بسم الله الرحمن الرحیم

آموزش شنای مومیایی و فلوتینگ

محمد صفدری

۱۳۹۶

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 : فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۴۷.
موضوع: شنا -- تعلیم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۸آ۷ص/GV۸۳۷/۷/
رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۶۶۰۳۲

عنوان کتاب : آموزش شنای مومیایی و فلوتینگ
تالیف : محمد صفدری
ویراستار ادبی : فرانک صیانت
مترجمان : اسماعیل فاضلی - فرانک صیانت
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 بازباران
تلفن ۰۷۷۳۳۵۵۷۹۲۳ و ۰۹۱۷۷۷۲۸۹۲۳

تقدیم به آنان که در هر زمان و مکانی، زبان عشق می‌شوند، این زیباترین معنای گلشن ایجاد . . .

باده در جوشش، گدای جوش ماست
چرخ در گردش، اسیر هوش ماست
باده از ما مست شد، نی ما از او
قالب از ما هست شد، نی ما از او

شنای مومیایی و غوطه‌وری

سرشـــت انسان از لحظه نخســـت پیدایش یعنی از زمانی که در کیســـه ای از آب در بطن مادر، غوطه ور اســـت و در آن تکامل می‌یابد با آب عجین شـــده ودر همه انســـان ها بـــا یک گرایش فطری به سوی این ترکیب حیاتی مشاهده می‌گردد.

بسمه تعالی

گواهینامه رکورد
Record Certificate

فدراسیون ورزشهای همگانی
Sport for All Federation

انجمن ورزشهای تفریحی، مهارت های فردی نمایشی
Leisurely Sports, Personal and Demonstrative Skills Association

Date: تاریخ: ۹۲/۱۱/۳۰
No.: شماره: ۲۷۷/۷۸۵۶

It Is Certified That Mr. Mohammad Safdari (NIN: 5329684110) onNovember24th 2013 Achieved the Record of Swimming With Tied-up Hand and Legs for 25 Meter in 1 Minutes and 18 Seconds, and for 50 Meter in 4 Minutes and 35 Seconds.

گواهی می شود آقای محمد صفدری با کد ملی ۵۳۲۹۶۸۴۱۱۰ در تاریخ ۳ آذر ۱۳۹۲ موفق به ثبت رکورد شنا با دست و پای بسته و طی مسیر ۲۵ متر در زمان ۱ دقیقه و ۱۸ ثانیه و همچنین طی مسیر ۵۰ متر در زمان ۴ دقیقه و ۳۵ ثانیه گردید.

علی مجدآرا
رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی
Ali Majdara
President of Sport For All Federation

طالب رجب پور
رئیس انجمن ورزشهای تفریحی، مهارت های فردی، نمایشی
TalebRajabpoor
President of Leisurely Sports, Personal And Demonstrative Skills Association

بسمه تعالی

گواهینامه رکورد
Record Certificate

فدراسیون ورزشهای همگانی
Sport for All Federation

انجمن ورزشهای تفریحی، مهارت های فردی نمایشی
Leisurely Sports, Personal and Demonstrative Skills Association

Date: تاریخ: ۹۲/۱۱/۳۰
No.: شماره: ۲۷۷/۷۸۵۷

It Is Certified That Mr. Mohammad Safdari (NIN: 5329684110) on November 24th 2013 Achieved the Record of Floating Still on Water for 30 Minutes.

گواهی می شود آقای محمد صفدری با کد ملی ۵۳۲۹۶۸۴۱۱۰ در تاریخ ۳ آذر ماه ۱۳۹۲ موفق به ثبت رکورد ۳۰ دقیقه خوابیدن روی سطح آب بدون دست و پا زدن گردید.

علی مجدآرا
رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی
Ali Majdara
President of Sport for All Federation

طالب رجب پور
رئیس انجمن ورزشهای تفریحی، مهارت های فردی، نمایشی
TalebRajabpoor
President of Leisurely Sports, Personal and Demonstrative Skills Association

فهرست مطالب

هــدف ۹

توصیه به شناگران ۱۰

تاریخچه شنا در ایران ۱۱

پیشگفتار ۱۳

مقدمه ۱۴

وسایل ایمنی و کمک آموزشی ۱۵

فصل اول : وضعیت بدن و خاصیت شناوری ۱۶

۱. فرآیند تنفس ۱۷

۲. روش مناسب نفس گیری جهت تقویت شش ها ۱۷

۳. شناور شدن همانند یک توپ ۱۸

۴. شناور شدن مانند یک غریق ۱۹

۵. ایستادن خطی ۲۱

۶. سُر خوردن ۲۲

۷. سُر خوردن به پشت ۲۳

۸. شناور شدن خطی ۲۵

۹. شناور شدن خطی به پشت برای نفس گیری و استراحت ۲۶

۱۰. فرو رفتن در آب به حالت خطی ۲۷

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 سینه 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 ها ۴۴
۳. حرکت پای دلفین ۴۵
۴. حرکت وارونه پای دلفین ۴۶
۵. حرکت دست و پابسته ترکیبی ۴۷
۶. حرکت شنای مومیایی ۴۸
شناور شدن درون وان ۴۹

هدف

آموزش، آشـــنایی و یادگیری در کوتاه‌تریـــن زمان ممکن با حذف هزینه‌هـــای اضافـــی بـــرای فراگیران جهت رشـــد، تعالی و شـــادابی تمام اقشـــار جامعه به خصوص افرادی که نیازمند توجه بیشـــتری در زمینه‌های آموزش شـــنا جهت اعتماد به نفس در فضاهای حســـاس و روبرو شـــدن با یـــک موقعیت خطرناک را دارنـــد (مانند معلولان و دانش‌آموزان) با اجرای طرح جلوگیری از غرق شـــدن با ســـاده‌ترین، آســـان‌ترین و مطمئن‌ترین شـــکل ممکن کمتـــر از یک هفته (هفت جلسه) انواع شناوری‌های تخصصی را فراگیرد.

توصیه به شناگران

به شــناگران عزیز باید گفته شــود مطالب زیادی در مورد شــنا کردن وجود دارد که لازم اســت آن را بیاموزید و باید کم کم به آن بپردازید خصوصا این نوع شــنای ابداعی که مســتلزم فنون خاص خود می‌باشد. و نکته مهم، شخص پس از اطمینان از سلامتی کامل خصوصا از لحاظ سیستم تنفسی و قلب و عروق می تواند به انجام این نوع آموزش اقدام نماید.

عکاس : محمد کاویان پور

تاریخچه شنا در ایران

تاریخچه شنا به عنوان یک ورزش، در ایران، بسیار کوتاه است و به طور کلی هم این رشـــته از ورزش به نســبت دیگر رشته‌ها در کشور ایران چندان پیشرفتی حاصل نکرده‌اســت. در حالی که به جهت موقعیت جغرافیایی ایران که در شــمال و جنوب کشور به دریا متصل است و هم به جهت تأکیدات مذهبی، می‌بایستی این ورزش را مورد توجه قرار می‌دادند.

در قدیم، مکان‌هایی شــبیه استخر سرپوشــیده در حمام‌ها می‌ساختند، به نام چال حوض. این چال حوض‌ها، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی‌کرد، برای شــنا کردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض‌ها، ســکوهایی به ارتفاع ۲ یا ۳ متر وجود داشت

که از بالای آن به درون آب می‌پریدند و عملیاتی مانند پشتک و وارو انجام می‌دادند. روشـــنایی چال حوض‌ها از ســـوراخ کوچکی که در ســـقف بود، تأمین می‌شد. در این گونه آبگیرهای غیر بهداشتی، هیچ گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می‌توانست قبـــل از اســـتحمام یا پس از آن وارد چال حوض شـــود و به آب بازی و شـــنا که به معنای واقعی هم شـــنا نبود بپردازد. تا ســـال ۱۳۱۴ در سراسر ایران حتی یک استخر شـــنا هم نبود و فقط در اردوگاه نظامی اقدســـیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشـــجویان 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 منظریه تهران بود که یک مربی ورزش خارجی به نام «گیبســـون» بر آن نظارت می‌کرد. پایه‌های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظریه گذاشته شد.

پیشگفتار :

حمد و سپاس خداوند عزّوجل را که فرصتی داد تا با نگاشتن چکیده ای از تجربیات اندوخته شــده این حقیر کمکی ولو اندک به جامعه انســانی در امر شــنا، ورزشی که اسلام به انجام آن سفارش نموده است بنمایم

محمد صفدری جانباز و معلم بازنشســته، ســاکن روســتای جتوط از توابع استان بوشــهر که بعد از جهاد در جبهه های حق علیه باطل و سنگر تعلیم و تربیت بر خود فرض می‌داند، در عرصه دیگر که آموزش شــنا است به جامعه انسانی خدمت رسانی نماید

با ســال ها تجربه و شــنا در آب های عمیق مانند دریا و رود خانه ها به این فکر افتادم، اگر کســی به هر نحوی با دســت و پای بسته گرفتار آب شد چگونه می‌تواند نجات پیدا کند و همچنین کســانی که محدودیت های جسمی دارند چگونه باید شنا کنند لذا با تمرینات مداوم، ســخت و طاقت فرســا به این مهم فائق آمدم و توانستم شــنا با دســت 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 می‌باشد 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 شـیوه باعث تقویت ماهیچه ها، شـش ها و رسیدن اکسیژن بهتر به اندام های بدن می‌گردد و توان فرد را بالا می‌برد

لازم به ذکر است که محل تمریناتم در طول این سال ها محلی به نام برم چاهی در مسیر رود خانه دالکی نزدیک روستایمان می‌باشد

مقدمـــه

آب کـه یکی از نعمت های خداوند به بشـر اسـت، سرچشـمه حیـات و زندگی می‌باشـد. همان طور کـه خداوند در قرآن کریـم می‌فرماید: وجعلنـا من الماء کل شـیء حـی (هر چیز زنـده ای را در آب قـرار دادیـم). در طول تاریخ هسـتی هر ذی حیاتـی برای بقا و ادامه حیات دچار فرآیندهایی (دگرگونی ها و کشـمکش ها) بوده که در این راسـتا به سـازگاری با محیط انجامیده اسـت. ما انسان ها نیز از این قاعده مسـتثنی نیستیم. در برابر ناملایمات برای بهبود زندگی بهتر و شکستن موانع باید همواره از روش هایی پیش برنده و نوین اسـتفاده شـود. جهت پیشـرفت برای ابنای بشـر همیشـه امر آموزش و پرورش نکته کلیدی و به کار بسـتن استعدادها و ارزش ها محقق این امر بدیهی اسـت : موضوع گفتار اهمیت شـنا در هماهنگی با آب این نیروی شـگرف طبیعت است. ما انسان ها همواره در مسیر اهداف خود دچار ناملایمات و سـختی هایی بوده ایم و همیشـه برای بهبود تلاش کرده ایم. گاهی دچار ناکامی‌های جبران ناپذیری شـده ایم که خود درسـی بوده فرا راه زندگی بهتر، مثلا شناگری را در نظر بگیرید که همیشه با دست و پای باز و راحت شنا کرده است، اگر در مسـیر رسـیدن به هدفش روزی با دست و پای بسـته دچار تلاطم آب شود باید چه کار کند آیا باید تسـلیم خشم آب شده یا این که تلاش نماید که نجات پیدا کند. یا افرادی که بنا به موقعیت شغلی شان ممکن است دچار خطرات آب شوند به

این فکر افتاده اند چگونه باید با مشــکلات احتمالی روبرو شــوند؟ 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 می‌آیند باید چگونه شنا کنند؟

امیدوارم با آموزش شــنای 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 اشــخاص و ســازمان هایی که برای رسیدن به این جایگاه، به هر نحوی مشوق بنده بوده اند به خصوص صدا و سیمای مرکز بوشهر، اداره کل ورزش و جوانان اســتان و هیأت شــنای اســتان و از حامی مالی این اثر، سرکار خانم سیما کمایی ریاســت محترم هیات همگانی شهرســتان گچساران کمال تشکر و قدردانی بعمل می‌آید.

وسایل ایمنی و کمک آموزشی

وسایل کمک آموزشــی که از لحاظ ایجاد اهمیت جانی و سرعت بخشیدن به امر تعلیم در مراحل گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد و فقدان هر یک از آنان موجب رکــود در روند مراحل آموزش می‌گردد شــامل (کمربند ایمنی، جلیقه نجات، تخته و دوقلوی شنا)

فصل اول :

وضعیت بدن و خاصیت شناوری

آب یک محیط طبیعی برای انســان نیست. به منظور حرکت کردن در آب باید بدن خود را شــل و آزاد کنیم و اجازه دهیم تا بدن ما به طور طبیعی در آب شــناور باشد، زیرا در این حالت شناگر می‌تواند به سهولت و سرعت حرکت کند که یکی از مسائل حیاتی در امر شنا می‌باشد. این تمرینات شما را قادر می‌سازد تا:

* چگونگی قرار گرفتن بدن خود را در آب احساس کنید.

* توانایی این را پیدا کنید که بدن خود را آزاد و رها ســازید تا بدن شــما توســط آب حمایت شود.

* در آب با تلاش کمتری حرکت کنید.

* کارایی خود را در انجام کلیه حرکت ها بالاتر ببرید.

عناوین:

۱. فرآیند تنفس

۲. روش مناسب نفس گیری جهت تقویت شش ها

۳. شناور شدن همانند یک توپ

۴. شناور شدن مانند یک غریق

۵. ایستادن خطی

۶. سُر خوردن

۷. سُر خوردن به پشت

۸. شناور شدن خطی

۹. شناور شدن خطی به پشت برای نفس گیری و استراحت

۱۰. فرو رفتن در آب به حالت خطی

۱۱. شناور شدن به شکل مداد (عمود)

۱۲. پریدن در آب به حالت مدادی (عمود)

۱. فرآیند تنفــس

فرآیند تنفس از دو مرحله دم و بازدم تشــکیل گردیده که در مرحله دم اکسیژن از محیط به داخل شــش ها ارســال شده و در مرحله بازدم دی اکسید کربن از شش ها بــه محیط انتقال می‌یابد. هوای جاری به مقدار هوایی گفته می‌شــود که معمولا در هر نفس طبیعی به شش ها وارد، یا از آن خارج می‌شود که مقدار تقریبی آن در یک انسان بالغ حدود نیم لیتر (۵۰۰cc) است.

نکته مهم :

در رونــد تنفس تعداد دفعات تنفس، عمق تنفس، ریتم و آهنگ تنفس و چگونگی کیفیت تنفس از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۲. روش مناسب نفس گیری جهت تقویت شش ها

هدف :

تمرین نفس گیری

روش کار :

۱ – با قرار گرفتن شرایط بدن در وضعیت خطی به پشت روی زمین بخوابید.

۲ – یک نفس عمیق بکشــید و آنرا نگه دارید، بعد از حدود۱۰ ثانیه کم کم هوا را خارج کنید.

۳ – دوباره با عمل دم عمیق نفس را حبس نموده، و هوا را کامل خارج نکنید.

۴. هوای درون شش ها را ۱۰ قسمت فرض نموده و هنگام بازدم فقط ۳ قسمت از هوا را خارج کرده و همزمان ۳ قسمت عمل دم را سریع انجام دهید تا فضای درون شش ها همیشه از هوا پر باشد.

توضیحات :

* تمرین را با نفس گیری زیاد و به تکرار انجام دهید.

* تمرین را خارج از آب انجام دهید.

* با قرار گرفتن شـــرایط بدن در وضعیت خطی روی زمین با تمرکز و توضیحات قبلی نفس گیری و تمرین را چند بار تکرار کنید.

۳. شناور شدن همانند یک توپ :

هدف :

در ایـــن حرکت احســـاس خواهید کرد که چگونه بدنتان به صورت طبیعی شـــناور می‌شود و مرکز این خاصیت شناوری را احساس می‌کنید. این اولین تمرین از سری تمرینات شناوری است.

روش کار :

۱ – در قسمت کم عمق آب قرار بگیرید.

۲ – یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید.

۳ – لگن و زانوها را خم کنید به نحوی که بتوانید حوالی قوزک پا را با دست بگیرید.

۴ – پشت خود را گرد کنید و چانه را به داخل ببرید.

۵ – اجازه دهید تا بدنتان به صورت طبیعی شناور شود.

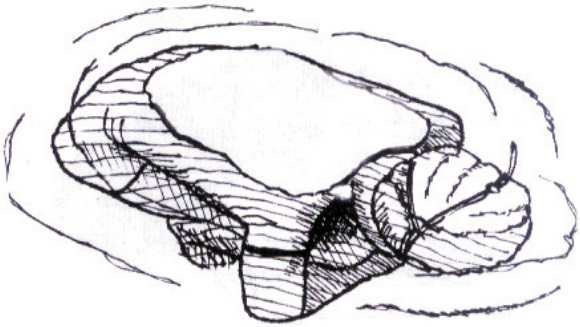
۶ – این وضعیت را تا زمانی نگه دارید که مجبور شوید عمل بازدم را انجام دهید.

توضیحات :

* عمل دم را بسـیار شـدید انجام دهید تا هوای بیشتری ذخیره کنید و آن را نگه دارید تا بتوانید آسان تر شناور شوید.

* چانه را کاملا به سمت داخل ببرید.

* آن قسـمت از پشـت خود را که بالاتر از همه نقاط دیگر در سطح آب قرار دارد احساس کنید.



* هنگامی که پاها را به سمت پایین می‌کشید، سعی کنید تا پشت خود را درسطح آب نگه دارید.

۴. شناور شدن مانند یک غریق

هدف :

به منظور تجربه ی چنین احساسی، شناور شدن طبیعی بدن، هنگامی که دست ها و پاها کاملا شل و آزاد هستند. این دومین تمرین شناوری می‌باشد.

روش کار :

۱ – در قسمت کم عمق آب قرار بگیرید

۲ – یک نفس عمیق بکشید و آن را حبس کنید

۳ – پشت خود را گرد کنید و چانه را به داخل ببرید

۴ – دست ها و پاهای شما می‌بایست کاملا شل و آزاد باشند.

۵ – این وضعیت را تا زمانی نگه دارید که مجبور شوید عمل بازدم را انجام دهید

توضیحات :

* عمل دم را عمیق انجام دهید و نفس را حبس کنید تا آسان تر شناور شوید.

* چانه خود را کاملا به داخل ببرید و نگه دارید.

* زانوها و آرنج ها می‌بایست به صورت طبیعی خم باشد (کاملا شل و آزاد)

* بالاترین قسمت پشت خود را که در سطح آب قرار دارد احساس کنید.