

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش سنای مومیایی و فلوتینگ

محمد صفدری

سرشناسه: صفدری، محمد، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش شنای مومیایی و فلوتینگ / محمد صفدری.

مشخصات نشر: بوشهر: خانه ریاضیات بوشهر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.: مصور.

شابک: ۹۵۰۰۰ ریال ۳-۱-۹۷۵۸۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

بازداشت: کتابنامه: ص. ۴۷.

موضوع: شنا -- تعلیم

رده: ۱۳۹۲ GV۸۳۷/۷ ص

رده: ۷۹۷/۲۱ دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۶۰۳۲

عنوان کتاب: آموزش شنای مومیایی و فلوتینگ

تألیف: محمد صفدری

ویراستار ادبی: فرانک صیبت

مترجمان: اسماعیل فاضلی - فرانک صیبت

ناشر: خانه ریاضیات بوشهر

مدیر اجرایی: اسماعیل فولادی هلیله

طراحی روی جلد: خانه تبلیغات سپندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۳-۱-۹۷۵۸۹-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات خانه ریاضیات بوشهر است.

نشانی: بوشهر - خیابان سنگی - ابتدای کوچه گلخونه - موسسه بازاریان

تلفن ۰۷۷۳۳۵۵۷۹۲۳ و ۰۹۱۷۷۷۲۸۹۲۳

فهرست مطالب

۹	هدف
۱۰	توصیه به شناگران
۱۱	تاریخچه شنا در ایران
۱۳	پیشگفتار
۱۴	مقدمه
۱۵	وسایل ایمنی و کمک آموزشی
۱۶	فصل اول: وضعیت بدن و خاصیت شناوری
۱۷	۱. فرآیند تنفس
۱۷	۲. روش مناسب نفس گیری جهت تقویت شش ها
۱۸	۳. شناور شدن همانند یک توپ
۱۸	۴. شناور شدن مانند یک غریق
۲۱	۵. ایستادن خطی
۲۲	۶. سر خوردن
۲۳	۷. سر خوردن به پشت
۲۵	۸. شناور شدن خطی
۲۶	۹. شناور شدن خطی به پشت برای نفس گیری و استراحت
۲۷	۱۰. فرو رفتن در آب به حالت خطی

۱۱. شناور شدن به شکل مداد (عمود) ۲۸

۱۲. پریدن در آب به حالت مدادی (عمود) ۳۰

فصل دوم (حرکات کرال) ۳۱

۱. حرکت پای کرال به صورت عمودی ۳۲

۲. حرکت کردن به عقب با پای کرال بدون حرکت دست ۳۳

۳. حرکت پای کرال سینه ۳۴

۴. حرکت پای کرال پشت در حالت خطی ۳۴

۵. حرکت پای کرال پشت (فقط با ضربه یک پا) ۳۶

۶. حرکت پای کرال از پهلو بدون استفاده از دست ۳۷

۷. کرال سینه به صورت عمودی بدون حرکت پا ۳۸

۸. کرال با یک دست مشت کرده به صورت عمود بدون حرکت پا ... ۳۹

۹. شنای کرال پشت بدون استفاده از حرکت پا ۴۰

۱۰. حرکت با یک دست از پهلو بدون استفاده از حرکت پا ۴۱

فصل سوم (حرکات ترکیبی) ۴۲

۱. حرکت دست و پا بسته فقط با استفاده از حرکت دست رو به جلو ۴۳

۲. حرکت دست و پا بسته رو به جلو فقط با استفاده از پا ۴۴

۳. حرکت پای دلفین ۴۵

۴. حرکت وارونه پای دلفین ۴۶

۵. حرکت دست و پا بسته ترکیبی ۴۷

۶. حرکت شنای مومیایی ۴۸

شناور شدن درون وان ۴۹

پیشگفتار:

حمد و سپاس خداوند عزوجل را که فرصتی داد تا با نگاشتن چکیده ای از تجربیات اندوخته شاه این سرزمین که کی و لو اندک به جامعه انسانی در امر شنا، ورزشی که اسلام به انجام آن سفارش نموده است بنمایم

محمد صفدری جانباز و مالم بازنشسته، ساکن روستای جتوط از توابع استان بوشهر که بعد از جهاد در جبهه های حق علیه باطل و سنگر تعلیم و تربیت بر خود فرض می داند، در عرصه دیگر که آموختن شنا است به جامعه انسانی خدمت رسانی نماید

با سال ها تجربه و شنا در آب های عمیق مانند دریا و رودخانه ها به این فکر افتادم، اگر کسی به هر نحوی با دست و پای بسته در کنار آب شد چگونه می تواند نجات پیدا کند و همچنین کسانی که محدودیت های جسمی دارند چگونه باید شنا کنند لذا با تمرینات مداوم، سخت و طاقت فرسا به این مهم فائق آمدم. توانستم شنا با دست و پای بسته و شنای مومیایی را ابداع کنم و دوست دارم در این زمینه تجربیات خود را با آموزش دادن در اختیار هموطنان عزیزم قرار دهم.

یکی از اهداف مهم در این روش نهراسیدن از آب های عمیق می باشد یعنی اگر کسی با دست و پای بسته به هر دلیلی گرفتار آب شد با حفظ آرامش تا زمان نجات و رسیدن نیروی کمکی در این وضعیت مقاومت و ایستادگی کند.

و کسانی هم که محدودیت های جسمی دارند مانند معلولان عزیز با این آموزش

می‌توانند شنا کردن و شناور شدن روی آب را یاد بگیرند و ورزش کنند. تمرینات این شیوه باعث تقویت ماهیچه‌ها، شش‌ها و رسیدن اکسیژن بهتر به اندام‌های بدن می‌گردد و توان فرد را بالا می‌برد.

لازم به ذکر است که محل تمرینات در طول این سال‌ها محلی به نام برم چاهی در مسیر رود خانه دالکی نزدیک روستایمان می‌باشد.

مقدمه

آب که یکی از نعمت‌های خداوند به بشر است، سرچشمه حیات و زندگی می‌باشد. همان طایر که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: وجعلنا من الماء كل شيء حي (هر چیز زنده‌ای را در آب قرار دادیم)، در طول تاریخ هستی هر ذی‌حیاتی برای بقا، دامن حیات، دچار فرآیندهایی (دگرگونی‌ها و کشمکش‌ها) بوده که در این راستا به سازگاری محال انجامیده است. ما انسان‌ها نیز از این قاعده مستثنی نیستیم. در برابر ناملازمات برای بهبود زندگی بهتر و شکستن موانع باید همواره از روش‌هایی پیش‌برنده و نوین استفاده شود. جهت پیشرفت برای ابنای بشر همیشه امر آموزش و پرورش نکته کار و به کار بستن استعدادها و ارزش‌ها محقق این امر بدیهی است: موضوع گفته، اهمیت شنا در هماهنگی با آب این نیروی شگرف طبیعت است. ما انسان‌ها همواره در مسیر اهداف خود دچار ناملازمات و سختی‌هایی بوده ایم و همیشه برای بهبود تلاش کرده ایم. گاهی دچار ناکامی‌های جبران‌ناپذیری شده ایم که خود درسی بوده فرا راه زندگی بهتر، مثلاً شناگری را در نظر بگیرید که همیشه با دست و پای باز و راحت شنا کرده است، اگر در مسیر رسیدن به هدفش روزی با دست و پای بسته دچار تلاطم آب شود باید چه کار کند آیا باید تسلیم خشم آب شده یا این که تلاش نماید که نجات پیدا کند. یا افرادی که بنا به موقعیت شغلی‌شان ممکن است دچار خطرات آب شوند به

این فکر افتاده اند چگونه باید با مشکلات احتمالی روبرو شوند؟ و کسانی هم که محدودیت های جسمی دارند مانند معلولین عزیز که در ناحیه ای از بدن دچار مشکل باشند و حتی کودکانی که معلول به دنیا می آیند باید چگونه شنا کنند؟

امیدوارم با آموزش شنای بدون استفاده از دست و پا و یادگیری این ورزش جدید در کشور چشم اندازی روشن برای امید به آینده همراه با نشاط و شادابی بهتری برای این عزیزان در زندگی شخصی و اجتماعی شان فراهم شود.

در پایان از تمام اشخاص و سازمان هایی که برای رسیدن به این جایگاه، به هر نحوی مشورت بنا بودند، به خصوص صدا و سیما، مرکز بوشهر، اداره کل ورزش و جوانان استان، هیات شنای استان و از حامی مالی این اثر، سرکار خانم سیما کمایی ریاست محترم هیات همگانی شهرستان گچساران کمال تشکر و قدردانی بعمل می آید.

وسایل ایمنی و کمک آموزشی

وسایل کمک آموزشی که از لحاظ ایجاد امنیت جانی و سرعت بخشیدن به امر تعلیم در مراحل گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد در فصول بعدی از آنان موجب رکود در روند مراحل آموزش می گردد شامل (کمربند ایمنی، جاذب ضربه، تخته و دوقلوی شنا)