنهایی شناگر را قهرمان نخواهد کرد و برعکس، هیچ استعدادی وجود ندارد که فقدان نسبی آن مانع از قهرمانی یک شناگر شود. همانطور که هیچ شناگری تمام استعدادها را در خود ندارد، هیچ شناگری نیز کاملاً بی استعداد نیست. مربیان می توانند این استعدادها یا حداقل بیشتر آنها را آموزش داده و شناگران می توانند آنها را پرورش دهند. این استعدادها به سه گروه تقسیم می شوند: ویژگی ها یا مهارت های روانشناختی یا مهارت ها، کیفیت ها یا ظرفیت های جسمانی و خصوصیات آناتومیکی.

ویژگی های روانشناختی مهمتر

اکثر مردم کیفیت ها یا مهارت های روانشناختی را خصوصاً در ورزشی مانند شنا که آشکارا جسمی به نظر می رسد استعداد نمی دانند. شنا یعنی این که سریع تر از بقیه از اینجا به آنجا بروید. با این حال، ذهن نقش بزرگی در تعیین سرعت شنا دارد. به عنوان مثال اگر ورزشکار سرسختی لازم را نداشته باشد، وقتی بدنش آزرده می شود یا



تحت فشار قرار می‌گیرد، عقب نشینی کرده و ترجیح می‌دهد که از ظرفیت‌های جسمی بیشتر خود استفاده نکند. بدون پشتکار، یک ورزشکار وقتی فوراً موفق نشود تسلیم شده و زمانی برای رشد مهارت‌های بدنی خود صرف نمی‌کند. این مهارت‌های روانشناختی زمینه توسعه بلند مدت استعدادهای بدنی بیشتری را فراهم می‌کنند و به اندازه ظرفیت هوازی، کارایی استروک، یا اندازه قد بر روی عملکرد یک ورزشکار تأثیرگذار هستند. یکی از شعارهای برنامه ما این است که «قبل از این که بتوانید مثل یک قهرمان شنا کنید، باید مثل یک قهرمان فکر کنید».

■ **انگیزه برای موفقیت:** کودکان با انگیزه برای کسب موفقیت در دل خود شور و شوق دارند. اینجا ارتباط نزدیکی با اعتماد به نفس وجود دارد. این کودکان فکر می‌کنند که می‌توانند و می‌خواهند عالی باشند پس استانداردهای بالایی را برای خود تعیین می‌کنند.

■ **رقابت‌جویی:** کودکان رقابت‌جو می‌خواهند در هر کاری که انجام می‌دهند مسابقه دهند و پیروز شوند، چه این کار خوردن شام، جارو کردن برگ‌ها یا یک ست ۲۰۰ مختلط انفرادی شنا باشد. آنها از باخت متنفر هستند و گاهی اوقات موارد مهمی مانند تقسیم سرعت در مسابقه یا تکنیک مناسب شنا را نادیده می‌گیرند. این شناگران در روز مسابقه خودشان را نشان می‌دهند چون روحیه رقابتی دارند.

■ **تمرکز:** توجه این کودکان به کاری که انجام می‌دهند مانند نور لیزر متمرکز است و به راحتی حواسشان پرت نمی‌شود. محدودیت بیشتر کودکان به دلیل عدم توانایی در توجه کردن و نه به دلیل نقص جسمانی است.

■ **اعتماد به نفس:** از شناگران با اعتماد به نفس انتظار موفقیت می‌رود. این شناگران نگرش مثبتی در مورد توانایی‌های خود دارند و از چالش‌هایی که نسبت به نتایج آن شک دارند استقبال می‌کنند، چون از اینکه خود را به اثبات برسانند لذت می‌برند.

■ **خود اتکایی:** این شناگران به والدین یا مربیان خود احتیاج ندارند تا آنها را تا کنار سکوی استارت مسابقه همراهی کنند. کوله پشتی شنای‌شان را خودشان آماده می‌کنند، می‌دانند که چه وقت باید گرم‌کردن پیش از مسابقه را آغاز کنند و منتظر نیستند که کاری برایشان انجام شود. آنها مسئولیت موفقیت خود را به عهده می‌گیرند.

■ **شناگران با وقار (خونسرد):** این شناگران حتی در زیر فشار قهرمانی هم خونسرد و آرام می‌مانند و هر قدر که مسابقه مهم‌تر باشد، سریع‌تر شنا می‌کنند. در موقعیت‌های حساس، به همه ظرفیت‌های بدنی خود دسترسی دارند و ذهن آنها مانع جسم‌شان نمی‌شود. این شناگران خود را به درستی می‌شناسند و این امر آنان را در چارچوب ذهنی مناسب برای موفق شدن قرار می‌دهد.

■ **سرسختی و پشتکار:** بچه‌های سرسخت و پیگیر وقتی تحت فشار یا اذیت هستند، عقب نشینی نخواهند کرد. اگر در کاری ناکام بمانند، تا تسلط بر آن کار یا رسیدن به هدفشان تلاش می‌کنند. در این شناگران محدودیت‌های ذهنی و فیزیولوژیکی به یکدیگر نزدیک می‌شوند. در حالی که در اکثر بچه‌ها، این دو فاصله زیادی از یکدیگر دارند.

■ **تعهد کاری:** شناگران متعهد عاشق کار سخت هستند. آنها ترجیح می‌دهند بمرند تا تمرینی را از دست بدهند. سخت کوشی غالباً زمینه شکوفایی سایر استعدادها را فراهم می‌سازد.

■ **قابلیت تعلیم پذیری:** شناگران تعلیم‌پذیر به مربی اعتماد دارند. اگر مربی از آنها تغییری بخواهد، آن کار را انجام می‌دهند. این امر مستلزم نگاه صادقانه به نقاط قوت و ضعف و تمایل به رفع ایرادات است. برای یک مربی هیچ چیز ناامید کننده‌تر از این نیست که با شناگرانی کار کند که در ۱۶ سالگی اشتباهات مشابهی را انجام می‌دهند که در ۱۲ سالگی مرتکب شده‌اند. علت این مسئله، ریشه‌ای‌تر از تکنیک غلط شنا یا برگشت‌های اشتباه است.