

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش شنا

مؤلف:

دکتر میر محمد کاشف

مؤسسه کتاب همراه

کاشف، میرمحمد، ۱۳۳۷.

آموزش شنا / مؤلف: میرمحمد کاشف. تهران: مؤسسه
کتاب همراه، ۱۳۸۳.

۱۲۰ ص. ۱۹×۸/۵ مصور (مؤسسه کتاب همراه؛ ۱۶۶.
ورزش و تربیت بدنی؛ ۱۷)

ISBN:964-6982-56-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. شنا - آموزش. الف. عنوان.

۷۹۷/۲۱۰۷

GV۸۳۷/۲۱۰۸

۸۴۳-۳۲۲۸۵

کتابخانه ملی ایران

شماره کتاب: ۱۶۶

میرمحمد

مؤسسه کتاب همراه

آموزش شنا

مؤلف: میرمحمد کاشف

ویراستار: قربان ولینی

ناشر: مؤسسه کتاب همراه

چاپ اول: زمستان ۱۳۸۳ / ۵۰۰۰ نسخه

لینوگرافی: آبان

چاپ و صحافی: چاپ گهر

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی،

کوچه قائم مقام، شماره ۴۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۹۲۳۲۵۲-۶۹۰۱۲۹۶-۶۹۲۳۲۵۲ نمابر: ۶۹۲۳۲۵۲

شابک: ۹۶۴-۶۹۸۲-۵۶-۵ ISBN:964-6982-56-5

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۹	□ بخش اول: آموزش شنا
۱۰	□ فصل اول: گامهای اولیه آموزش شنا
۱۰	- نکات مهم بهداشتی و ایمنی
۱۶	- اصول اساسی آموزش شنا
۲۵	- وسایل کمک آموزشی
۳۱	- آشنایی با آب
۳۷	- غوطه ور شدن در آب
۴۱	- سرخوردن
۴۴	□ فصل دوم: پای دوچرخه
۴۸	□ فصل سوم: شنای کرال سینه
۴۹	- حرکات پا
۵۴	- حرکات دست
۵۸	- هماهنگی دست و پا
۵۹	- نفس گیری
۶۳	- برگشت ساده کرال سینه
۶۵	- برگشت سالتو
۶۶	- استارت
۶۹	- تذکراتی در مورد حرکات دست و پا
۷۱	□ فصل چهارم: شنای کرال پشت
۷۱	- پای کرال پشت

۷۵	- حرکات دست
۷۸	- هماهنگی دست و پا
۷۹	- برگشت ساده کراال پشت
۸۱	- استارت
۸۲	- تذکراتی در مورد حرکات دست و پا
۸۴	□ فصل پنجم: شنای قورباغه
۸۴	- آموزش حرکات پا
۹۰	- آموزش حرکات دست و نفس‌گیری
۹۴	- هماهنگی دست و پای قورباغه
۹۶	- برگشت شنای قورباغه
۹۹	- تذکراتی در مورد حرکات دست و پا
۱۰۱	□ فصل ششم: شنای پروانه
۱۰۱	- آموزش دست پروانه
۱۰۵	- آموزش پای پروانه
۱۰۸	- تنفس در شنای پروانه
۱۰۸	- هماهنگی کامل در شنای پروانه
۱۱۱	- استارت در شنای پروانه
۱۱۱	- برگشت شنای پروانه
۱۱۳	- تذکراتی در مورد شنای پروانه
۱۱۴	□ بخش دوم: قوانین و مقررات شنا
۱۲۰	- منابع

پیشگفتار

شنا یکی از ورزشهایی است که ضمن تقویت سرعت، استقامت، قدرت و انعطاف پذیری اندامها و عضلات بدن، آثار بسیار مفیدی بر سلامت روحی و روانی انسان دارد.

شنا کردن از جمله ورزشهایی است که دین مبین اسلام فراگیری آن را توصیه فرموده و یاد دادن آن را به فرزندان جزو وظایف والدین برشمرده است. (عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّباحَةَ وَ الرَّمایَه).

آیا تاکنون دقت کرده اید که مردم بعد از شنا کردن وضعیت روحی و هیجان و نشاط خود را چگونه بیان می کنند؟ اغلب مردم ابراز می دارند که میان احساس لذت و نشاط فعالیت بر روی زمین و درون آب تفاوت زیادی وجود دارد. زیرا در درون آب، احساس سبکی به آدم دست می دهد.

الگوهای حرکتی در شنا کاملاً غیر قابل مقایسه با الگوهای حرکتی ما در زندگی معمولی و روزانه هستند و از دیگر ورزشها و تفریحات تجربه شده بهتر و مفیدتر است.

بهترین نوع تمرینات برای سلامتی انسانها

آنهايي هستند که تمام سيستمهاي حياتي بدن را تقويت و وادار به کار کنند. هيچ نوع فعاليتي نمي تواند بهتر از شنا کردن اين کار را انجام دهد. نيازهاي حياتي بدن به وسيله دستگاه قلب، ششها و سيستم گردش خون، تأمين مي شوند. تمرينات ورزشي در شنا باعث تقويت اين اندامها مي شود، بدین صورت که حبس نفس که غالباً در شناهاي مختلف بخصوص شنای زیر آبی مورد نياز است، به اصلاح نفسهاي عادي و غير عميق کمک مي کند و در نتيجه ظرفيت ريوي را افزايش مي دهد. اين پديده ظرفيت حياتي ناميده مي شود و در شناگران نسبت به افراد ديگر بيشتر و بهتر است.

ظرفيت حياتي افزايش يافته در انسان مخصوصاً در مواقع فشارهاي رواني و جسمي داراي ارزش فوق العاده اي است. به علاوه، آموزش و يادگيري تنفس صحيح يک عامل مهم در کاهش بحران تنفسي انسان است.

کليه عضلات اصلي بدن در هنگام شنا به دفعات مورد استفاده قرار مي گيرند و متناسب با شرايط جسماني، ميزان فعاليت مي تواند به تدريج افزايش يابد که اين امر عضلات را قادر مي سازد تا به حداکثر توانايي خود برسند و آن را حفظ کنند.

کسانی که می‌خواهند این روند را سرعت بخشند، می‌توانند از تمرینات در خشکی نیز استفاده کنند تا منافع حاصله از شنا را تکمیل کنند. همهٔ گروه‌های اصلی عضلات بدن که در شنا به کار می‌روند، در اغلب فرمهای تمرینی مورد نیاز هستند و به ویژه تمریناتی که برای تقویت عضلات دستها و پاها به کار می‌روند سودمندترند. هنگامی که عضلات فعالیت نمی‌کنند، به منظور کارآیی بیشتر نیاز به استراحت و آرامش دارند و فعالیت در آب این آرامش را تأمین می‌کند. این فایده زمانی به حداکثر می‌رسد که دمای آب مناسب باشد. ساقهای پا بدون درگیری در تحمل وزن بدن می‌توانند از مفصل ران در تمام مراحل تمرین استفاده کنند و با بهترین و مناسب‌ترین روش، انعطاف‌پذیری مچ و دیگر مفاصل پا را در تمرینات کرال سینه و پشت تأمین نمایند.

بهبود تعادل بدنی و وضعیت خوب جسمانی یکی دیگر از اجزای اصلی تمامی مراحل تمرینی در شناست. وقتی تمام بدن در هنگام شنا کردن بدون تحمل شدت و فشار در آب قرار می‌گیرد، در آن صورت بدن در حالتی استثنایی و آرام است که این حالت سرزندگی و راحتی جسم و روح را تضمین می‌کند و داشتن حالتی

شاداب در هنگام بیرون آمدن از آب مؤید این وضعیت کاملاً ایده‌آل است.

در مورد مصرف انرژی نیز شنا کردن به طور مشخص برتری کاملی بر دیگر فعالیتها و ورزشها دارد؛ زیرا شناگر به منظور نگهداری بدن به صورت شناور در آب، تأمین نیروی جلو راندن و غلبه بر نیروی اصطکاک، احتیاج به انرژی دارد و مصرف انرژی، عاملی با ارزش در کنترل وزن بدن است.