

شنا و نجات غریق

تألیف:

سید حسین علوی - اکبر کاظمی

مدرسین دانشگاه

زمستان ۸۵

عنوان و پدیدآور : شنا و نجات غریق / تألیف حسین علوی، اکبر کاظمی

مشخصات نشر : تهران: حفیظ ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری : ۱۴۲ ص.: مصور.

شابک : 978-964-8623-76-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : شنا -- آموزش.

موضوع : نجات غریق -- تعلیم.

شناسه افزوده : کاظمی، اکبر، ۱۳۴۵ -

رده بندی کنگره : ۹ ش ۸ ع / ۲۵ / ۷۸۳۶ Gv

رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲۱ :

شماره کتابخانه ملی : ۴۷۷۶۰ - ۸۵ م

نام کتاب: شنا و نجات غریق

ناشر: انتشارات حفیظ ۸۲۴-۹۱۲۱۸۹۰-۶۶۷۲۲۱۸۱-۶۶۷۲۵۳۷۲

تألیف: سید حسین علوی - اکبر کاظمی

طراحی جلد: داروگ (سیدعلیرضا موسوی) ۶۶۷۲۵۳۷۲

لیتوگرافی: دریا ۶۶۹۱۴۳۱۵

چاپ: الهادی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

ISBN : 978-964-8623-76-5

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۲۳-۷۶-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

انتشارات حفیظ: تهران - خیابان انقلاب - بعد از پارک دانشجو - ساختمان ۱۱۳۴ - واحد ۱۱

کتاب حفیظ: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نرسیده به روانمهر - پلاک ۸۲ -

تلفن: ۶۶۴۹۶۹۳۵ - ۰۹۱۲۵۰۸۰۱۸۰

بیشگفتار مؤلف

شکر و سپاس بی‌کران به درگاه خالق عظمت‌ها و فضیلت‌ها که به اشرف مخلوقات نعمت یادگیری و آموزش عطا نموده تا وی بتواند با اراده و اندیشیدن در مسیر تعالی و کمال هدایت و رهنمون گردد. بی‌شک لازمه موفقیت در هر زمینه تحقیقی و پژوهشی بدون در نظر گرفتن کلیه جوانب و تمامی دانش مورد مطالعه در آن خصوص امکان پذیر نمی‌باشد. پیشرفت در هر زمینه با داشتن پایه‌های استوار صورت می‌گیرد و بر آن پایه‌هاست که ما می‌توانیم مطالعات، پژوهش‌ها و آموزش‌های خود را بنا نهیم.

با توجه به تأکید پیامبر گرامی اسلام مبنی بر ضرورت آموختن شنا و از طرفی تحقیقات دامنه‌دار گسترده محققین و دانشمندان امروزی درخصوص اثرات سودمند شنا بر ساختار جسم و روان آدمی، ضرورت توجه جدی به فراگیری اصول و فنون شنا بر هر انسانی بیش از پیش آشکار می‌گردد. در میان فعالیت‌های مختلف ورزشی شنا بدون تردید از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اثرات تمرین شنا بر روی بدن و روان از میزان و نوع فعالیت انجام شده نشأت می‌گیرد. فعالیت ملایم در آب، حتی برای افرادی که از نظر حرکتی به شدت محدودند نیز اثرات مطلوبی خواهد داشت. از عمده اثرات احتمالی شنا در اکثر شناگران می‌توان به بهبود دستگاه گردش خون، افزایش کارایی قلب و ریه، افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت عضلات و مفاصل، هماهنگی مناسب سیستم عصب و عضله، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی ناشی از زندگی ماشینی و ... اشاره نمود.

بر این اساس مؤلفین این کتاب، با انگیزه برداشتن قدمی هر چند کوچک در پیمودن مسیری طولانی با توجه به تجارب عملی چندین ساله در راستای آموزش شنا به دانش‌آموزان و دانشجویان و مطالعه آثار و کتب مرتبط درصدد تألیف کتابی برآمدند که ابتدا آموزش شنا را در فصول مجزا با پیروی از طرح سازمان یافته و حساب شده و با رعایت سلسله مراتب آموزشی به فراگیر آموزش داده و در ادامه به بیان نکات ضروری پیرامون فنون مربوط به ناجی غریق نیز پرداخته شد که می‌تواند در

نوع خود کم‌نظیر باشد. لذا مطالعه این کتاب را به مدرسان، مربیان، معلمین، دانشجویان، دانش‌آموزان و علاقمندان به فراگیری اصول شنا و نجات غریق توصیه و تأکید می‌نماییم. مؤلفین کتاب ضمن تقدیر و تشکر صادقانه از مطالعه کنندگان این اثر، مسئولیت عیوب و نواقص احتمالی موجود در این کتاب را پذیرا بوده و جای بسی شکر خواهد بود که علاقمندان و صاحب نظران ما را در جهت رفع کاستی‌ها و اشکالات راهنمایی نمایند، تا در چاپ‌های بعدی این کاستی‌ها و نواقص برطرف گردد.

شایسته است از زحمات آقایان جواد وحیدی و مهدی خسروی که در تهیه این کتاب با ما همکاری داشتند و همچنین از آقای سید رحمان عباسپور ویراستار ادبی این مجموعه و نیز از آقای روح‌الله زارعی که طراحی جلد این کتاب را انجام دادند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

سید حسین علوی

اکبر کاظمی

S_H_Alavi 2003@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

• فصل اول: تاریخچه شنا - نکات اساسی در آموختن شنا ۱

تاریخچه شنا.....	۱
نکات اساسی در آموختن شنا.....	۲
انواع فلوتینگ.....	۵
شیرجه مقدماتی.....	۱۵

• فصل دوم: کرال سینه ۱۹

تعریف کرال سینه.....	۱۹
مراحل آموزش پای کرال سینه.....	۲۰
دست کرال سینه.....	۲۳
مراحل آموزش دست کرال سینه.....	۲۵
تنفس.....	۲۸
نحوه آموزش تنفس گیری.....	۲۸
ادغام دست و پا و تنفس در کرال سینه.....	۳۰
استارت کرال سینه.....	۳۱
مراحل آموزش استارت.....	۳۱
شکل های مختلف استارت.....	۳۵
برگشت کرال سینه.....	۳۸
مراحل آموزش برگشت ساده کرال سینه.....	۳۹
برگشت به حالت سالتو در کرال سینه.....	۴۰

• فصل سوم: کرال پشت ۴۳

مراحل آموزش پای کرال پشت.....	۴۴
دست کرال پشت.....	۴۶
مراحل آموزش دست کرال پشت در خشکی.....	۴۷
هماهنگی دست و پای کرال پشت.....	۴۹

۴۹	 استارت کرال پشت
۵۰	 مراحل آموزش استارت کرال پشت
۵۲	 برگشت نیم سالتو کرال پشت

۵۵ فصل چهارم: شنای قورباغه

۵۶	 مراحل آموزش پای قورباغه
۶۲	 مراحل آموزش دست قورباغه
۶۴	 هماهنگی دست و پای شنای قورباغه بدون تنفس
۶۴	 تنفس گیری در شنای قورباغه
۶۶	 اجرای کلیه حرکات در شنای قورباغه
۷۰	 استارت قورباغه
۷۰	 برگشت شنای قورباغه

۷۳ فصل پنجم: شنای پروانه

۷۳	 مراحل آموزش عادت بدن به حالت موجی شکل
۷۴	 پای شنای پروانه
۷۷	 دست پروانه
۷۸	 مراحل آموزش دست پروانه
۸۰	 آموزش تنفس در شنای پروانه
۸۰	 هماهنگی شنای پروانه (دست و پا)
۸۱	 استارت شنای پروانه
۸۱	 برگشت شنای پروانه

۸۳ فصل ششم: نگاهی اجمالی به مقررات مسابقات شنا

۸۳	 انواع استخر
۸۴	 رعایت قوانین برای شناگران

۸۵ فصل هفتم: تاریخچه نجات غریق و مهارت‌های پایه در نجات غریق

۸۵	 تاریخچه نجات غریق
----	-------------------------

۸۷	پای دوچرخه.....
۸۸	شنای پشت مقدماتی.....
۸۹	غوص غواصی.....
۹۰	انواع پرش ها.....
۹۱	شنای کراال سینه سر بالا.....
۹۲	شنای پهلو.....

• فصل هشتم: فن نجات غریق..... ۹۷

۹۷	پیشگیری.....
۹۹	نجات.....
۹۹	نزدیک شدن به غریق.....
۹۹	هم سطح کردن غریق.....
۱۰۱	حمل.....
۱۰۵	انواع دفاع در رهاسازی.....
۱۱۹	حمل ها و خروج از آب.....
۱۲۱	حمل زین.....
۱۲۱	زمین گذاشتن غریق.....
۱۲۲	حمل چند نفره.....
۱۲۳	خارج کردن غریق از آب (عمیق).....
۱۲۴	بالا کشیدن غریق با دست های کشیده.....

• فصل نهم: حیات بخشی..... ۱۲۵

۱۲۵	تعریف حیات بخشی.....
۱۲۵	احیای قلبی ریوی.....
۱۲۷	مانور هملیخ.....
۱۲۸	روش باز کردن راه هوایی.....
۱۲۹	کنترل و ارزیابی تنفس.....
۱۳۰	کنترل و ارزیابی گردش خون.....
۱۳۰	انواع غریق.....

۱۳۱	هیپوترمی
۱۳۱	تنفس مصنوعی
۱۳۴	روش تخلیه آب معده
۱۳۵	ماساژ قلبی
۱۳۸	گرفتگی عضلات
۱۴۰	ضربه یا سکنه مغزی
۱۴۱	• منابع