

- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

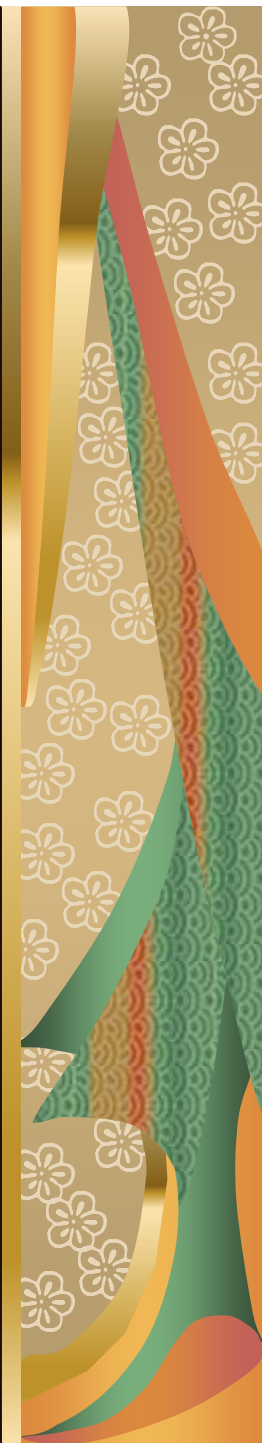
دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM

اصول آموزش شنا ۱ و ۲
مؤلف : دکتر عباسعلي گائيني
تهيه کننده : حمزه دانشمندی
عضو هیأت علمی مرکز گلپایگان



فصل اول

آشنایی با سوابق تاریخی شنا و نحوه
گسترش آن



شنا به معنی حرکت انسان یا جانور بر روی آب
به وسیله حرکت دستها و پاها است. با نظر به
این تعریف می توان گفت که فن شنا با پیدایش
و سکني گزیدن بشر بر روی زمین آغاز شده
است.

مصريان قديم كه اساساً مردم كوشا و فعالی
بوده‌اند و به فعالیتهای گوناگون بدنی
می‌پرداختند، شنا از جمله ورزشهای بسیار
متداول نزد آنان بوده و مرد و زن بدان علاقه
فراوانی داشتند.

در بین‌النهرین که در تاریخ کهن ، اهمیتی همپایه
مصر دارد ، شنا به عنوان هنری جنگی تلقی
می‌گردید و برخی از شناگران نظامی به پوستهای
پر از باد مجهز می‌شدند تا جریان آب را بهتر
تحمل کنند.

در نزد ایرانیان باستان تعلیم شنا به کودکان
از با اهمیت‌ترین برنامه‌های ورزشی بوده
است. آموزش شنا عموماً در نهر و رودخانه
انجام می‌شده و هدف نظامی نیز داشته
است.

اسپارته‌ها که ژیمناستیک را پایه و اساس فعالیت‌های ورزشی کودکان می‌دانستند، از آموزش دو و شنا و ... نیز غافل نبوده‌اند. اسپارته‌ها را نخستین پایه‌گذاران شیوه‌های تربیت بدنی در نظام آموزشی به شمار می‌آورند و دیگر کشورهای گیتی شیوه‌های مذکور را از آنان تقلید و اقتباس کرده‌اند.

تمرینهای ورزشی رومیان قدیم را اسب سواری ،
تیراندازی ، پرتاب نیزه و شنا در رودخانه‌های تند و
سیلابی تشکیل می‌داده‌است. همچنین دو ، شنا ،
شکار ، توپ‌بازی ، ماهیگیری ، و قایقرانی ورزشهای
مورد علاقه مردم روم جدید بوده است.

با شروع قرن نوزدهم رشد کمی و کیفی شنا
چشمگیر می شود. در سال ۱۸۱۰ (لرد
بایرون) شاعر نامدار بریتانیا تنگه
(داردانل) را با شنا می پیماید.

اولین مدرسه‌ای که در سال ۱۸۱۰ شنا را
در برنامه خودگنجانند، مدرسه (فورتا) در
آلمان بوده است و به تدریج سایر مدارس از
این برنامه استقبال کرده‌اند.

(گوتس موتس) در مورد توسعه ورزش شنا در
مدارس نقش اساسی داشته و این نقل از اوست
که (ورزش شنا باید قسمت اصلی
تعلیم و تربیت باشد). وی به کمک طناب،
کمر بند و قلاب، مبتدیانی را در آب تعلیم می داد.

سال ۱۸۷۵ شناگر امریکایی (ماتیووب)
دریای مانش را به وسیله شنای قورباغه در
مدت ۲۲ ساعت طی کرد و شاهکار او
انعکاس بزرگی داشت.

در سال ۱۸۷۸ شنای (تروجن) ابداع
شد که نام نخستین نمایش دهنده
آن (جیمزتروج) بر روی آن نهاده
شده است.

تروجن با مشاهده بومیان امریکای جنوبی ،
استراحت هر دو دست را به طور متناوب در
خارج از آب قرار داد. وی در همین دوره این
شنای کرال را با یک ضربه پای قورباغه
ترکیب کرد.

پیشرفت بعدی ، اجرای دو ضربه پا در یک دور
بود یعنی دو ضربه پا در هر حرکت دست که
موجب کوتاهتر و سریعتر شدن حرکات دست
شد. در آخر ضربه پای شنای قورباغه با ضربه
عمودی جایگزین و شنای کرال سینه متولد شد.

ابداع کننده این سبک شناگر
استرالیایی (ریچارد کاویل) در آستانه
قرن بیستم بوده است .

ضربه پا در شنای کاویل به (ضربه کرال
استرالیایی) معروف و آن عبارت‌اند از ۴
ضربه پا در هر حرکت دست می‌شد.

در سال ۱۹۰۶ هم وطن او (سیسیل هالی)
این حرکت را به اروپا برد. در همین زمان
کرال در امریکا نیز پیشرفت کرد و بالاخره
شیوه امریکایی ۶ ضربه پا ، جهان را فتح
کرد.

نخستین رقابتهای بین‌المللی به نام
(قهرمانی ۱۰۰ یارد جهان) در سال ۱۸۵۸ در
استرالیا برگزار شد. بعد از آن طرح برگزاری
مسابقات شنا در کشورهای مختلف توسعه یافت
و در نیمه دوم قرن نوزدهم این مسابقات شروع
شده است.