

بسمه تعالی



دانشگاه صنعتی امیرکبیر



فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	تاریخچه
۳	فواید ورزش شنا
۵	نکات بهداشتی استخر
۶	مشخصات استخر و لباس شنا
۷	وسایل کمک آموزشی
۸	آشنایی با آب
۱۱	سر خوردن
۱۳	آموزش شنای قورباغه
۲۰	آموزش شنای کرال سینه
۳۱	شیرجه و استارت
۳۶	قوانین و مقررات شنا
۳۸	عناصر آمادگی جسمانی (مرتبط با شنا)
۴۱	اثر ورزش بر روی دستگاههای بدن
۴۲	آسیب های شایع در شنا
۴۵	تربیت بدنی در اسلام
۴۷	منابع

« مقدمه »

فعالیت شنا یکی از بهترین و سالمترین و از نظر بیولوژیکی جزو مفیدترین ورزشهای موجود می باشد. که به لحاظ داشتن نکات مثبت فراوان دین اسلام ، انسان را جهت آموزش و یادگیری فن شنا مورد تشویق و ترغیب قرار داده است. آموختن فن شنا نه تنها یادگیری نوعی ورزش می باشد بلکه فنون آشنایی با آب و روبرو شدن با مشکلات آن را نیز به انسان یاد می دهد و سبب می گردد تا انسان با تسلط و آرامش کامل در مناطقی که رودخانه و یا دریاچه وجود دارد، براحتی زیسته و درمواقع لزوم از آب نیز به عنوان مسیری جهت عبور و مرور خود استفاده نماید علاوه بر اینها در مواردی که جان انسانی از حیث غرق شدن در آب در خطر باشد، فرد آشنا به فن شنا کردن می تواند زندگی انسانی را نیز از خطر مرگ نجات دهد و یا برای جلوگیری از وقوع حوادث ناگوار شنا را به دیگران بیاموزد و سبب توسعه این فنون بسیار مفید گردیده و فراگیری افراد بیشتری را فراهم آورد. خواص بیولوژیکی شنا نیز از اهمیت خاصی برخوردار می باشد که در آرامش و تسکین اعضاء و جوارح انسان بخصوص دستگاه اعصاب مفید و موثر می باشد. وقتی انسان روزانه و یا در هفته در خلال کارهای روزمره خود ساعتی را برای شنا کردن اختصاص بدهد، ضمن داشتن اعصاب آرام و روحیه ای سالم، خستگی کار را رفع و موجبات راحتی اعضاء بدن خود را فراهم می آورد. پزشکان معالج بیماران عصبی و قلبی معمولاً ضمن رعایت نکات ایمنی وضعیت بیماران خود، در موارد زیادی بیماران را به شنا و استفاده از خواص آن هدایت و راهنمایی می کنند. همچنین با توجه به تأثیر مثبت شنا بر روی ناراحتی های جسمانی مانند دردهای کمر - مفاصل - عضلات و استخوانها، در بسیاری از این گونه ناراحتیها بیماران را به تمرینات شنا و هیدروترابی در آب معرفی کرده و با استفاده از این روش به درمان آنها می پردازند. همچنین افرادی که می خواهند به کیفیت تمرینات ورزشی خود در بیرون از آب افزوده و آن را تقویت نمایند، می توانند با استفاده از شنا از فواید آن در تکمیل نتیجه کار خود بهرمنند شوند.

همچنین باید اذهان داشت که شنا تنها فعالیت مناسب برای افرادی است که دارای مشکلات و ناراحتی های قلبی تنفسی می باشند و آنهایی که دارای عدم توانایی و یا ضعف در دستگاههای مختلف بدن هستند می توانند به راحتی به این ورزش بپردازند. برخلاف بعضی تمرینات و فعالیتهای سنگین بدنی مانند حرکات جهشی، پرشی ، دویدن و یا قدم زدن در مسافتهای طولانی، شنا کردن ورزشی است که می تواند متناسب با سن و همتراز با آمادگیهای جسمانی و تواناییهای فرد باشد و به سادگی در اختیار قرار گیرد.

شنا کردن در ضمن آرامی و ملایمت، یکی از بانشاط ترین فعالیتهای روانی و تسکین دهنده برای فعالیتهای جسمانی است.

« تاریخچه »

شواهد باستان شناسی نشان می دهند که قدمت شنا و شنا کردن به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن های آشور ، یونان و روم باستان باز می گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می دانیم بر اساس یافته هایی است که از " حروف تصویری " هیروگلیف مصریان به دست آورده ایم. یونانی های باستان و رومی ها شنا را جزو برنامه های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند ، و مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در قرن هفدهم به دستور رسمی حکومتی، شنا به صورت اجباری در مدارس تدریس می شد.

« تاریخچه شنا در ایران »

تاریخچه شنا به عنوان یک ورزش ، در ایران ، بسیار کوتاه است و به طور کلی، این رشته به نسبت دیگر رشته ها در کشور ما چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که به جهت موقعیت جغرافیایی ایران که از شمال و جنوب به دریا متصل است و هم به جهت تأکیدات مذهبی، می بایستی این ورزش را بیشتر مورد توجه قرار می دادند.

در قدیم ، مکان هایی شبیه استخر سرپوشیده در حمام ها می ساختند ، به نام چال حوض. این چال حوض ها ، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی کرد، برای شنا کردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض ها، سکوهایی به ارتفاع ۲ یا ۳ متر وجود داشت که از بالای آن به درون آب می پریدند و عملیاتی مانند پشتک و وارو انجام می دادند. روشنایی چال حوض ها از سوراخ کوچکی که در سقف بود، تأمین می شد. در این گونه آبگیرهای غیر بهداشتی ، هیچ گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می توانست قبل از استحمام یا پس از آن وارد چال حوض شود و به آب بازی و شنا (که به معنای واقعی هم شنا نبود) بپردازد. تا سال ۱۳۱۴ در سراسر ایران حتی یک استخر شنا هم نبود و فقط در اردوگاه نظامی اقدسیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشجویان دانشکده افسری ساخته بودند. در سال ۱۳۱۴ ، استخر دیگری در باغ فردوس شمیران احداث شد که به وزارت فرهنگ تعلق داشت. نخستین استخری که برای استفاده ورزشکاران و تعلیم اصول جدید شنا به آنها به وجود آمد، در سال ۱۳۱۴ در منظره تهران بود که یک مربی ورزش خارجی به نام « گیبسون » بر آن نظارت می کرد. پایه های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظره گذاشته شد. در حال حاضر، استخرهای خصوصی، آزاد یا دولتی بسیاری در تهران و شهرهای مختلف ایران هست و نوجوانان و جوانان ، به ویژه در فصل تابستان ، استقبال زیادی از ورزش شنا می کنند.

فوآئد ورزش شنا:

علی رغم سبکی بدن در آب، شنا ورزشی سنگین به شمار می رود و تمام عضلات اصلی بدن را به حرکت در می آورد. شنای کرال سینه، قورباغه و کرال پشت تقریباً از تمام عضلات اصلی بدن - شکم، عضلات دوسر و سه سر، عضلات پشت ران و چهار سر - استفاده می کنند. شنا علاوه بر استفاده از گروه های متعدد ماهیچه ها، موجب انعطاف پذیری و حفظ نرمی مفاصل به خصوص در ناحیه لگن، گردن، شانه و دست و پا میشود. شنا در دسته ورزشهای ایروبیکی - هوازی - قرار دارد زیرا چند دور شنا بیش از سه دقیقه زمان میبرد و مقدار مصرف اکسیژن عضلات بسیار زیاد است. از مزایای دیگر شنا میتوان به کاهش فشار خون اشاره کرد که به نوبه خود موجب کاهش خطر سکته قلبی می شود. این ورزش توان قلب را بالا برده و میزان خون پمپ شده به بدن را افزایش میدهد و همچنین با افزایش جریان خون در ریه، موجب سوخت کالری بیشتر میشود.

بنابر گزارش کارشناسان، ورزش های آبی دارای مزایای جسمی ، روحی و اجتماعی متعددی هستند،

که تعدادی از آنها بدین قرارند:

۱- بهبود یافتن قدرت و انعطاف پذیری بدن

۲- استقامت و تعادل عضلانی بهتر (به همین دلیل بسیاری از ورزشکاران حرفه ای در رشته های دیگر، به تمرینات

آبی هم می پردازند)

۳- توان بخشی درمانی برای عضلات آسیب دیده و بهبود از تصادفات و آسیب های بدنی

۴- قلب قدرتمند

۵- تناسب اندام

۶- بهبود جریان خون

۷- کنترل وزن

۸- از بین رفتن اضطراب و تنشهای روحی

۹- افزایش انرژی

نکات بهداشتی در استخر:

در استخرهای سر پوشیده به دلیل سیستم آب گرم، محیط برای رشد میکروب و عوامل بیماری زا بیشتر از استخر های رو باز فراهم است لذا علاوه بر وجود دستگاه تصفیه آب که مداوم در حال فعالیت است و با مکش آب استخر به داخل تصفیه خانه و برگشت آن به استخر و وجود دستگاه کلرزنی اتوماتیک آب آن تصفیه و کلر زده می شود، لازم است حتماً نکات بهداشتی آن نیز رعایت گردد:

۱- قبل از ورود به استخر، گرفتن دوش و زدن شامپو به منظور رعایت نظافت آب استخر ضروری است.

۲- پس از خاتمه و خروج از استخر جهت نظافت شخصی زدن صابون و شامپو و گرفتن دوش ضروری است.

۳- حد فاصل بین رختکن و استخر و قبل از ورود به آن حوضچه آب کلر قرار دارد که برای ضد عفونی کردن پاها استفاده می شود.

۴- علاوه بر زدن شامپو پیشنهاد می شود حتماً لای انگشتان دست و پاها و زیر بغل هم با صابون شسته شده تا مانع از رشد میکروب و قارچ شود.

۵- برای استفاده صحیح از استخر و رعایت حقوق دیگران توجه به نکات بهداشتی و ایمنی که در تابلوها و علائم هشدار دهنده نصب و اعلام می شود، همچنین گوش دادن به تذکرات ناجیان غریق استخر، محیطی دلنشین و نشاط آور را به وجود می آورد و شنای در آن موجب اطمینان خاطر کسانی است که از استخر وحشت دارند.

مشخصات استخر

استخر، محل خصوصی است برای شنا، شیرجه و واترپلو که در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شود. ولی استخرهایی که در آنها مسابقات رسمی برگزار می‌کنند باید دارای مشخصاتی معین باشد. این مشخصات از طرف فدراسیون بین المللی شنای آماتور، که آن را فینا (FINA) می‌خوانند به شرح زیر تعیین شده‌است:

طول: ۵۰ متر .. عرض: ۲۱ متر .. عمق: حداقل ۱/۸۰ متر

{علاوه بر اندازه‌های فوق استخرهایی به ابعاد کوچکتر (طول: ۲۵ متر، عرض: بین ۱۰-۱۵ متر) نیز وجود دارند که در آن مسابقات نیز برگزار می‌گردند.}

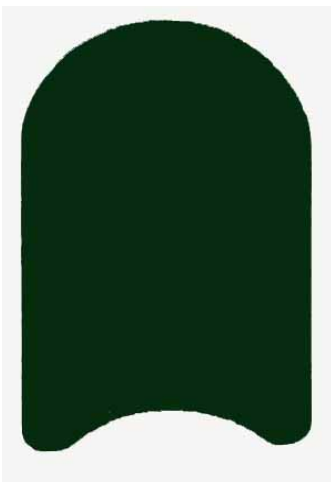
در استخرهایی که رکوردگیری می‌کنند، دمای آب باید ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد باشد.

لباس شنا

لباس مخصوص شنا (مایو) باید وزن آن بسیار کم باشد و آب را در خود نگاه ندارد. طبق مقررات بین المللی، مایو شنا هنگام مسابقات بین المللی و رکوردگیری، باید از پارچه‌ای به رنگ تیره و به صورت یک تکه باشد. در حال حاضر لباس شناگران را از پوست کوسه‌ها درست می‌کنند که کل بدن را می‌پوشاند.

وسایل کمک آموزشی

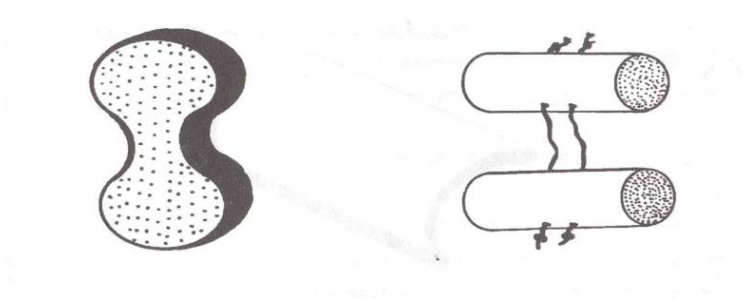
۱- تخته شنا:



تخته شنا وسیله ای تقریباً مستطیل شکل به ابعاد تقریبی ۵۰ در ۳۰ و ضخامت حدود ۴ سانتی متر می باشد که معمولاً از جنس پلاستیک و یا اسفنج فشرده و غیر قابل نفوذ در مقابل آب ساخته می شود. این وسیله به دلیل جنس و وزن سبک آن فرو نرفته و در روی آب قرار می گیرد و به شناگران این امکان را می دهد که با به دست گرفتن آن تا حدودی سنگینی بالا تنه خود را بروی آب انداخته و از فرو رفتن سر، سینه و دستها جلوگیری کنند.

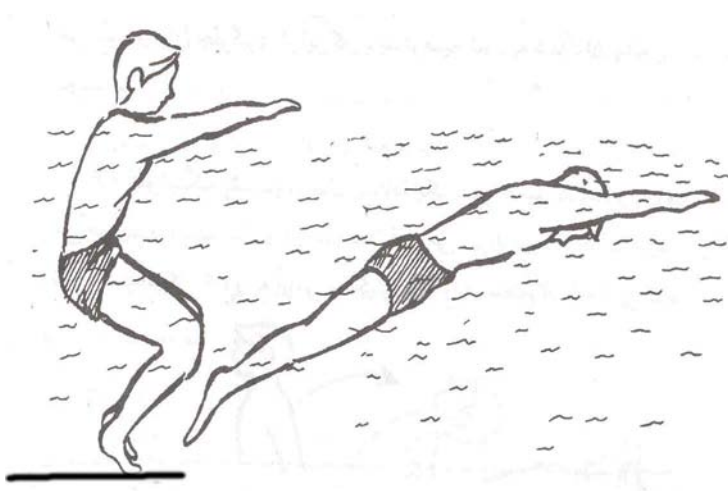
۲- دو قلو شنا

دوقلو نیز همان گونه که از اسمش پیداست وسیله ایست که از دو گلوله اسفنجی فشرده و یا پلاستیکی به شکل استوانه توپر که از وسط به وسیله طناب به هم وصل شده اند، تشکیل شده است. نوع دیگر آن به صورت یک تکه می باشد که دو سر آن برجسته و وسط آن باریک و فرو رفته می باشد. از این وسیله در بین دو پا و در زمانیکه بدن به صورت غوطه ور در روی آب قرار می گیرد استفاده می کنند و با قرار دادن آن در بین پاها همانند تخته شنا و بدلیل سبک بودن، کمک می کند تا پاهای در سطح آب ثابت بمانند و شناگر بتواند به تمرین و تکرار حرکات بالا تنه (بخصوص دست زدن) بپردازد.



« آشنایی با آب »

۱- **فلوتینگ سینه (غوطه ور شدن)** : در حالی که فرد ایستاده است نفس عمیقی می کشد و سپس دستها را از پهلو تا حد شانه بالا برده و روی سینه در سطح آب می خوابد و بدن خود را به حالت شل و بی حرکت روی آب رها می کند. مسلماً به دلیل وجود هوا در داخل ریه، بدن نمی تواند فرو رود و با چند بار تمرین و تکرار به آرامی در سطح آب و به صورت شناور در می آید. بهتر است جهت غوطه وری راحت تر پاهای نیز از هم فاصله داشته باشد. (شکل ۱)



(شکل ۱)

ج) تشخیص و رفع اشکالات فلوتینگ سینه

فراگیران معمولاً هنگام اجرای فلوتینگ سینه اشکالات زیر را دارند:

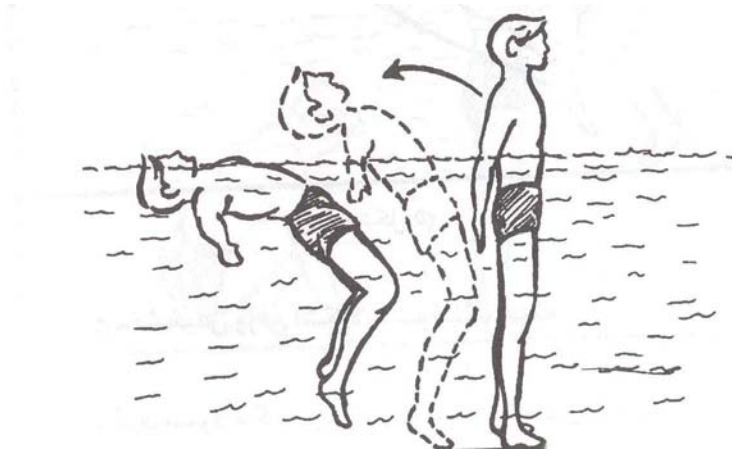
- ❖ در موقع شروع فلوتینگ و خوابیدن در سطح آب بعضی از شناگران پریده و از بالا بدن خود را بر روی آب می اندازند که این کار غلط بوده و باید بدن را پایین و در سطح آب آورده و سپس در سطح آب بخوابند.

❖ فراگیران عضلات بدن خود را منقبض می کنند که این عمل صحیح نبوده و باید بدن شناگر در هنگام فلوتینگ شل و ریلکس باشد.

❖ فراگیران سر را بالا نگاه می دارند که باید توصیه شود شناگران چانه را به سینه بچسبانند.

۲- فلوتینگ پشت: در حال ایستاده یک نفس عمیق کشیده و به روی آب می خوابیم و دستها شل در کنار بدن

قرار می گیرند در این حالت سینه را بالا نگه داشته و به آرامی سنگینی بدن را در سطح آب رها می کنیم. (شکل ۲)



(شکل ۲)

(د) تشخیص و رفع اشکالات فلوتینگ پشت

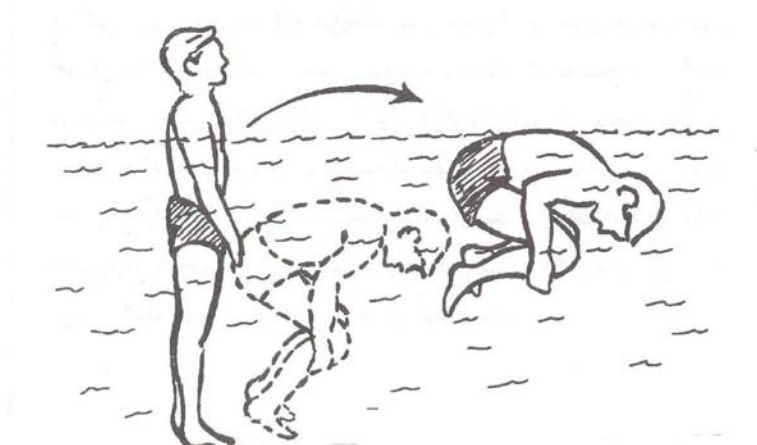
❖ در فلوتینگ پشت بعضی از شناگران مانند فلوتینگ سینه بدن خود را سفت و منقبض می کنند که این اشکال باید رفع و از آنها بخواهیم که عضلات بدن خود را شل نگه دارند.

❖ در این فلوتینگ بر خلاف فلوتینگ سینه نباید چانه شناگران به سینه بچسبید بلکه باید سر کاملاً بالا نگهداشته شود تا سینه و شکم در سطح آب قرار گیرند.

۳- فلوتینگ لاک پشتی : در قسمت کم عمق می ایستیم پس از نفس عمیق بدن را جمع و زانوها را در سطح آب

بغل کرده ، چانه را به سینه نزدیک و سنگینی بدن خود را بر روی آب رها می کنیم . ممکن است در ابتدای کار بدن

کمی به زیر آب برود که با اندکی مکث در این حالت به سطح آب خواهیم آمد. (شکل ۳)



(شکل ۳)

ه) تشخیص و رفع اشکالات فلوتینگ لاک پشتی

❖ در این فلوتینگ بعضی از شناگران هنگام شروع حرکت به طرف بالا پریده و از بالا زانوها، را گرفته و به داخل

آب فرود می آیند که به جای این کار بهتر است اول بالا تنه را در سطح آب قرار داده و سپس زانوها را جمع

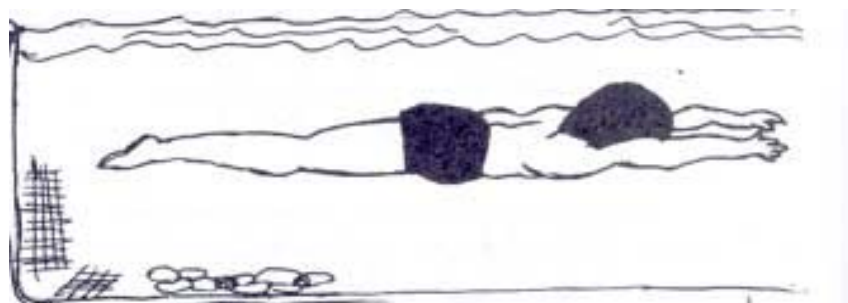
کنند تا از همان ابتدا در سطح آب بمانند.

❖ در تمام زمان اجرای فلوتینگ چانه به سینه چسبیده و با دستها زانوها را محکم بگیرند.

❖ در صورت خم شدن و غلطیدن به چپ و راست زانوها را رها نکنند تا بدنشان به حالت تعادل و ثابت باقی بماند.

سر خوردن بر روی آب با فشار یک پا به دیواره استخر

برای اینکه فراگیر عمل شناوری توام با پیشروی در آب به حالت خوابیده بر روی شکم را حس نماید، لازم است که با کمک گرفتن از دیواره استخر و فشار پا به دیواره اینکار را انجام دهد، مطابق شکل زیر شاگرد کنار استخر می ایستد و در حالی که دستهایش بالای سرش است، آرنجها کشیده و بازوانش به گوشها چسبیده اند یک پایش را به دیواره استخر می گذارد. در حالی که باسن به دیواره چسبیده است بدن را به طرف جلو خم می نماید (بدون اینکه سرش از میان دستانش خارج شود). با گرفتن یک نفس عمیق و با فشار به دیواره استخر توسط یک پا به طرف سطح آب سر می خورد. در این حالت دستها، رانها و به طور کلی بدن کشیده است و سر هنوز در بین دستان قرار دارد. پس از تمام شدن هوای درون ششها و یا فرو افتادن پاها از حالت افقی، فراگیر می ایستد.



به طور معمول بیشتر شناگران موقع بلند شدن و ایستادن از حالت سرخوردن به علت اینکه سر و بالاتنه را بالا میاورند (در حالیکه هنوز پاهایشان زیر بدنشان قرار نگرفته است) تلوتلو می خورند باید به آنان گفته شود زمانی که می خواهند بایستند ، قبل از خارج کردن سر و بالا تنه از آب اول پاها را به زیر شکم جمع نموده و به طرف کف استخر باز کنند ، پس از اطمینان از اینکه پاهایشان روی زمین است سر را بلند کنند.

سر خوردن با استفاده از فشار دو پا به دیواره استخر :

در کنار دیواره استخر ایستاده دستها بالای سر قرار می گیرد. یک پا به دیواره استخر تکیه دارد و باسن به دیواره استخر چسبیده است. قسمت بالا تنه یعنی سر، دستها و سینه را به قدری خم نموده که در آب قرار گیرد. با گرفتن یک نفس عمیق، در حالیکه سر و دستها کشیده و به سمت جلو است پا دیگر را بلند کرده و با گذاشتن کنار پایی که به دیواره استخر تکیه دارد به دیواره استخر فشار وارد آورده و بدن را صاف می نماییم و به طرف جلو سر می خوریم. در این مرحله چون نیروی هر دو پا مورد استفاده قرار می گیرد شناگر با سرعت بیشتری به جلو می رود و در عین حال مسافت بیشتری را به حالت شناور طی می کند.

شنای قورباغه Breast Stroke

شنای قورباغه چون شباهت زیادی به حرکت قورباغه دارد به این نام معروف گردیده است و به لحاظ شرایط خاص فیزیکی این شنا برای مسافتهای طولانی مناسبتر می باشد.

در شنای قورباغه دستها و پاها از آب خارج نمی گردد و ضمن اجرای کشش و فشار آب توسط دستها، با کف پاها نیز آب به عقب داده شده و حرکات شنا انجام می گردد.

۱- حرکت پا در شنای قورباغه :

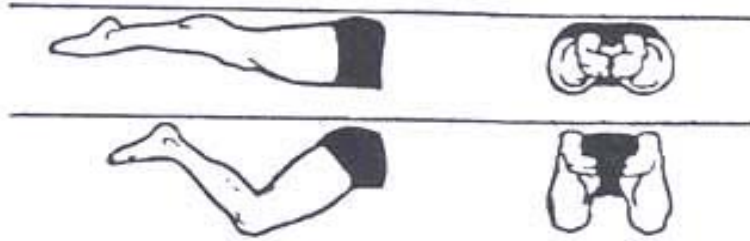
توصیف حرکت پا

بدن به حالت شناور روی آب قرار می گیرد. ساق پا ابتدا به سمت باسن خم می شود. در ناحیه ران ها خمیدگی ملایمی نیز ایجاد می گردد. (شکل ۴)

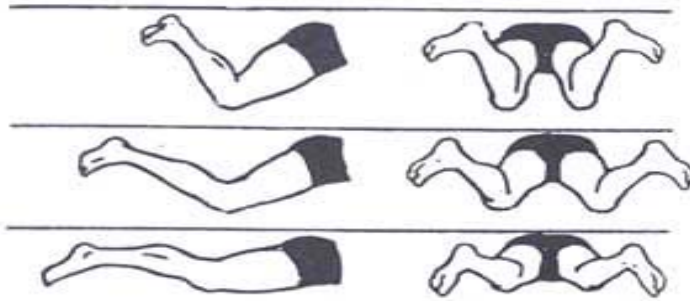
سپس زانوها به اندازه ۱۵ سانتی متر در هنگام خم شدن از یکدیگر فاصله می گیرند، اندک زمانی قبل از آنکه پاشنه ی پاها به باسن برسند ، پنجه پاها به طرف ساق پا کشیده می شوند و به سمت خارج می چرخند.

در نهایت ساق پا همزمان از طرفین حرکت کرده و دایره ای را در جهت عقب ترسیم می کند و کف پاها نیز با فشار خود آب را به عقب می رانند. (شکل ۵)

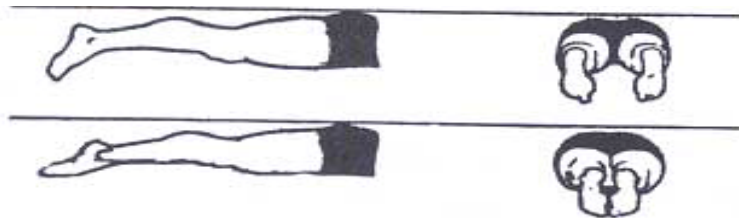
به محض اینکه مرحله فشار تمام شد ، پاها به طور کشیده و مستقیم در مجاورت یکدیگر در داخل آب قرار می گیرد. (شکل ۶)



(شکل ۴)



(شکل ۵)



(شکل ۶)

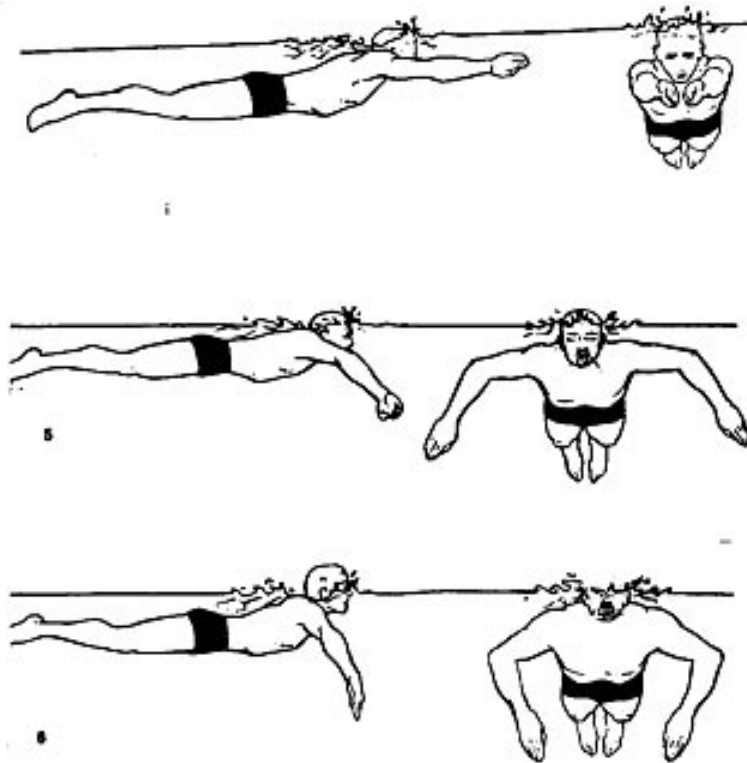
در حین انجام پای قورباغه بایستی توجه داشته باشید که پاشنه های پا از سطح آب خارج نگردد و اگر چنین موردی را در موقع آوردن پا به جلو مشاهده کردید بایستی زانوها را کمی بیشتر به زیر لگن خاصره و باسن برده و به شکم نزدیک سازید. این عمل باعث می شود که پاشنه ی پاها به پائین برود. و وقتی پاشنه های پا در زیر سطح آب باشد نشان می دهد که نیروی وارده توسط کف پا کاملاً اثر می نماید. در شنای قورباغه حرکت های پا بسیار مهم می باشد زیرا ۵۰ درصد پیشروی بدن در آب مرهون ضربه های پا بخصوص از ناحیه ی کف پا می باشد.

۲- مراحل آموزش دست‌شنای قورباغه :

توصیف حرکت دست

الف) مرحله کشش: دست‌ها حدود ۲۰-۱۵ سانتی‌متر از هم فاصله گرفته سپس مفصل آرنج شروع به خم شدن می‌نماید و دست‌ها به زیر بدن کشیده می‌شوند تا حدی که انگشتان عمود بر کف استخر قرار گیرند. (زاویه بین ساعد و بازو حدود ۱۰۰ درجه می‌باشد)

هنگام کشش، آرنج‌ها نباید به هیچ وجه از ارتفاع شانه بالاتر باشند، ولی باید نسبت به ساعد و کف دست‌ها در سطح بالاتری قرار داشته باشند تا به این طریق شناگر بتواند عمل کشش و فشار را بهتر انجام دهد. (شکل ۷)

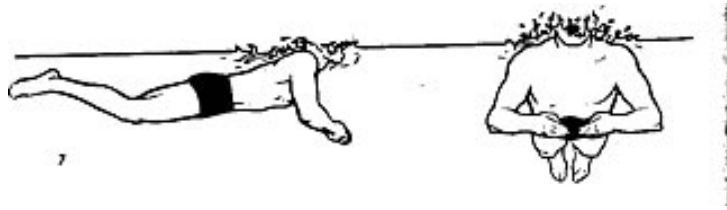


(شکل ۷)

ب) مرحله بازگشت به حالت اولیه :

پس از اتمام مرحله کشش ، دست ها از زیر خط میان بدن باید به جلو هدایت شوند. کف دست ها باید نزدیک به

یکدیگر قرار داشته باشند.(شکل ۸)



(شکل ۸)

بعد از اینکه دست ها کاملاً به جلو هدایت شدند، برای مدتی بسیار کوتاه در همان حالت، بی حرکت خواهند ماند. این

بی حرکتی برای سرخوردن و کشش بدن به جلو ، صورت می گیرد و بعد از آن کشش و حرکت مجدد دست ها آغاز

می شود. در نهایت در حرکت دست قورباغه شکلی شبیه عدد ۵ فارسی در زیر بدن و سینه شناگر ترسیم می شود.

(شکل ۹)



(شکل ۹)

۳- نفس گیری BREATHING :

یکی از قسمت های مهم در هر شنایی ، هواگیری است . این مرحله همان تخلیه ی هوای ذخیره شده ی ششها، در آب است . کار خالی کردن هوا در آب باید در همان مراحل اول به خوبی آموزش داده شود . اگر چه در ابتدا اینکار کمی مشکل است ، ولی پس از تمرین شناگر کم کم به طریقه ی تخلیه ی هوا در آب آشنا شده و عادت می کند.

خالی کردن هوا در آب می تواند هم از طریق بینی و هم از راه دهان باشد . از همان ابتدا باید به کارآموز گفته شود که پس از پر کردن هوا در ششها سرش را به زیر آب فرو ببرد و به طور پیوسته هوا را تخلیه نماید ، به طوری که وقتی احساس کرد هوای داخل ششهایش در حال اتمام است ، در حال دمیدن هوا به داخل آب ، سرش را از آب بیرون بیاورد و خیلی سریع هواگیری کرده و دوباره در آب مشغول تخلیه ی هوا گردد . عمل دم خیلی سریع انجام می شود و عمل بازدم کمی طولانی تر خواهد بود.

نفس گیری در شنای قورباغه

توصیف حرکت

با شروع مرحله کشش ، سر به تدریج از آب بالا می آید، به طوری که در پایان مرحله کشش (زمانی که دستها عمود بر کف استخر است)، سر آنقدر از آب خارج شده که دهان برای عمل دم آزاد باشد. بلافاصله بعد از گرفتن هوا، در مرحله بازگشت به حالت اولیه سر به زیر آب فرو می رود و عمل بازدم آغاز می گردد.

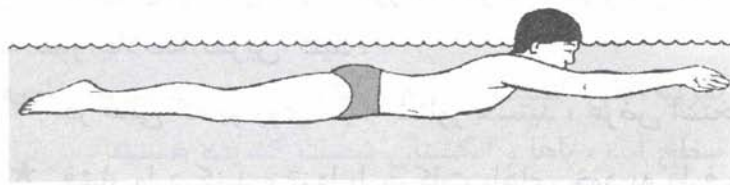
۴- هماهنگی کامل دست ، نفس و پا

توصیف حرکت

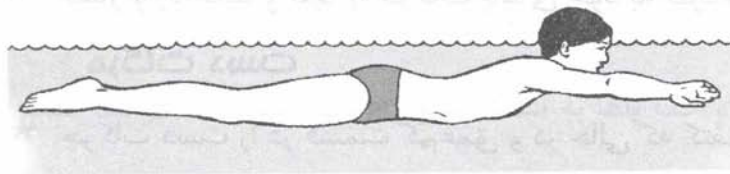
اکنون به شرح هماهنگی حرکت دست ، نفس و پای قورباغه می پردازیم . پس از سرخوردن در آب حرکت دستها شروع می شود. بعد از پایان مرحله نفس گیری ، زمانی که حرکت دستها به سمت جلو شروع شده است ، حرکت پا نیز آغاز می گردد. در نهایت ابتدا حرکت دست پایان یافته و با یک فاصله کوتاه حرکت پا خاتمه می یابد. لحظه ای قبل از شروع مجدد حرکت دست ها و پاها مرحله ای است که بدن به طرف جلو پیش روی می کند و در این زمان کوتاه است که حرکت دست و پا متوقف خواهد بود. توجه داشته باشید که این بی حرکتی کوتاه از نکات اساسی در آموزش شنای قورباغه می باشد.(شکل ۱۰)

آموزش پای دو چرخه

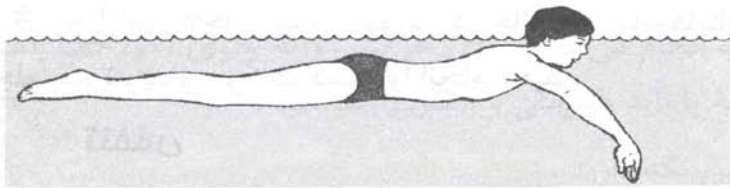
پای دو چرخه تکنیکی است که با اجرای آن بدن در حالت عمودی در سطح آب قرار میگیرد. نامگذاری این حرکت بدین جهت صورت گرفته است که وضعیت بدنی شناگر مشابه حالت دوچرخه سواری است که در حال اجرای تمرین بر روی دوچرخه می باشد. البته این تکنیک به طریقی دیگر نیز انجام می گیرد بدین صورت که پاها همزمان از زانو به سمت طرفین باز و بسته می گردند.



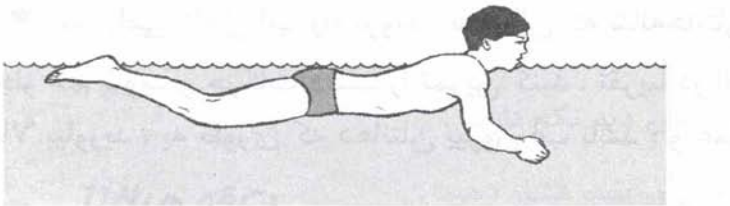
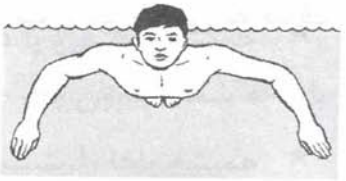
(۱)



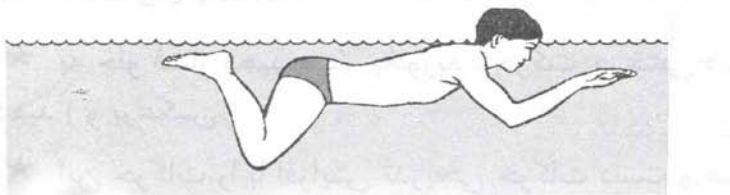
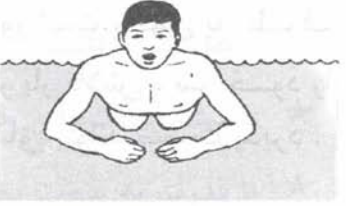
(۲)



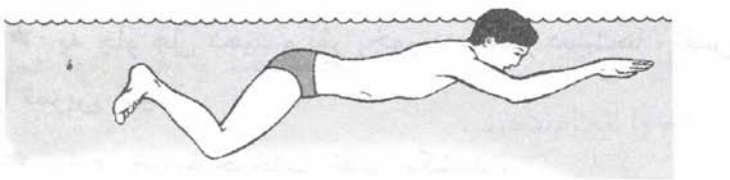
(۳)



(۴)



(۵)



(۶)



(شکل ۱۰)

شنای کرال سینه (Front Crawl)

کلمه کرال از فعل انگلیسی **To Crawl** مشتق شده که به معنی خزیدن است. زیرا انسان به وسیله این شنا در آب می خزد و پیش می رود. کسی به درستی نمی داند که اولین بار این شنا در کدام کشور معمول شده است، ولی شواهد نشان می دهد که به احتمال زیاد این شنا در مصر ابداع شده است. بعد از آن در سال ۱۷۰۰ در استرالیا این شنا به وسیله ی "الک ویکمن" معمول شد و سپس به آمریکا و اروپا راه یافت و بالاخره یکی از مهمترین بازی ها را در مسابقات المپیک تشکیل داد.

شنای کرال، امروزه بیش از هر شنای دیگر طرفدار دارد و بیشتر شناگران با آن آشنایی دارند. ولی متأسفانه به غیر از تعداد کمی، آن را به طریقهء کاملاً صحیح فرا نمی گیرند. با کمی اراده اگر بتوانید این شنا را به طور صحیح فرا گیرید، بسیار مفرح و لذت بخش خواهد شد.

آموزش شنای کرال سینه

کرال سینه شنایی است که در آن ضربات منظم پاها به همراه حرکت دست ها (که به تناوب از آب خارج و داخل می شوند و آب را به عقب میکشند) تشکیل شده است، همچنین سر نیز نیم دایره ای را حول محور طولی بدن می زند تا از سمت راست یا چپ هواگیری انجام می شود.

بنابراین سه مرحله اصلی در شنای کرال سینه عبارتند از:

۱- عملکرد پاها **Leg Action**

۲- عملکرد دست ها **Arm Action**

۳- نفس گیری **Breathing**

جهت آموزش شنای کراال سینه لازم است که هر مرحله به تنهایی و به مقدار کافی آموزش و تمرین داده شود. پس از آموزش و تمرین کافی اولین مرحله، نوبت به مرحله دوم می‌رسد که ضروری است پس از تمرین به مرحله اول متصل شده و هر دو با هم تمرین شوند تا شناگر هماهنگی لازم را جهت انجام هر دو مرحله کسب نماید. سپس مرحله سوم آموزش داده شده و پس از تمرینات مقدماتی به مرحله اول و دوم اضافه می‌شود. تمرین ادامه می‌یابد تا هماهنگی صورت گیرد و شناگر قادر به انجام هر سه مرحله با هم در یک زمان گردد.

عملکرد پا Leg Action

در شنای کراال، حرکت پا بسیار حایز اهمیت است. مطلب مهم این که بر خلاف تصور ما حرکات شدید و کند پاها توام با سر و صدای زیاد که غالباً در مبتدیان دیده می‌شود کوچکترین ارزشی ندارد، بلکه حرکات کوتاه و سریع پاها لازمه این کار است.

حرکات پا از مفصلی شروع می‌شود که ران را به لگن خاصره مربوط می‌سازد. زانوها هم حرکت می‌کنند، اما حرکت آن کمتر از مفصل قبلی است و فقط تا حدی است که پاهای شناگر از آب خارج شده و بلافاصله به آب ضربه بزند و روی این اصل زاویه بین ساقها هیچ وقت از ۳۰ درجه تجاوز نمی‌کند.



همچنین رانها هرگز از هم فاصله نمی‌گیرند، بلکه همیشه به هم مالیده می‌شوند هنگام زدن پاها باید توجه کنید که پاشنه پاها از هم فاصله نگیرند (معمولاً کارآموز مبتدی پاشنه پاها را از هم فاصله می‌دهد). زانوها نباید زیاد بشکنند، این عمل باعث می‌شود که پیشرفت خوبی نداشته باشید.

یکی از مهمترین مواردی که باید در پای کرال سینه در نظر گرفت، این است که در زمان زدن پای کرال انگشتان پا نباید عمود بر کف استخر باشند ، بلکه باید صاف و کشیده قرار گیرند.

مثلی است معروف که شنا را در آب یاد می گیرند ، ولی به راستی برای صرفه جویی در وقت ، می توان در خانه نیز مقدمات آن را فرا گرفت.

روی این اصل توصیه می شود در خانه و یا کنار استخر، بی آنکه بدن خود را خیس کنید روی کاناپه و یا میز، روی سینه دراز کشیده و سر را بین بازوها گرفته و پاهایتان را در خارج از میز نگه دارید ، سپس به حرکت پاها بپردازید .

پس از چند جلسه تمرین، این بار کناره استخر را بگیرید، روی آب خوابیده و سرتان را در آب فرو ببرید سپس حرکت پاها را تمرین کنید .حتی می توانید حرکت پاها را با کمک دوستانتان تمرین کنید. باید توجه داشته باشید که در موقع تمرین پا، سرتان نباید بالا باشد. چون این عمل باعث می شود که پاها به پایین روند.



اشتباهات معمول در پای کرال سینه و روش اصلاح آن

اشتباه : زانو بیش از اندازه خم باشد و حرکت از ساق پا صورت گیرد .

روش اصلاح : پاها مستقیماً در آب قرار گرفته و حرکت از ناحیه ی بالای ران شروع شود .

اشتباه : در هنگام زدن پای کرال پاشنه ها را دور از یکدیگر نگه دارند.

روش اصلاح : برای زدن پای کرال پاشنه ها به هم نزدیک باشند.(پاها نزدیک به هم حرکت کنند).

اشتباه : بالا نگاهداشتن سر و صورت از سطح آب

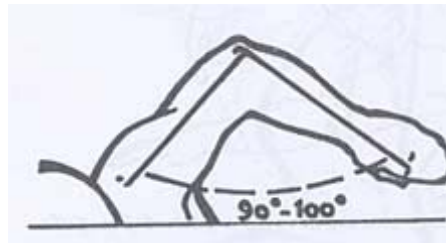
روش اصلاح : قرار دادن صورت در آب

عملکرد دست ها Arm Action

مراحل حرکات دست: تعویض منظم حرکت دستها در شنای کرال سینه موجب پیشروی در آب می شود. هنگامی که یک دست حرکت کشش را در داخل آب انجام می دهد ، در همان زمان دست دیگر در خارج از آب آماده ورود به آب می شود. لازم است به یک موضوع خوب توجه شود که چه در داخل و چه در خارج از آب همیشه آرنج بالاتر از مچ دست قرار دارد. در روش کنونی مکئی در کشش دستها وجود ندارد، به طوری که دستها پشت سر هم عمل کشش زیر آب را انجام می دهند. کشش ، منتظر ورود دست دیگر به آب نمی شود و نتیجه ی بهتری را در پیشروی حاصل می نماید .

بنابراین بهترین میزان ورود دست به آب موقعی است که دست دیگر نیمی از کشش زیر آب را انجام داده باشد ، زیرا در این حالت در هیچ لحظه دست توقف نداشته و حرکتی دائمی و در حال کشش خواهد داشت .

مناسبت ترین میزان زاویه آرنج در زمان کشش زیر آب بین ۹۰ تا ۱۰۰ درجه است. مربی باید کنترل نماید که شاگرد شکستگی دست در داخل آب را انجام دهد، بدین ترتیب که دست در آب وارد شده ، تقریباً کشیده می شود.



کشش ، آغاز شده و در همین حال دست خمیده میگردد (حداکثر ۱۰۰ درجه در خمیده ترین محل) سپس شروع به باز شدن نموده تا زمانی که دوباره صاف گشته و قصد خروج از آب را نماید.

باید دقت شود در زمان ورود به آب، دست نباید جلوی صورت وارد آب شود، چون پیشروی کمتری را بدنبال دارد. همچنین در لحظه ورود به آب، آرنج و بازو باید به گوشه‌ها نزدیک باشند.

ابتدا شست وارد آب می‌شود، این عمل باعث می‌گردد که آرنج در بالا قرار گیرد. و این کار لازمه کرال صحیح است. وضعیت دستها طوری است که انگار جسمی مانند تخم مرغ را گرفته است. یا اینکه دستها دور یک بشکه می‌چرخند.

نکته دیگر که باید به آن توجه داشت این است که کف دست، در هنگام خارج شدن از آب باید به خارج چرخیده شود. این عمل نیز باعث تسهیل در بالا نگاهداشتن آرنج میشود.

در این جا نیز می‌توان در خشکی به تمرین حرکت دستها پرداخت و سپس در آب آن را کامل کرد.

علت بالا نیامدن آرنج در بیشتر شاگردان (به خصوص بزرگسالان) اینست که مفصل شانه آنها دارای جنبش پذیری (Flexibility) کافی نیست. بعضی دیگر از کارآموزان برای بالا آوردن و نگه داشتن آرنجها قسمتی از شانه را هم از آب خارج می‌سازند که روش درستی نیست.

لازم به یادآوری است که دست کرال در سه مرحله انجام می‌گیرد: اول مرحله کشش، دوم مرحله فشار، سوم مرحله خارج از آب یعنی حرکت دست از هنگام خروج از آب تا آوردن آن به جلو در امتداد شانه‌ها. می‌توان مرحله کشش و فشار را به صورت S خوابیده انگلیسی نشان داد.



هماهنگی دست و پا

در کرال، هماهنگی بین حرکات دست و پا اهمیت بسیار دارد. در حالت کلی به ازای یک دایرهء کامل که دو دست می پیمایند، پاها ۶ ضربه به آب می زنند و قاعدتاً این ریتم باید مراعات شود. تنظیم حرکات دست و پا به صورت زیر انجام می گیرد.

زمانی که کشش دست ها انجام گرفت، بنا به مقتضیات فردی ریتم حرکات پا دو الی شش ضربه خواهد بود. حرکت پا و یا ضربه ی پا در آب، ثبات و تکیه بدن را از نظر حفظ تعادل فراهم می نماید. علاوه بر آن حرکت پا از فرورفتن و منحرف شدن پایین تنه در آب جلوگیری می کند. هر بار که یک دست از آب خارج شد پای همان طرف عمل ضربه زدن به پایین را انجام می دهد.



چرخش در محور طولی بدن باعث راحتی در به جلو راندن بدن و بالا گرفتن آرنج خواهد شد. چرخش بدن به خصوص برای شناگرانی که مفصل شانه آنها، انعطاف پذیری کافی ندارد بسیار مفید است.

نفس گیری در کرال سینه BREATHING

یکی از قسمت های مهم شنای کرال سینه ، هواگیری است. این مرحله همان تخلیهء هوای ذخیره شدهء ششها در آب است. کار خالی کردن هوا در آب باید در همان مراحل اول به خوبی آموزش داده شود. اگر چه در ابتدا اینکار کمی مشکل است ، ولی پس از تمرین شناگر کم کم به طریقهء تخلیهء هوا در آب آشنا شده و عادت می کند.

خالی کردن هوا در آب می تواند هم از طریق بینی و هم از راه دهان باشد. از همان ابتدا باید به کارآموز گفته شود که پس از پر کردن هوا در ششها سرش را به زیر آب فرو ببرد و به طور پیوسته هوا را تخلیه نماید ، به طوری که وقتی احساس کرد هوای داخل ششهایش در حال اتمام است، در همان حال دمیدن هوا به داخل آب ، سرش را از آب بیرون بیاورد و خیلی سریع هواگیری کرده و دوباره در آب مشغول تخلیهء هوا گردد . مهم نیست که کارآموز از کدام سمت یا جهت (راست یا چپ) نفس گیری کند ، بلکه مهم این است که عمل هواگیری یک طرفه صورت گیرد. عمل دم خیلی سریع انجام می شود و عمل بازدم کمی طولانی تر خواهد بود.

هماهنگی حرکات دست و نفس

در این مرحله که شناگر در حال انجام حرکات دست و هواگیری توام است، مربی باید کلیهء مراحل را زیر نظر داشته و حرکت دست را به خوبی کنترل نماید: - چگونگی کشش دست در زیر آب- چگونگی ورود دست به آب - موقعیت مناسب چرخش سر به خارج نسبت به دستها. نکته مهمی که باید بدان توجه شود این است که شناگر شانه ها را بالا نیاورد، عمل کشش دست در زیر آب را به خوبی انجام دهد و چرخش سر به خارج (در مراحل اولیه آموزش) کمی بیش از حد معمول باشد. شکل زیر نشان می دهد که شناگر از سمت راست میل به هواگیری دارد و به محض بیرون آمدن دست راست از آب این کار را انجام می دهد.



نحوه اجرای حرکت دست و نفس بدین ترتیب است:

دستی که حرکت کشش را در زیر آب آغاز نموده است (دست راست در راست دستان)، از ناحیه آرنج خم شده و با انگشتان بسته با کف دست آب را به طرف سینه و شکم می کشد (آغاز مرحله کشش). زمانی که دست راست به ناحیه سینه و شکم رسید زاویه آرنج به حداقل خود می رسد، در این مرحله کشش دست به پایان رسیده و از این به بعد آب با کف دست به عقب فشار داده می شود (آغاز مرحله فشار). در همین حین دست دیگر (دست چپ) در جلو شانه ها و با نوک انگشتان به طور مایل وارد آب می شود. همزمان با پایان مرحله فشار در دست راست و بالا آمدن آرنج سر نیز جهت نفس گیری می چرخد و هواگیری انجام می شود. سپس در زمان ورود انگشتان دست به آب سر نیز چرخیده و در داخل آب قرار می گیرد.

اگر کارآموز از سمت راست راحت تر نفس می گیرد به محض خارج شدن دست راست از آب سر را به پهلو چرخانده و هوا را می بلعد، سپس صورت را رو به کف استخر چرخانیده و هوا را تخلیه می نماید. همان طور که گفته شد، در مراحل اولیه آموزش باید شناگر سعی کند چرخش سر را کمی بیش از حد معمول انجام دهد به طوری که بتواند بالا را ببیند تا دهان کاملاً از آب خارج گردد.

البته قبل از انجام این کار در آب لازم است این حرکت در خشکی انجام شود بدین طریق که شناگر خم شده و حرکت دست و نفس را خارج از آب انجام می دهد.

هماهنگی حرکات دست ، پا و نفس

تمرین حرکت هواگیری در خشکی و در آب بایستی آنقدر تکرار شود که شناگر به راحتی اینکار را انجام دهد در غیر این صورت در مرحله بعدی که می خواهد حرکات دست و پا را که قبلاً فرا گرفته با هواگیری توأم نماید با اشکال مواجه می شود. ایجاد هماهنگی بین هواگیری و حرکات دست و پا مستلزم تمرین زیاد در هر یک از قسمتهای گفته شده است.

درکمال هماهنگی بین حرکات دست ، پا و نفس اهمیت بسیار دارد . همان طور که قبلاً" گفته شد در حالت کلی به ازای یک دایره ی کامل که دو دست می پیمایند پاها ۶ ضربه به آب می زند و باید این ریتم مراعات شود.

حرکت دست را آغاز کنید (دست راست) ، به محض آن که دست راست را از آب خارج کردید صورت خود را به راست چرخانده و به سرعت از راه دهان نفس بکشید. اما هرگز سرتان را زیاد از آب خارج نسازید (حتماً در این وضعیت باید گوش چپ در آب قرار گیرد). مربی باید توجه داشته باشد که حین هواگیری تکنیک حرکت دست کرال سینه دچار اشتباه نگردد. اگر در این مرحله حرکات دست و هواگیری خوب هماهنگ شود اضافه نمودن حرکات پا به آنها کار مشکلی نخواهد بود. اگر چه معمولاً شناگر در ابتدای یادگیری آنقدر متوجه هواگیری می شود که حرکت پاها یا قطع شده یا ضعیف زده می شود .

در این حالت است که مربی لازم است مرتب ادامهء حرکات پا را به شناگر گوشزد نماید و به طور دقیق تکنیک هواگیری را زیر نظر داشته و تک تک آنها را به شناگر یادآوری کند.

در ضمن تکرار حرکات ، مرتباً " هوا را از راه بینی یا دهان در آب رها کنید. لازم به یادآوری است، در حین هواگیری هر قدر دست و پا صورت شما زمان بیشتری در خارج از آب واقع شود از راندمان شنا می کاهد و باید با تمرینات زیاد آن را به حداقل رساند. بنابراین در مرحلهء آخر از شناگر می خواهیم که ابتدا روی آب سر بخورد و پا بزند ، سپس حرکت دست را به حرکت پاها اضافه نماید و در همان حال با دقت زیاد اقدام به هواگیری نماید.

به یاد داشته باشید که گروه عجله کنندگان زود متوقف می شوند ، این کار را آنقدر تکرار کنید تا اینکه بتواند شنای کرال سینه را به طور کامل انجام دهید.



شیرجه و استارت

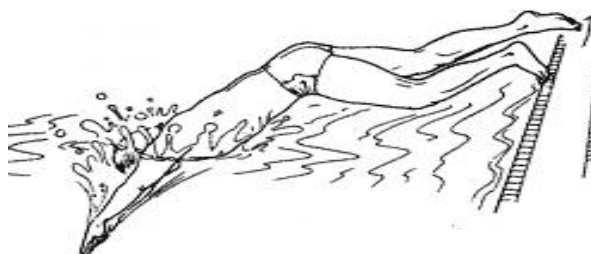
شیرجه از حالت زانو زده در کنار استخر

۱- در این شیرجه شناگر در لبه استخر با یک پا زانو می زند . دست ها طوری قرار می گیرد که گوش ها به بازوها می چسبند ، این نکته بسیار مهم است زیرا اگر گوش ها به بازوها نچسبند یا سر بالا قرار بگیرد باعث برخورد صورت به آب می شود و یا اینکه سر داخل دست ها فرو می افتد که باعث می شود شخص بیشتر به زیر آب فرو رود. همچنین انگشتان شصت دست نیز در یکدیگر قلاب شده و دست بطور کامل کشیده رو به جلو می باشد. پنجه پا، لبه استخر را به طور قلاب وار می گیرد تا اینکه شناگر سر نخورد.

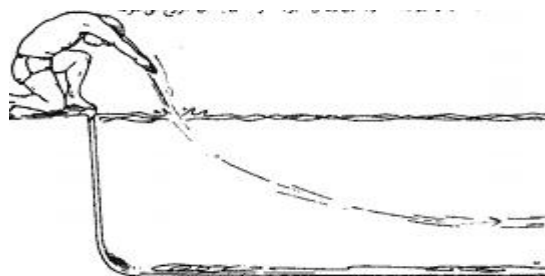


۲- در این مرحله با کشیدن بدن به جلو (به طرف آب) قصد ورود به آب را می کند، و بالا تنه را به همان حالت حفظ می نماید و با فشار پنجه پا به لبه استخر بدن به فاصله دورتر پرتاب شده و با زاویه مناسب (حدود ۴۵ درجه) به داخل آب وارد می شود. نکته مهم در این مرحله اینست که پس از جدا شدن بدن از لبه استخر هر دو پا به حالت کشیده و به هم چسبیده قرار گیرد به طوری که بدن در هوا به حالت یک چوب کشیده باشد . پس از اینکه تمام بدن او داخل آب فرو رفت فوری سر و سینه را که در حالت فرو رفتن به عمق آب می باشند تغییر مسیر داده و به طرف بالا بگیرد.

این کار باعث می شود که سرعت اولیه ائی که بدن را به طرف جلو می برد ، بدن و سر و سینه را به طرف سطح آب بکشد و سر از آب خارج گردد.



در واقع بدن مسیری قوسی شکل را طی می نماید . در تمام مسیری که ذکر شد بدن حالت کشیده دارد و عضلات بدن در حالت انقباض عمومی می باشند . نکته مهمی که بایستی رعایت شود اینست که ، زانوها در آخرین لحظه (در روی هوا) خم نباشد . پاها به طور کامل کشیده و به هم چسبیده باشد و فاصله ائی بین آنها نباشد ، بسیاری از شناگران سر را خیلی زود از بین دست ها بیرون می کشند که این کار صحیح نیست و باعث برخورد صورت به آب می شود . قرار داشتن سر داخل دستها تا آخرین لحظه بایستی ادامه یابد (به خصوص در مراحل اولیه آموزش).



شیرجه از حالت ایستاده با زانوها خمیده

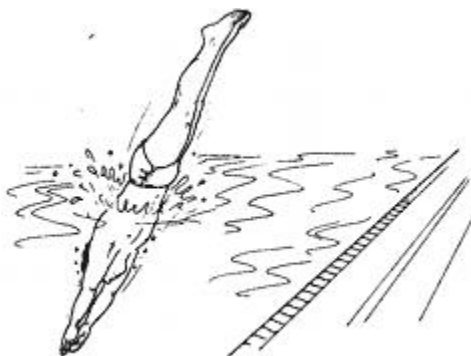
۱- در این مرحله شناگر در لبه استخر طوری می ایستد که پنجه پاهایش لبه استخر را می گیرد، زانوها به مانند شکل زیر خم شده ولی به هم چسبیده می باشد. دست ها در کنار بدن و بازوها در یک محور دایره ای می باشند.



۲- در لحظه سقوط با فشاری که به لبه استخر وارد می سازد پاها را به بالا پرتاب می نماید در این حالت پاها به هم چسبیده و به حالت کشیده می باشند و فقط کمی از ران خمیده است پرتاب پاها به بالا از پشت کمک می نماید که سر و سینه به طرف آب خم شود.



۳- در این مرحله بدن به حالت کشیده در یک امتداد قرار گرفته و قصد ورود به آب را دارد البته زاویه ورودی بدن به آب برای شیرجه های مقدماتی بهتر است همان زاویه ۴۵ درجه باشد.



استارت

شروع و آغاز حرکت در شناها (که می تواند پرش از روی سکوی استخر یا از داخل لبه استخر باشد) استارت نامیده می شود. در سه شنای اصلی پروانه ، قورباغه ، کراال سینه استارت از روی سکوی استخر صورت گرفته و برای شنای کراال پشت ، استارت از داخل آب و با گرفتن لبه استخر یا میله تعبیه شده انجام می شود.

استارتی که در گذشته مورد استفاده شناگران قرار می گرفت با استارتی که امروزه بکار می رود تفاوت دارد. تکنیک استارت از روی سکو که در قدیم انجام می شد بسیار ساده تر بود و آن بدین شکل بود که شناگر بر روی سکو می رفت پاها را به اندازه عرض شانه باز می نمود و با پنجه پا لبه سکو را می گرفت و بدنش را از کمر به جلو خم میکرد و سر را طوری بالا نگه می داشت که روبرو را ببیند ، سپس زانوها را خم کرده و به محض شنیدن صدای شروع با آوردن دست ها به جلو و باز کردن مفاصل زانو خود را به جلو پرتاب می نمود.

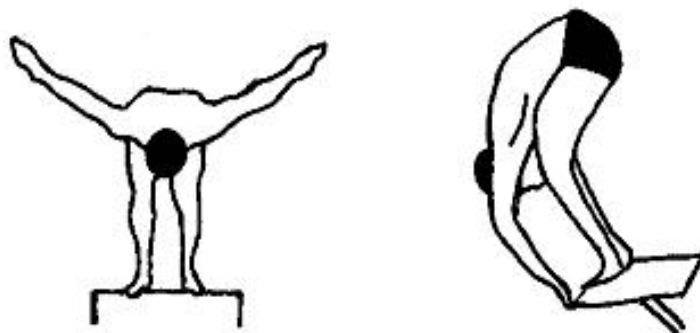
با مطالعه و بررسی حرکت های مختلف اندام ها کم کم مشخص شد که روش های دیگر نیز وجود دارد که می تواند در پرتاب کردن شناگر به فاصله دورتر مؤثر واقع شود.

امروزه استارت از روی سکو به دو صورت انجام می شود یکی استارتی که با گردش دست حول محور مفصل شانه و چرخش دست ها انجام می شود و دیگری استارتی است که شناگر خم شده و با دست لبه سکو استارت را می گیرد. هر دو نوع این استارت ها مورد استفاده شناگران و قهرمانان می باشد. در آموزش استارت بایستی توجه داشت که پس از شنیدن (بجای خود) شناگر به لبه جلوی سکو آمده و با پنجه پا لبه سکو را بگیرد. در هر دو نوع استارت ذکر شده این نکته بایستی رعایت شود، حتی در شیرجه های ساده. زیر این کار از سر خوردن شیرجه رونده جلوگیری به عمل می آورد. این نکته در واقع بایستی در همان ابتدای آموزش پرش در آب آموزش داده شود. شناگر باید بداند که پنجه های پا حالت گیرندگی دارد.

مشخصات سکوی استارت

به ازای هر خط استخر شنا سکوی استارت با مشخصات زیر ساخته می شود.

بر اساس قوانین فیفا (فدراسیون جهانی شنا) بلندی هر سکو از سطح آب بایستی بین ۵۰ تا ۷۵ سانتی متر باشد و سطح روی سکو حداقل ۵۰×۵۰ سانتی متر و از مواد غیر لغزنده ساخته شود. حداکثر شیب سطح روی سکو نبایستی از ۱۰ درجه نسبت به سطح افق تجاوز نماید. در هر چهار ضلع طرفین سکو بایستی شماره سکو نوشته شده قابل رویت باشد.



قوانین و مقررات رشته ورزشی شنا :

مقررات برگزاری مسابقه: در هر مسابقه شنا اگر به صورت کشوری و رسمی برگزار شود حداقل ۳۰ داور نیاز دارد که این تعداد را در مسابقه داخلی می توان به ۱۵-۱۰ نفر کاهش داد . داوران مسابقه شامل: سرداور- استارتر-داوران وقت نگهدار - سرپرست وقت نگهداران - داور برگشت - سرپرست داوران برگشت - داوران استیل - منشی کل - هماهنگ کننده - گوینده - داور رده بندی - سرپرست داوران رده بندی.

حال به بررسی وظایف برخی از داوران مسابقات می پردازیم:

سرداور: که بر کل مسابقات و داوران و وقت نگهداران نظارت دارد و شروع مسابقه را به استارتر اعلام می کند و همچنین تصمیم گیری نهایی در مورد مسایلی که در مسابقه پیش می آید با اوست. در آغاز مسابقه سرداور با زدن چند سوت کوتاه به شناگران علامت داده تا لباسهای اضافی را خارج و آماده شوند، سپس با زدن یک سوت ممتد از شناگران دعوت می کند تا پشت سکوی استارت قرار گیرند (در شنای پشت پس از شنیدن سوت ممتد شناگران وارد آب می شوند) پس از آماده شدن شناگران و داوران وقت نگهدار با بالا بردن دست، به صورت کشیده به استارتر علامت می دهند.

استارتر: کنترل شناگران را به عهده گرفته و هر شناگری که مرتکب یکی از خطاهای زیر شود به سرداور گزارش می نماید: ۱-از استارت خود داری نماید. ۲- عمداً از قوانین اطاعت نکرده باشد.

در هنگام استارت، استارتر باید در کنار استخر و در فاصله ۵ متری از سکوی استارت بایستد، تا وقت نگهداران بتوانند علامت استارت را ببینند و هم شناگران علامت استارت را بشنوند.

داور وقت نگهدار: کنترل زمان و دقت انجام هر خط به عهده اوست او با صدای سوت استارتر تایمر را به کار انداخته و تا زمانی که در پایان هر مسابقه یک قسمت بدن شناگر به دیواره پایانی برخورد و یا تماس حاصل نماید او وقت را می خواباند و سپس زمان شناگر را روی برگه مخصوص ثبت رکورد نوشته به سر داور تحویل می نماید.

داوران استیل: در طول استخر قرار دارند چنانچه شناگران از استیل مربوط به هر شنا خود داری نموده و دست یا پای شناگر حرکتی غیر از استیل مربوط انجام دهد علت خطا را نوشته و به داور گزارش میدهد.

داوران رده بندی: انتهای استخر قرار دارند مراقب تماس بدن شناگر به خطوط مربوط می باشند تا تعیین نمایند شناگر کدام خط زودتر از بقیه به خط پایان رسیده است و شناگران بعدی کدامند.

منشی کل: نتایج مربوط به شناگران را در برگه مخصوص ثبت نموده و نتایج کل در چند نسخه تهیه و به هیأت و یا کمیته برگزار کننده تحویل می نماید.

نحوه امتیاز بندی: در استخرهایی که ۶ سکو دارد مقام اول ۷ امتیاز - مقام دوم ۵ امتیاز - مقام سوم ۴ امتیاز - مقام چهارم ۳ امتیاز - مقام پنجم ۲ امتیاز و مقام ششم ۱ امتیاز کسب خواهد کرد.

عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با شنا :

عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با شنا عبارتند از :

- ۱- قدرت
- ۲- استقامت
- ۳- توان
- ۴- سرعت
- ۵- انعطاف پذیری

قدرت

قدرت حداکثر نیرویی است که می توان در مقابل مقاومت معینی برای یکبار اعمال گردد. ورزش های مختلف نیازمند مقدارهای متنابهی قدرت می باشند. تمرین قدرتی موجب افزایش پروتئین های انقباضی شده و آن نیز به نوبه خود توان عضله را بالا می برد. وظیفه ی مربی این است که تعیین کند چه مقدار قدرت برای فعالیت خاصی مورد نیاز بوده و بهترین روشی که موجب توسعه و حفظ قدرت مورد نیاز می شود ، کدام است . ممکن است پس از ارزیابی متوجه شوید که ورزشکار به قدرت بیشتری نیاز دارد و به همین خاطر برنامه ی تمرین های قدرتی را برای او پیش بینی کنید و با آگاهی از مشخصات نوع ورزش و ارزیابی توانایی ورزشکار، برنامه ی تمرین های قدرتی را منظور نمایید.

استقامت عضلانی

استقامت عضلانی توانایی انجام تعدادی حرکت های یکنواخت (به مانند بلند کردن وزنه و یا رفت و برگشت یک نوع شنا در طول استخر) در زمان نسبتاً طولانی می باشد. این ویژگی به طور معمول با رفت و برگشت یک نوع شنا در طول استخر با گرفتن زمان مورد ارزیابی قرار می گیرد. بعضی از ورزشها شامل تکرارهایی با فشار زیاد بوده و در نتیجه نیازمند استقامت کوتاه مدت می باشند به مانند ، کشتی گیری که می بایستی بر وزن بدن حریف غلبه نموده و در مسابقه ای که چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد محتاج استقامت کوتاه مدت است . ولی یک شنا گر ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر نیازمند استقامت دراز مدت می باشد.

تمرین استقامتی ، توانایی راههای سوخت و سازی را برای تولید انرژی بالا برده و در نتیجه موجب افزایش توانایی عضله ها میگردد. به جهت اینکه تمرین استقامتی کوتاه مدت از مقاومت سنگین تر با تعداد کم استفاده می کند ، موجب افزایش قدرت و آنزیمهای مورد لزوم برای تمرینهای شدید و کوتاه مدت می گردد و در مقابل تمرینهای استقامتی دراز مدت که از اصل مقاومت کمتر و تکرار بیشتر پیروی می کند، توانایی عضلات را برای استفاده بیشتر از اکسیژن و در نتیجه توسعه استقامت، افزایش می دهد. همچنین پس از مصدومیت، تمرینهای استقامتی عضلانی برای توان بخشی از اهمیت خاص برخوردار است و ورزشکارها تا زمانی که قدرت و استقامت آنها به سطح قبل از مصدومیت نرسیده نباید در مسابقه ها شرکت کنند. به یاد داشته باشید در ورزشکارهای ضعیف خطر مصدومیت مجدد به هنگام خستگی بسیار زیاد است.

توان

توان کار انجام شده در واحد زمان می باشد . توان عنصر مهمی در برنامه های آمادگی عضلانی است که نشان دهنده ترکیب قدرت و سرعت است.

$$\text{توان} = \text{قدرت} \times \text{سرعت}$$

در گذشته تصور بر این بود که توان را تنها از طریق تمرینهای قدرتی می توان بالا برد، اما امروزه مربیها می دانند که ترکیب قدرت و سرعت بهترین برنامه برای توسعه توان در ورزشهای مختلف است. بهترین تمرین توان، انجام حرکات قدرتی با سرعت زیاد بوده و برای این عمل نوعی حرکت قدرتی و مقاومت مطلوب که مشابه با حرکات مخصوص با همان ورزش می باشد انتخاب شده و با سرعت زیاد انجام می گیرد.

سرعت

سرعت با درصد تارهای عضلانی تند انقباض در بدن ورزشکار رابطه داشته و از آنجایی که کمیت تارهای عضلانی تند انقباض بطور عمده از طریق وراثت تعیین می شود، بهبود سرعت ورزشکار بسیار مشکل ولی در عین حال امکان پذیر است. سرعت حرکت از دو بخش تشکیل شده است : زمان واکنش و زمان حرکت .

زمان حرکت تا حد زیادی توسط تار عضلانی و هماهنگی عصبی - عضلانی تعیین می شود. زمان واکنش نیز می تواند با تمرین و کاهش تعداد حرکتهای انتخابی تنزل یابد. بهبود سرعت برای ورزشکارهای طراز اول و نخبه از اهمیت خاصی برخوردار است و امتیاز ورزشکار برتر، سرعت بیشتر است.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری دامنه حرکتی است که اعضاء قادر به حرکت هستند تعداد تغییرهای حرکت در حول مفصل به وضعیت تاندونها، رباطها و بافتهای همبند و عضله ها بستگی دارد. به دلیل اینکه صدمه های بسیاری به هنگام اجرای حرکتهای شدید که بیش از حد دامنه طبیعی انجام می شود به وجود می آید. تمرینهای مربوط به انعطاف پذیری به تدریج دامنه حرکت مفصل را افزایش داده و می تواند در کاهش آسیب دیدگی کمک مؤثری باشد. بعلاوه عضله های سفت و محدودیت دامنه حرکتی در یک ورزشکار، مانع از عملکرد مطلوب ورزشکار می گردد و در مقابل عضله هایی که کشش خوبی دارند به آسانی حول مفصل حرکت نموده و به انرژی کمتری نیاز دارند و ممکن است اجرای بهتر حرکت را تسهیل کنند. توجه داشته باشید که انعطاف پذیری با توجه به نوع ورزش و وضعیت ورزشکار متفاوت بوده و انعطاف بیش از حد نیز استحکام مفصل را ضعیف و موجب بروز صدمات می گردد و بغیر از برخی ورزشها مقدار متوسطی از انعطاف پذیری کافی خواهد بود. هر چند بهبود انعطاف، همچون دیگر اجزای آمادگی به کندی صورت می گیرد اما انجام تمرینهای مربوطه به طور روزانه موجب انعطاف پذیری عضلات، کشیده شدن بافتهای همبند و بهبود دامنه حرکتی در مفاصل می شود. به طور معمول انعطاف پذیری در برنامه گرم کردن قبل از شروع تمرینهای شدید گنجانده می شود تمرینهای کششی عضله ها را برای کار آماده نموده و با رفع کوفتگی انجام تمرین را لذت بخش می سازد و همچنین به هنگام انجام تمرین و حتی پس از اقدام آن نیز تمرینهای کششی در تمامی دامنه حرکتها پیشنهاد می شود کوفتگی و سفتی اغلب نشانه هایی هستند که بایستی آنها را به عنوان نیاز بیشتر بدن به تمرینهای اجرای انعطاف پذیری تلقی نمود.

انعطاف پذیری بایستی در طول سال و تا زمانی که ورزشکار در صحنه های ورزشی است انجام گیرد. بسیاری از تمرینهای انعطاف پذیری که به صورت نادرست انجام گیرد خطر مصدومیت و ناکامی را در اجرای مهارتها به دنبال دارد.

اثر ورزش بر روی دستگاههای بدن

۱- اثر ورزش بر روی دستگاه عصبی :

هنگام ورزش که عضله های بدن در حال فعالیت می باشند جریان خون سریع شده و روی این اصل پس از کارهای فکری از قبیل مطالعه زیاد و حل مسائل ریاضی و یا در مواقع عصبانیت اگر اقدام به ورزش به خصوص ورزشهای جمعی بشود رفع ناراحتیهای فکری شده و مغز آماده فعالیت بیشتری خواهد شد.

۲- اثر ورزش بر روی ماهیچه ها:

فعالیت ماهیچه ها در هنگام ورزش سبب تسریع گردش خون شده و باعث تغذیه کافی ماهیچه ها می گردد و مسلم است تغذیه خوب عضله ها را قوی و نیرومند می سازد.

۳- اثر ورزش بر روی اسکلت :

بعضی از ورزشها باعث نمو سریع استخوانها می شود و اگر خمیدگیهایی در ستون فقرات بدن موجود باشد در رفع آنها فوق العاده مؤثر می شود.

۴- اثر ورزش بر روی گردش خون:

یکی از عوامل مؤثر در گردش خون فعالیتهای عضلانی است و چون در هنگام ورزش عضله ها بیش از مواقع عادی در فعالیت هستند، گردش خون سریع، زنش قلب افزایش و مبادله مواد در بدن بهتر انجام می گیرد و افزایش کار قلب خود ورزشی برای عضله قلب بشمار می رود.

۵- اثر ورزش بر روی دستگاه گوارش :

حرکات ورزشی مقدار مصرف مواد غذایی را بالا می برد و بنابراین فرد اشتها بیشتری پیدا می کند در عین حال در جذب مواد غذایی نیز کمک شایانی می نماید

برخی آسیب های شایع در شناگران

۱- درد شانه در شناگران

آسیب های شنا اغلب از نوع آسیب های مزمن می باشند و مکانیسم ایجاد آنها به علت استفاده بیش از حد عضو و حرکات تکراری است. شایعترین نوع آسیب در شناگران حرفه ای ، درد شانه به علت حرکات چرخشی مکرر است که در سه شنای کرال سینه، کرال پشت و پروانه وجود داشته و در هنگام شروع و مرحله کشش دست نمود بیشتری دارد. استفاده از کفی های دست و تخته کمکی شنا در تمرینات باعث افزایش این درد می شود.

علت درد شانه در شناگران چیست ؟

این آسیب در اثر استفاده بیش از حد و برخوردهای مکرر تاندون های عضلات چرخاننده شانه و سر دراز عضله دو سربازویی با زائده آکرومیون و رباط کوراکوآکرومیال میباشد. شانه یک شناگر به طور متوسط هر روز هزاران بار در یک حرکت دورانی به انجام حرکات ابداکشن ، فلکشن و چرخش داخلی می پردازد (فرود دست در آب و شروع عمل کشش). با انجام عمل فوق سر استخوان بازو و در مقابل رباط کوراکوآکرومیال و زائده آکرومیون قرار میگیرد و موجب تحت فشار قرار گرفتن تاندون های عضلات فوق خاری و سر دراز عضله دو سربازویی می شود که این فرآیند منجر به التهاب ، تورم و درد در ناحیه میگردد.

پیشگیری از درد شانه در شناگران :

گرم کردن و حرکات کششی قبل از شروع تمرینات قدرتی درجهت متعادل کردن قدرت عضلانی ، عضلات جلویی سینه و پشتی، اجتناب از تمرین بیش از حد و تصحیح تکنیک شناگر از جمله اقدامات لازم جهت پیشگیری از درد شانه میباشد.

درمان درد شانه شناگر :

درمان بستگی به شدت آسیب دیدگی دارد و بسته به آن باید از عوامل ذیل بهره جست :

استفاده از یخ بعد از تمرین برای کاهش التهاب و تجویز داروهای ضد درد و ضد التهاب مثل آسپرین و بروفن و در موارد شدیدتر معرفی به فیزیوتراپیست . همچنین باید به شناگر توصیه کرد که در هنگام شنا کرال سینه و پشت ، بدن خود را بیشتر بچرخاند تا آرنج ها کمتر از آب بیرون بیایند و در نتیجه فشار کمتری بر روی تاندون های درگیر وارد شود.

۲- درد زانو در شناگران رشته قورباغه :

درشنای قورباغه زمانی که رانها در وضعیت چسبیده به هم و چرخیده به داخل میباشند، حرکت زانو در یک حالت چرخش به خارج ، ناگهان از حالت بسته به حالت باز تغییر وضعیت می دهد و این حرکت زمانی که با چرخش به خارج و باز شدن کامل هر دو پا توام می گردد، کشش قابل توجهی بر سطوح داخلی زانو و کشکک وارد می کند. این مشکل نه تنها در شناگران مبتدی به علت تکنیک ضعیفشان، بلکه در شناگران حرفه ای نیز به خاطر شدت ضربه شلاقی و تعداد ضربات زیاد در طی تمرینات دیده می شود.

پیشگیری از درد زانو در شناگر :

اصول پیشگیری شامل بهبود و اصلاح تکنیک پای قورباغه ، اصلاح هر گونه ضعف و عدم تعادل عضلانی در نواحی زانو و ران و اجرای برنامه های کششی برای عضلات اندامهای تحتانی، به نحوی که رباطهای داخلی زانو تحت کشش قرار گیرند، می باشد.

درمان درد زانو :

پس از آسیب باید زانوی دردناک را تحت مداوای با یخ قرار دهیم. همچنین استفاده از آسپیرین و سایر داروهای ضد التهاب و روشهای فیزیوتراپی نیز باید مدنظر قرار گیرند. در بعضی مواقع جلوگیری از زدن پای قورباغه از دیگر اصول درمان میباشد.

۳- کمر درد در برخی شناگران :

متاسفانه کمر درد به طور فزاینده ای در شناگران شیوع پیدا کرده است . این شیوع، بیشتر در افرادی که شنا قورباغه انجام می دهند و به علت لوردوز (افزایش قوس کمر) ناشی از حرکت کششی با آرنج بسته و افزایش ابداکش بازو می باشد که در طی این حرکت به علت بالا بودن آرنج ها و همچنین قسمت سر و سینه نسبت به ناحیه کمری ، فشاری در نواحی انتهایی مهره های کمری ایجاد می شود که در صورت تکرار و عدم پیشگیری منجر به شکستگی های تنشی می شود. این هابیر اکستنشن مکرر در شنای پروانه نیز رخ می دهد که در صورت عدم پیشگیری منجر به جابجایی مهره های کمری میشود. برای پیشگیری باید اجرای صحیح تکنیک، کشش عضلات پشتی و شکمی و تمرینات قدرتی عضلات اطراف لگن و اندام تحتانی به شناگر آموزش داده شود.

اسکولیوز (خیمدگی جانبی ستون مهره ها) در شناگران :

این مشکل حدودا در ۷٪ شناگران گزارش شده است. این امر ناشی از عدم تعادل عضلانی بین عضلات قدامی و خلفی شناگر، چرخش های مکرر بدن در طی شنا و غالب بودن یک دست در شناگر می باشد که ممکن است به مرور زمان باعث انحراف ستون مهره ها از حالت طبیعی گردد.

۴ گوش شناگر :

گوش شناگر یا التهاب کانال گوش خارجی ناشی از عفونت باکتریال یا قارچی میباشد، که غالبا بر اثر سهل انگاری شناگر در خشک کردن این مجرا ایجاد می شود. شناگران معمولا با درد و خارش گوش با یا بدون ترشح مراجعه می کنند. فشار موضعی بر اطراف مجرای گوش خارجی یا کشیدن لاله گوش باعث درد می شود. علت این بیماری رطوبت بیش از حد مجرای گوش می باشد که باعث کاهش سرومن موجود در مجرا و افزایش PH (به سمت قلیایی بیشتر) میشود. که این امر موجب تضعیف عوامل حفاظتی در مقابل عوامل باکتریال و قارچی می گردد.

برای پیشگیری، بهترین راه خشک کردن مجرا پس از شنا به وسیله تکان دادن سر یا استفاده از سشوار می باشد. بهتر است از گوش پاک کن استفاده نشود. برای درمان باید از قطره های گوش حاوی آنتی بیوتیک و دارای PH پایین، استفاده کرد.

در صورت تشدید، مراجعه به پزشک الزامی است.

نظر اسلام راجع به فعالیت‌های تربیت بدنی

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت بدنی از بخش بندی که از تربیت انسان می نماید، برای انسان سه گونه تربیت قائل است که از نظر اسلام این جنبه‌ها در عمل جدائی ناپذیرند که این سه جنبه تربیتی عبارتند از:

۱. تربیت اخلاقی

۲. تربیت عقلانی

۳. تربیت جسمانی

و این تقسیم بندی مورد قبول دانشمندان دیگر تعلیم و تربیت اعم از غربی و شرقی که در این زمینه صاحب نظر هستند می باشد، به طور مثال می توان کانت، جان لاک و غیره را نام برد اما اختلافی که در این دیدگاه با دیدگاه‌های غیر الهی و اسلامی وجود دارد بر حسب نگرشی است که به انسان دارند و تقدم داشتن و اصل بودن آن شاید بتوان گفت هدف پرورش جسمانی بعنوان یک هدف والا و عالی که اهداف مهم دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته اند در نظام تربیتی غرب و مارکسیست بر اثر جنبه‌های تربیتی ارجحیت دارند.

در واقع می توان گفت این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلا ابن مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریسته و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله ای به قضیه نگریسته اند. یا مثلا صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرائی و شباهت آن با فلسفه وجودی انسان به جهت شرایط فکری و محیطی اش بر آمده است. بدین لحاظ تربیت بدنی و حرکات بدنی را در جهت حفظ تعادل روانی و بهداشت روانی و جسمانی مطرح نموده اند. علمای پیشین در مورد تربیت بدنی نظراتی داده اند از جمله این علماء ابوالحسن علی بن سهل بن ابن طبری (۲۴۷-۱۹۲ هجری قمری)، ابوبکر بن ربیع بن احمد الاخوانی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۴۲۱-۲۲۵ هـ ق) ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ هـ ق) عنصر المعالی: (۴۷۵-۴۱۲ هـ ق) امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون شجاع (انیس الناس) - مولانا حسین واعظ کاشفی می باشد.

نخستین نظری که باید به آن اشاره نمود، سخنان امام خمینی رهبر بزرگ انقلاب اسلامی در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی است که چنین فرموده اند: مملکت ما همینطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شماها (ورزشکاران) هم احتیاج دارد. این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد پشتوانه یک ملت است وقتی قهرمان‌ها، قهرمان‌های اسلامی باشند پشتوانه یک ملت هستند، بازوی یک ملت هستند. ورزشکاران دو وظیفه دارند: یک ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن و دفاع از مملکت یکی هم پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است پیدا کنید.

تربیت بدنی از دیدگاه شهید استاد مطهری

از دیگر مفاخر عالم اسلام شهید والامقام شیخ مرتضی مطهری را می توان نام برد، استاد در کتاب مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی در جلد چهارم تحت عنوان انسان در قرآن بعد از اینکه به بررسی ویژگی انسان پرداخته به این جا رسیده که انسان دارای استعدادهای متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می تواند تقسیم شود و به تشریح آن پرداخته است.

راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می فرماید:
ان لبدنک علیک حقاً: برای بدن تو، بر تو، حقی است.

اسلام در مورد تربیت بدنی راهنمائیهای فراوانی دارد: تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابتی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده اند. بهره برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است. زیرا بدن ناتوان نمی تواند بهره خویش را از زندگانی بدست آورد. به طور کلی اسلام بدن و نیروهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می نماید، زیرا اگر امور بدنی افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی گردد.

قال الإمام علی (ع): (یارب، یارب، یارب، قو علی خدمتک جوارحی)

حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل عرضه می دارد:

پروردگارا! پروردگارا! پروردگارا! اعضاء وجوارح مرا، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان.

قال رسول الله (ص): (طوبی لمن اسلم وکان عیسه کفافاً وقواه شداداً)

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود در آمد دارد وقوای بدنش نیرومند است.

قال رسول الله (ص): حق الولد علی والده ان یعلمه الکتابة والسباحة والرمایة و ان لا یرزقه الا طیباً وان یرزقه اذا بلغ

رسول اکرم (ص) فرمود:

حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.

قال رسول الله (ص): الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظة

رسول خدا (ص) فرمود: تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود.

منابع :

- ۱) کیا دلیری ، مظاهر (۱۳۸۱) ، آموزش گام به گام شنا
- ۲) گیرل، یوزف (۱۳۸۶) ترجمه مجید واحدی زاده ، آموزش و تمرینات شنا صحیح
- ۳) کاشف، میرمحمد (۱۳۷۷) مراحل آموزش شنا
- ۴) علیجانیان، رضا (۱۳۸۵) اصول آموزش شنا
- ۵) اسفندیاری بهروز (۱۳۸۶) هیدرو تراپی
- ۶) هانسن، نورم (۱۳۸۵) ترجمه رضا مهدوی نژاد ، حرکت درمانی در آب