




ورزش شنا

swimming sport

حامد حسين قليلو -- ۹۸۱۲۹۴۰۰۲۵



سلامتی و حیات انسان ها وابسته به حرکت است. چنانچه به هر دلیل حرکت از انسان گرفته شود و یا محدود گردد، در کار دستگاه های مختلف بدن اختلال ایجاد می شود. اقبال لاهوری با تکیه بر همین اصل می گوید

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجیم که آسودگی ما عدم ماست

شنا، مهارت یا [ورزش](#) شناور ماندن و حرکت، درون [آب](#) است. شنا کردن به معنی حرکت انسان، حیوانات بدون هر گونه کمک خارجی درون آب می باشد. آموختن شنا، علاوه بر تقویت جسم، در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد. بسیاری از حیوانات، هنگام تولد و به طور غریزی، قادر به شنا کردن هستند؛ اما انسان باید شنا کردن را یاد بگیرد.

یادگیرندگان شنا، تمرین های خود را اغلب در [استخرهای](#) کم عمق و کناره [دریاها](#) شروع می کنند. آنها ابتدا شناور ماندن روی آب و سپس حرکت های پا را می آموزند و در پایان حرکت های دست را نیز یاد خواهند گرفت. برای شنا کردن آسان و روان، شناگران در مفاصل اصلیشان، به [انعطاف پذیری](#) مطلوبی نیاز دارند.

شناگران تازه کار باید چگونگی حرکت های هماهنگ دست با نفس کشیدن را تمرین کنند. شناگران، معمولاً یک یا چند شنا می آموزند.

تاریخچه شنا در ایران

تاریخچه شنا به عنوان یک ورزش، در [ایران](#)، بسیار کوتاه است و به طور کلی هم این رشته از ورزش به نسبت دیگر رشته‌ها در کشور ایران چندان پیشرفتی حاصل نکرده‌است. در حالی که به جهت موقعیت جغرافیایی ایران که در شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و هم به جهت تأکیدات مذهبی، می‌بایستی این ورزش را مورد توجه قرار می‌دادند.

در قدیم، مکان‌هایی شبیه استخر سرپوشیده در حمام‌ها می‌ساختند، به نام [چال حوض](#). این چال حوض‌ها، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی‌کرد، برای شنا کردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض‌ها، سکوهایی به ارتفاع ۲ یا ۳ متر وجود داشت که از بالای آن به درون آب می‌پریدند و عملیاتی مانند پشتک و وارو انجام می‌دادند. روشنایی چال حوض‌ها از سوراخ کوچکی که در سقف بود، تأمین می‌شد. در این گونه آبگیرهای غیر بهداشتی، هیچ گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می‌توانست 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 می‌کرد. پایه‌های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظره گذاشته شد.

تاریخ فدراسیون بین‌المللی شنا

فدراسیون بین‌المللی شنا (**FINA**) در سال ۱۹۰۸ نه بر اثر یک حادثه بلکه از روی قصد و نیت بنیان نهاده شد. جورج دبلیو هرن دبیر موسس این فدراسیون، ایجاد این نهاد بین‌المللی را نتیجه افزایش تماسهای بین‌المللی در ورزش و مخصوصاً به تأسی از بازیهای المپیک آن روز ذکر می‌کند. طرز برگزاری مسابقات باعث بالا گرفتن مخالفت‌هایی شد که نتیجه آن برگزاری کنفرانس بین‌المللی لندن در تاریخ ۱۹ ژوئیه ۱۹۰۸ است. ثمره و میوه این کنفرانس تاسیس فینا بود.

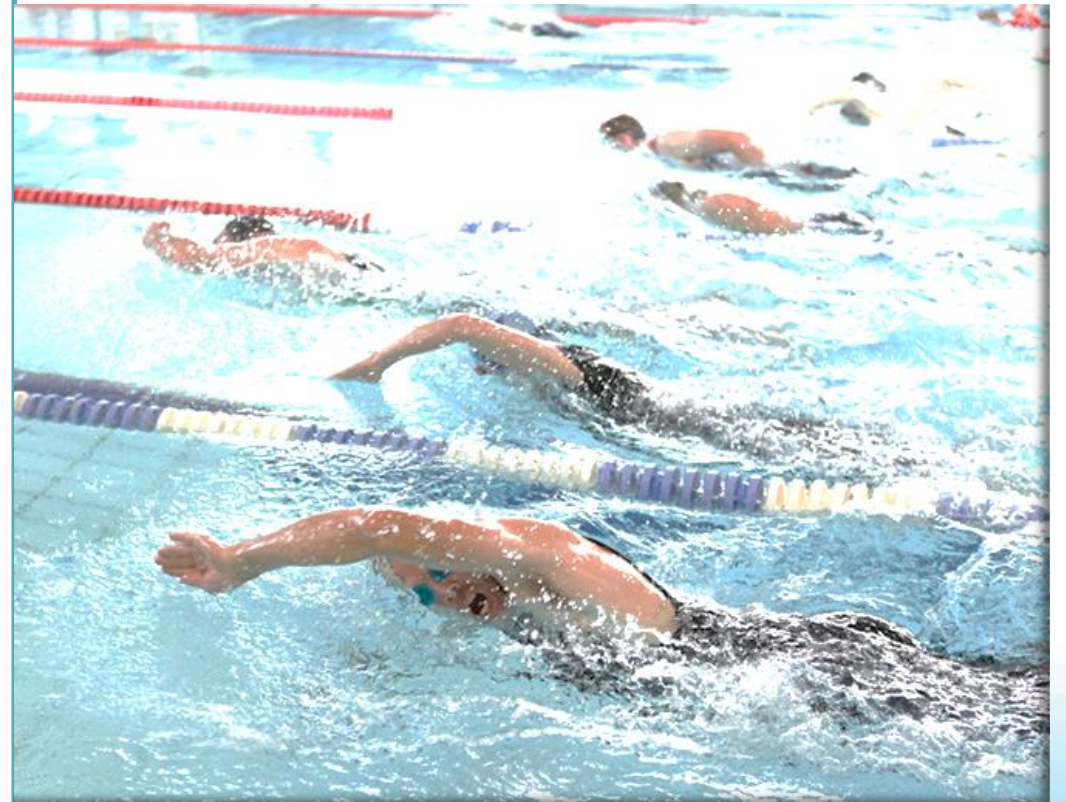
با شروع جنگ جهانی اول، ادامه پیشرفت سازمان جوان فینا حداقل به مدت ۴ سال متوقف شد و حتی پس از جنگ به علت سردی بین کشورها و روابط ورزشی عملاً ادامه کار فینا میسر نشد و این امر تا سال ۱۹۲۵ به درازا کشید. با پشت سر گذاشته شدن این مدت، فدراسیون مجدداً فعال شد. بدین ترتیب که هیئت اجرایی فینا مرکب از ۵ عضو تشکیل شد تا بتوانند در فواصل نزدیک به راحتی گرد هم آیند و نیز دفتر فینا برقرار گردید.

در سال ۱۹۲۸ هیئت مدیره بین‌المللی واترپلو و کمیته بین‌المللی شنا نیز پا گرفتند. در کنگره فینا که در همان سال برگزار شد، جورج دبلیو هرن دبیر موسس فینا از سمت خود کناره‌گیری کرد و به عنوان اولین رئیس افتخاری فینا برگزیده شد. با شروع جنگ جهانی دوم به ناگاه پیشرفت مستمر مجدداً متوقف شد (سالهای ۱۹۴۰ تا ۱۹۴۵)، زیرا جنگ مانع از تماسهای بین‌المللی در ورزش گردید. با پایان یافتن جنگ پر مشقت دوم، بیشتر از یک سال طول کشید تا هیئت اجرایی فینا توانستند در ۱۴ ژوئن ۱۹۴۶ در لندن گرد هم جمع شوند. دوره مربوط به جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۵۰ خاتمه یافت و تماسها و ارتباطهای ورزشی روزبه‌روز بیشتر گشت.

انواع شنا در چه مترها انجام می شود؟

یکی از موارد دیگری که در بحث شنا چیست باید به آن توجه کنید یا بهتر است بگوییم اطلاعات داشته باشید مترها های این نوع شنا ها یکی کرال پشت و ... است. زیرا با دانستن مترها های این نوع از حرکت های شنا شما بیشتر بر روی این رشته ورزشی تسلط پیدا می کنید. به همین دلیل ما در ادامه به بررسی مترها های انواع حرکت شنا برای شما عزیزان پرداخته ایم :

- شنا کرال سینه در مسافت های ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر اجرا می شود.
- شنا قورباغه و پروانه در مترها های ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر انجام می شود.
- شنا کرال پشت در ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر اجرا می شود.
- شنا آزاد در مترها های ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر انجام می شود.



حرکت شنا - کرال سینه

کرال سینه یکی از حرکات شنا می باشد که در موضوع شنا چیست باید اشاره ای به آن کنیم تا اطلاعاتی مفید از آن هرچند کم در ذهنتان داشته باشید. به همین دلیل در ادامه چکیده ای از نحوه انجام این حرکت برای آگاهی بیشتر در مورد شنا چیست برایتان مطرح کرده ایم :



- بدن باید حالت کشیده داشته باشد.
- سر باید در خط رویش مو با آب تماس داشته باشد.
- طرز قرار گیری سر باید ثابت و در مرکز باشد.
- یکی از دست ها باید با شدت بیشتری به سمت جلو پرتاب شود.
- دستی که در داخل آب است باید به عقب برده شود تا سریع تر به سمت جلو برود.

فواید شنا کرال سینه

فواید این نوع شنا به دلیل اینکه بر روی شانه، کتف، سینه، پشت کمر و دست ها تمرکز دارد بیشتر اعضای بدن را در بر می گیرد. به عبارتی ساده تر در این نوع حرکت مقاومت در برابر فشار آب باعث تقویت ماهیچه های قسمت های نام برده شده می شود. همچنین سرعت زیاد کرال سینه باعث می شود فرد کالری های بیشتری در حین انجام بسوزاند که نتیجه آن داشتن تناسب اندام می باشد.

حرکت شنا - کرال پشت

یکی دیگر از حرکات شنا کرال پشت می باشد که در ادامه مانند کرال سینه در مورد آن اطلاعاتی برای شما قرار داده ایم تا اطلاعاتتان در موضوع شنا چيست تکميل تر شود.

- قسمت سینه و سر فرد بايد بر روی آب باشد.
- صورت فرد بايد به سمت آسمان باشد.
- دست ها به طور يکي در ميان به سمت عقب و بالای سر فرود می آید.
- دست ها بايد كاملا صاف از آب خارج شود.
- مچ های دست در نزديکی آب بايد تغيير زاويه دهند.
- وقتی دست های وارد آب می شود بايد تغيير زاويه داده شود و آرنج ها بشکنند.



فواید شنا کرال پشت

این نوع شنا به دلیل تکنیک های خاص خود باعث شیدگی ستون فقرات شما می شود. از طرفی چون در این حرکت لگن نیز دخیل هست استخوان های این ناحیه تقویت می شوند.

در اصل شنا کرال پشت برای افرادی مفید است که در طول روز ساعت های طولانی بر روی صندلی به دلیل کار و ... می نشینند. همچنین در این نوع شنا به دلیل تحرک کم فرد کالری کمتری می سوزاند.

در این نوع حرکت شنا چون پاها بیشتر از دست ها استفاده می شوند و تحت فشار هستند قوی تر می شوند. به عبارتی ساده تر عضله های ران و ساق پا در این حرکت به مرور زمان قوی می شوند. همچنین مقاومت کردن در برابر آب به خودی خود فشار مضاعفی برای حرکت فرد ایجاد می کند.

فواید شنا قورباغه



از مهم ترین فواید این نوع از حرکت شنا می توان به خوش فرم کردن بدن و منعطف کردن آن اشاره کرد چون شنا پروانه ماهیچه های زیادی از بدن را درگیر می کند. به همین دلیل شنای پروانه برای بالا بردن استقامت بدن، تقویت کردن عضله های شکم، سینه، کمر، بازو و ران ها بسیار مفید تر از آن چیزی است که فکرش را می کنید. همچنین به دلیل تحرک بالا در این حرکت شنا فرد کالری بالایی می سوزاند از این رو برای افراد چاق مناسب است.

فواید شنا پروانه



فواید شنا برای بدن

در ابتدای مطالب اشاره کوچکی به فواید شنا کردیم اما همان طور که مشاهده کردید موارد گفته شده فواید این رشته ورزشی برای حرکت های مختلف او بود اما در این بخش می خواهیم شما را با فواید این رشته ورزشی به طور کلی برای بدن انسان آشنا کنیم. از این رو مهم ترین فواید کلی شنا برای بدن عبارت است از :

- برداشتن فشار از روی ستون فقرات چون شنا برای استخوان ها خوب است و مفاصل را سالم نگه می دارد.
- حرکت بیشتر عضلات بدن شما و کمتر شدن کشیدگی عضلات.

- تنفس صحیح را به شما یاد می دهد.

- استقامت بدن و قلب تان را افزایش می دهد.

- سوزاندن چربی های شکم، پهلو و ...

- فرم گرفتن زیبای بدن

- تقویت پوست

- محافظت کردن از مفاصل

- افزایش انرژی مثبت

- کاهش و از بین برنده استرس

- تنظیم و کنترل فشار خون

- سالم نگه داشتن قلب

- بهتر شدن دستگاه تنفسی



فایده شنا برای قسمت مختلف بدن

فایده شنا برای دستگاه تنفسی

شنا باعث تنظیم شدن تنفس می‌شود. نفس نفس زدن هنگام انجام کار به تأخیر می‌افتد. شنا به خاطر رطوبت محیط به افراد مبتلا به آسم توصیه می‌شود. دستگاه محرک

بدن دیگر تحت فشار نیست و سنگینی آن کاهش می‌یابد بنابراین راحت تر وزن بدن را تحمل می‌کند. در نتیجه این ورزش به افرادی که مفاصل اعضای پایین تنه شان مشکل دارد، خصوصاً مبتلایان به [آرتروز](#) کمک می‌کند.

شنا تمام ماهیچه های بدن را به کار می‌اندازد

اعضای بالا تنه و پایین تنه، عضلات شکم، و ماهیچه هایی که ستون فقرات را حفظ می‌کنند، از این دست ماهیچه ها هستند. شنا به افرادی که ستون فقراتشان دچار مشکل است توصیه می‌شود زیرا این ورزش ماهیچه هایی که آنها را حفظ می‌کند، تقویت خواهد کرد.

آب در دمای مناسب، مفاصل را نرم می‌کند

این موضوع برای ورزش های درون آب صدق می‌کند. شنا درباره مسائل روانی، قابل توجه است زیرا باعث آرامش و ریلکسیشن می‌شود، خصوصاً بین افراد عصبی و تحریک پذیر اثر گذار خواهد بود. علاوه بر این شنا خستگی جسمانی که باعث چرت و خواب آلودگی می‌شود را برطرف می‌کند.

فایده شنا برای دستگاه قلبی عروقی

تمرین طولانی مدت، با ریتم منظم و شدت متوسط باعث سازگاری مناسب با دیگر فعالیت های فرد می‌شود: تثبیت فشار خون، کاهش فرکانس قلبی هنگام خواب و فعالیت، و افزایش تحمل در انجام فعالیت ها از دیگر فواید شنا برای سیستم قلبی عروقی به شمار می‌آیند. علاوه بر این شنا در وضعیت درازکش، به بازگشت خون وریدی به سمت قلب کمک کرده و آن را آسان می‌سازد. دیگر لازم نیست برای بازگشت خون از سیاهرگ به قلب بر نیروی جاذبه زمین غلبه شود.

شنای بچه‌ها

شنا در نوزادان موجب افزایش هوش، تمرکز حواس، هوشیاری و پیشرفت در روابط اجتماعی آینده آنها می‌شود. شنا هم از نظر حسی و هم از نظر فیزیکی تأثیر مثبت بر روح و روان نوزادان می‌گذارد. نوزادانی که در ماه‌های اولیه زندگی یعنی حدود ۶ تا ۱۰ ماهگی شنا می‌کنند، احساس امنیت و آسایش و آرامش بیشتری دارند. بچه‌ها به علت کم بودن جاذبه آب، آزادی عمل بیشتری بدست می‌آورند. برای آموزش شنا، والدین نیز می‌توانند در کنار آنها شنا کرده و لذت آموزش را درک کنند. به یاد داشته باشید آموزش شنای کودکان باید تحت نظارت مربی‌های مخصوص صورت بگیرد.

در ابتدا کودک خود را با زور و اجبار داخل آب نکنید، بلکه به او فرصت دهید، با آب آشنایی بیشتری پیدا کند. بسیاری از بچه‌ها قبل از آنکه بتوانند راه بروند قادر به شنا کردن هستند. شنا باعث تقویت ماه‌بچه‌ها و افزایش حجم ریه می‌شود. به علاوه الگوی خواب شبانه کودکانی که شنا می‌کنند، بسیار منظم می‌شود. اولین چیزی که بعد از مدتی شنا می‌توانید در کودک خود مشاهده کنید، اعتماد به نفس و احساس استقلال است که در او رشد یافته‌است. بچه‌های ۶ تا ۱۰ ماهه، قادر هستند در زیر آب به مدت ۵ دقیقه شنا کنند و نفس خود را نگاهدارند.

همیشه این سوال از طرف والدینی که علاقه مند هستند فرزندشان شنا یاد بگیرد عنوان می‌شود، که چه موقع باید آموزش شنا را شروع کرد. زمان مناسب برای آموزش شنا، سن ۷ یا ۸ سالگی می‌باشد. علمای تربیت بدنی و متخصصین آموزش شنا، شش سالگی را برای آموزش انتخاب کرده‌اند.

وضع مطلوب اینست که از سنین پایین بچه آموزش را شروع نماید ولی در سنین پایین شنا را به صورت فنی یاد نمی‌گیرد. زیرا قدرت درک بعضی از حرکات را ندارد و هماهنگی لازم جهت یک مهارت به سختی (هماهنگی دست و پای کراال سینه) انجام می‌پذیرد. شنا برای کودکان زیر سه سال فقط به صورت به اصطلاح شنای سگی است که کودک سر را بیرون از آب نگه داشته و شنا می‌کند.

مضرات ورزش شنا چیست؟

وقتی ما به سراغ یک رشته ورزشی می رویم بیشتر برای سالم نگه داشتن بدنمان است مگر نه؟ از این رو می توان نتیجه گرفت که هیچ یک از رشته های ورزشی مانند شنا برای بدن مضر نیستند مگر در موارد خاص.

برای مثال شنا هیچ گونه عوارضی برای فرد سالم ندارد و اگر فرد دارای بیماری هایی مانند **دیابت کنترل نشده، صرع، تشنج، داشتن ضربان قلب غیر عادی و ...** باشد ممکن است مشکلاتی برایش به وجود بیاید. همچنین به غیر از غرق شدگی که به علت یادگیری و عدم داشتن مهارت های لازم است ممکن است در محیط استخر به **عفونت گوش، سینوزیت، نای و ریه ها و حلق و بینی تان** دچار عفونت شود و اگر آب استخری که مراجعه می کنید ناسالم باشد ممکن است به بیماری های پوستی دچار شوید.

قارچ ها در استخرها وجود دارند، اما با دوش گرفتن، قبل و بعد از ورود به استخر، خوب خشک کردن بدن و باقی نماندن با مایو برای مدت طولانی، می توان از شر آنها در امان ماند. **زگیل های کف پا**، نیز عموماً زمانی ایجاد می شوند که شما برای تردد در اطراف استخر و زیر دوش رفتن، دمپایی به پا نمی کنید

از این رو می توان نتیجه گرفت که خود ورزش شنا دارای معایب نیست بلکه محیط یا عدم آگاهی از وضعیت بدنی خودتان باعث به وجود آمدن عوارض آن می شود.

توصیه های عملی برای شناگران

تمام توصیه ها در جهت پیشگیری از مهم ترین خطر یعنی غرق شدگی هستند. به این منظور باید:

- از شنا کردن تا سه ساعت بعد از خوردن وعده غذایی زیاد و آبدار خودداری کنید.
- اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.
- به تدریج وارد آب شوید یا ابتدا گردتان، بعد شکم و قفسه سینه را خیس کنید.
- نگذارید بیش از حد خسته شوید.
- به جریان هایی که از آب رودخانه دور می شوند، بدبین باشید.
- از تنها شنا کردن، خصوصاً دور شدن از ساحل بپرهیزید.
- محدودیت ها را بشناسید، یاد بگیرید و آنها را مراعات کنید.
- زیر دوش و اطراف استخر دمپایی بپوشید. (برای جلوگیری از زگیل)

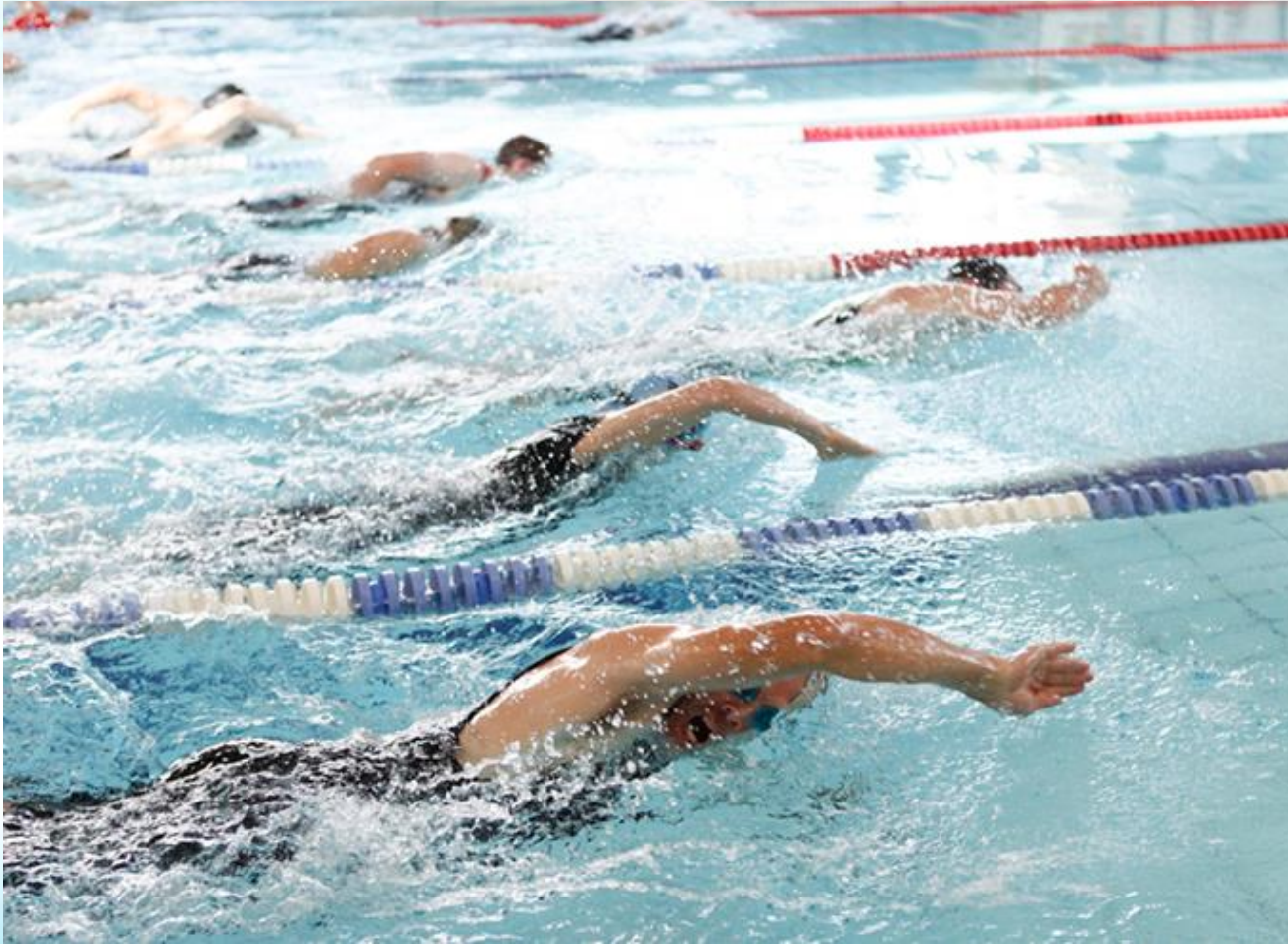
قوانین شنا برای علاقه مندان

کمی هم در مورد قوانین شنا بدانید تا اطلاعاتی که کسب کرده اید تکمیل تکمیل شود. ابتدایی ترین قوانین شنا این است که شناگر باید مسابقه خود را از همان خطی که توسط مربی استارت زده شده شروع کند و به پایان برساند. یکی دیگر از قوانین شنا که مربوط به شنا آزاد است این می باشد که شناگر می تواند بر روی کف استخر بایستد اما اگر راه برود اخراج می شود.

همچنین عبور کردن از خط یا همان طناب شنا و ورود به خط شنای حریف دیگر مجاز نمی باشد و شناگری که این عمل را انجام داده توسط مربی اخراج خواهد شد. همچنین در حین مسابقه هیچ شناگری اجازه ندارد اشیایی به تن کند یا از وسایلی استفاده کند که باعث افزایش سرعت، غوطه وری یا استقامت او می شوند در غیر این صورت مرتکب خطا شده است و توسط مربیان و داوران طبق قوانین شنا مجازاتی برای او در نظر گرفته می شود.



بررسی انواع مسابقات شنا



- ۱- شنای امدادی نوعی شنا می باشد که در مسابقات شنا چهار نفر به صورت گروهی که همانند امداد هستند مسیر مسابقه را طی می کنند.
- ۲- شنای استقامت نوعی مسابقات شنا در مسافت های بسیار طولانی است که در آب های آزاد انجام می شود.
- ۳- شنای مختلط نیز یکی دیگر از مسابقات شنا است که در آن از چهار نوع شنای مختلف مانند کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه استفاده می شود.
- ۴- شنای آزاد نیز نوعی دیگر از مسابقات شنا است که شناگر برای طی کردن مسیر مسابقه مجاز است از تمامی شناهای موجود استفاده کند. البته برای هر طول استخر باید یک شنا را انتخاب کند و تا آخر آن طول همان شنا را انجام دهد.

نخبگان تاریخ شنا

اولین شناگر مردی که شنای ۱۰۰ متر کرال سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد، جانی ویسمولر آمریکایی بود. وی این مسافت را در ۵۸ ثانیه و ۶ دهم ثانیه در سال ۱۹۲۲ شنا کرد.

اولین زنی که این مسافت را زیر یک دقیقه شنا کرد داون فریزر است. او در سال ۱۹۶۲، ۱۰۰ متر کرال سینه را در ۵۹ ثانیه و ۹ دهم ثانیه پیمود.

موفقترین قهرمان مرد المپیک تمامی ادوار شنا (مایکل فلپس) آمریکایی است. این شناگر در المپیک ۲۰۰۸ پکن صاحب ۸ مدال طلا شد.

در میان زنان (کریستین اتو) با کسب ۶ مدال طلا در المپیک ۱۹۸۸ سئول، ۴ مدال طلا در رشته‌های انفرادی و ۲ مدال طلا در مسابقات تیمی، پرافتخارترین زن شناگر می‌باشد.

