

به نام خداوند جان و خرد

شنا بر خلاف جریان

آموزش مربیگری شناگران معلول

نویسنده

Ann Green

ترجمه:

روابط بین الملل فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین

ویراستاران علمی:

محمد حسین اقبالی - مجید نوروزی



فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین



شنا بر خلاف جریان آموزش مربیگری شناگران معلول

نویسنده: آن گرین

مترجم: روابط بین‌الملل فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین

ویراستاران علمی: محمدحسین اقبالی - مجید نوروزی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

ناظر چاپ: مرتضی صادقی

تصویرگر: علی بابایی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۱۹۲ صفحه

حروف‌نگاری: توکلی

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۷۷-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

این کتاب زیر نظر شورای آموزش و پژوهش فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین به چاپ رسیده و تمامی حقوق مادی و معنوی آن نیز متعلق به این فدراسیون است.

عنوان و نام پدیدآور	: شنا بر خلاف جریان: آموزش مربیگری شناگران معلول / تالیف و ترجمه روابط بین‌الملل فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین.
مشخصات نشر	: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص: مصور، جدول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۷۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبیا
یادداشت	: واژه‌نامه.
عنوان دیگر	: آموزش مربیگری شناگران معلول.
موضوع	: شنا معلولان - شنا - مربیگری - تعلیم
رده‌بندی کنگره	: GV ۴ / ۸۳۷ / ش ۹ / ۱۳۹۰
رده‌بندی دیوبی	: ۷۹۷ / ۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۱۵۸۶۹

فهرست

۶	پیشگفتار
۷	تجربه مؤلف
۷	آشنایی با شای معلولان
۸	هدف
۹	خلاصه مفاهیم کلیدی
۱۱	فصل اول - مقدمه‌ای برای معلولیت
۱۹	فصل دوم - اصول پایه در شناخت
۳۱	فصل سوم - گام نخست
۳۱	مبانی شروع کار با معلولان
۳۱	معلولیت جسمانی
۳۷	معلولیت بینایی
۴۶	کم‌توانی ذهنی
۵۱	ناشنوایی
۵۲	پیوند عضو
۵۳	فصل چهارم - ادامه معلولیت‌های جسمی
۵۳	قطع عضو و Dysmelias
۵۷	قلج مغزی (cp)
۶۸	آسیب‌های نخاعی
۷۴	سایر معلولیت‌های جسمی
۸۱	فصل پنجم - سبک‌های حرکتی (Strokes)
۸۱	کفال سینه
۹۷	کفال پشت
۱۱۰	قورباغه
۱۲۶	پروانه
۱۳۵	استارت‌ها
۱۴۴	برگشت و پایان مسیر (Finishes)

۱۴۹	فصل ششم - ملاحظات خاص
۱۶۱	فصل هفتم - تجهیزات
۱۷۱	فصل هشتم - تمرین در خشکی
۱۷۳	فصل نهم - کلاس بندی
۱۷۵	فصل دهم - مراحل پیش رفت و پیوستن به گروه ها
۱۷۹	فصل یازدهم - برنامه برای شناگران معلول
۱۸۱	فصل دوازدهم - فشار کار و جلسات تمرین
۱۸۵	منابع مفید
۱۸۵	رویدادهای چند معلولیتی
۱۸۵	تمرین برای مربیان و آموزشگران شنا
۱۸۸	نفت نامه

مقدمه

سلامتی و تندرستی مهم‌ترین سرمایه انسان است. امروزه یکی از اهداف اصلی جوامع، ارتقاء سطح کیفیت زندگی است. سازمان‌ها، نهادها، تشکل‌های دولتی و غیردولتی تلاش مضاعفی را مصروف ایجاد بستری مناسب برای بهزیستی و توسعه جامعه نموده‌اند.

چنین رویکردی به هیچ عنوان محدود به جغرافیا، جنس، سن و میزان توانائی نبوده است به گونه‌ای که فرد با هر ویژگی و هر خصوصیتی می‌تواند در مسیر سلامتی گام بردارد.

در این میان ورزش به عنوان یکی از ابزارهای تأثیر گزار در ارتقاء شاخص‌های تندرستی مطرح گردیده است. پرداختن به فعالیت‌های ورزشی برای همه گروه‌های سنی با هر میزان توانایی، نقش حیاتی در سلامت جوامع ایفاء می‌نماید. در این میان اهمیت فعالیت‌های بدنی بر گروه‌های دارای معلولیت از ضرورت‌های غیرقابل انکار تلقی می‌گردد.

ورزش شنا برای افراد غیرمعلول و دارای معلولیت علاوه بر خاصیت مفرح و شادی آفرین آن، از جنبه‌های درمانی دارای اهمیت بالایی است، که می‌تواند بر تقویت این حوزه بیافزاید.

گسترش پیوسته ورزش معلولین و حضور ورزشکاران علاقمند به شرکت در این فعالیت‌ها و شرکت در رقابت‌های گوناگون، ملی و بین‌المللی و کسب مدال‌های گوناگون از یک سو و فقر منابع و اطلاعات از سوی دیگر، لزوم توجه هر چند بیشتر به افزایش اطلاعات علمی و آموزشی در این رشته را نمایان ساخته است.

کتاب آموزش شنا ویژه معلولین، پاسخی به این نیاز است که ترجمه آن در شورای آموزش و پژوهش فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین انجام و توسط آقایان محمد حسین اقبالی و مجید نوروزی ویرایش علمی گردیده است.

فدراسیون با تقدیر از شورای آموزش و پژوهش روابط بین‌الملل، علی‌بابایی تصویرگر کتاب و همه کسانی که در تهیه این اثر نقشی داشته‌اند، تشکر ویژه خود را از مدیریت محترم انتشارات بامداد کتاب اعلام می‌نماید.

امید است این اثر کمک مؤثری به حوزه ورزش همگانی و حرفه‌ای معلولین بنماید. ارائه نظر و پیشنهاد صاحب‌نظران و پیشکسوتان راه‌گشای این مسیر ارزشمند می‌باشد.

فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین