

- سال ۱۸۶۹ اولین دوره مسابقات شنای قهرمانی انگلستان
- سال ۱۸۷۷ اولین دوره مسابقات شنای قهرمانی امریکا
- سال ۱۸۹۹ اولین دوره مسابقات شنای قهرمانی فرانسه
- سال ۱۸۹۶ اولین دوره مسابقات شنا در بازیهای المپیک (دوران جدید)

برنامه مسابقات شنای مردان در المپیک شامل  
رقابتهای کرال سینه ، کرال پشت و قورباغه  
می شد که تقریباً در سال ۱۹۰۸ جنبه استاندارد  
پیدا کرد و تا سال ۱۹۵۲ بدون تغییر باقی  
می ماند.

براي اولين بار در المپيك ۱۹۰۸ لندن  
مسابقه‌هاي شنا در استخرهاي انجام  
گرفت كه طول آن ۱۰۰ متر بوده  
است.

در مسابقات المپیک ۱۹۵۶ ملبورن مشکل  
جدیدی بروز کرد. در این مسابقات (ماسارو  
یوروکاوا) قهرمان المپیک و همچنین تعداد  
دیگری از شناگران بیشتر مسیر خود را در زیر  
آب طی کردند.

این مساله باعث شد تا قانون جدیدی از سوی  
کنگره فینا وضع شود و شنای زیر آبی حذف  
گردید ، بدین ترتیب که پس از شیرجه و یا  
برگشت ، با هر ضربه پا سر شناگر باید سطح آب  
را بشکافت.

افزایش بحث و جدل در مورد قوانین  
شنا به خصوص شنای قورباغه سبب  
پدید آمدن کمیته فنی شنا در فیفا در  
سال ۱۹۵۴ شد.

استفاده از وسایل زمان سنجش الکترونیکی و کامپیوتری کردن اطلاعات مربوط به شنا و نیز استفاده از دستگاههای تلویزیونی مدار بسته برای رده‌بندی شناگران در پایان شناها از سال ۱۹۶۴ و از بازیهای المپیک توکیو آغاز شده است.

در خصوص پیشینه استارت و برگشت گفتنی است که استارت در ابتدا در آب انجام می‌شد، بدین صورت که شناگران در آب می‌ایستادند و یا دراز می‌کشیدند، این شیوه تا زمان ساخت سکوهایی که شیرجه به درون آب را ممکن گردانید، ادامه یافته است.



# نخبگان تاریخ شنا

اولین شناگر مردی که شنای ۱۰۰ متر کرال  
سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد، جانی ویسمولر  
امریکایی 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 داوون 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 (مارک اسپیتز) آمریکایی است. این شناگر در المپیک ۱۹۷۲ مونیخ صاحب ۷ مدال طلا شد که ۴ تای آن را در مسابقات انفرادی و ۳ تای دیگر را در مسابقات تیمی کسب کرد.

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.

تاریخ فدراسیون بین‌المللی شنا (FINA)

فدراسیون بین‌المللی شنا در سال ۱۹۰۸ نه  
بر اثر یک حادثه بلکه از روی قصد و نیت  
بنیان نهاده شد .

( جورج دبليو هرن ) دبير موسس اين  
فدراسيون ، ايجاد اين نهاد بين المللي را نتيجه  
افزایش تماس‌هاي بين المللي در ورزش و  
مخصوصاً به تاسي از بازيهاي المپيك آن روز ذکر  
مي کند.

طرز برگزاری مسابقات باعث بالا گرفتن  
مخالفت‌هایی شد که نتیجه آن برگزاری کنفرانس  
بین‌المللی لندن در تاریخ ۱۹ جولای 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 سرگذاشته 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  
بین المللی واترپلو و کمیته بین المللی  
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 يك 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 روز به روز بیشتر گشت

در سال ۱۹۵۸ ، فینا پنجاهمین سالگرد خود  
را برگزار کرد. در این سال تعداد اعضای فینا به  
۷۵ فدراسیون ملی رسیده بود. در حال حاضر  
(سال ۱۹۹۲) اعضای فینا به ۱۳۷ فدراسیون  
ملی ارتقاء یافته است.

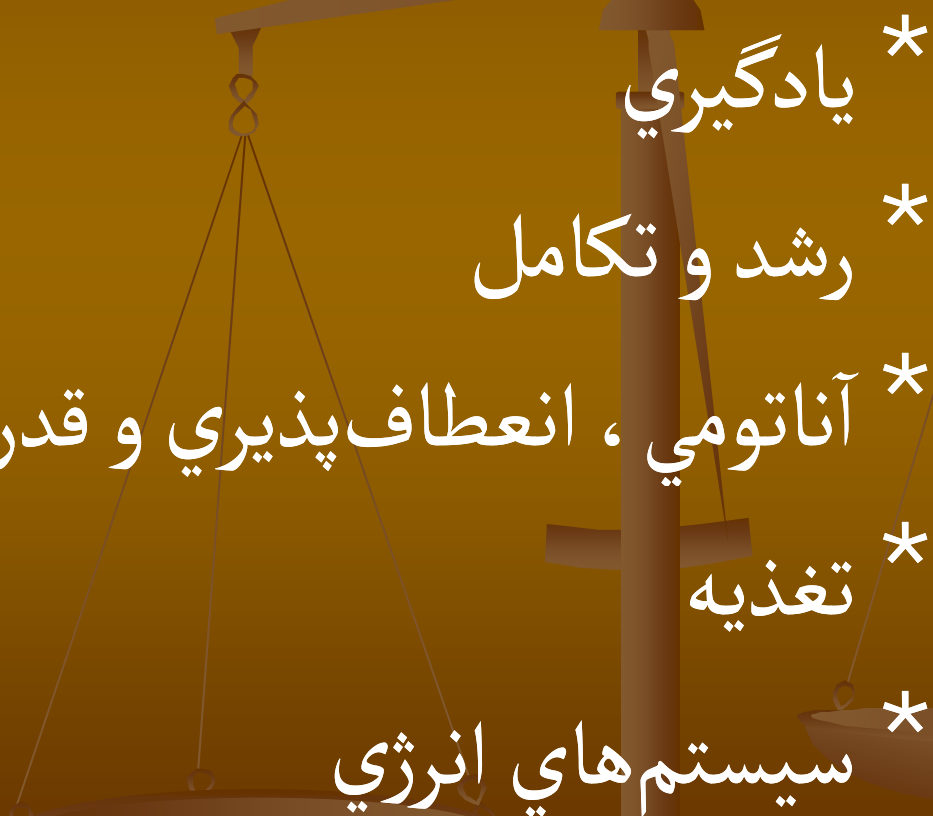
# فصل دوم

نکات اساسي درآموزش شناگران  
نوجوان



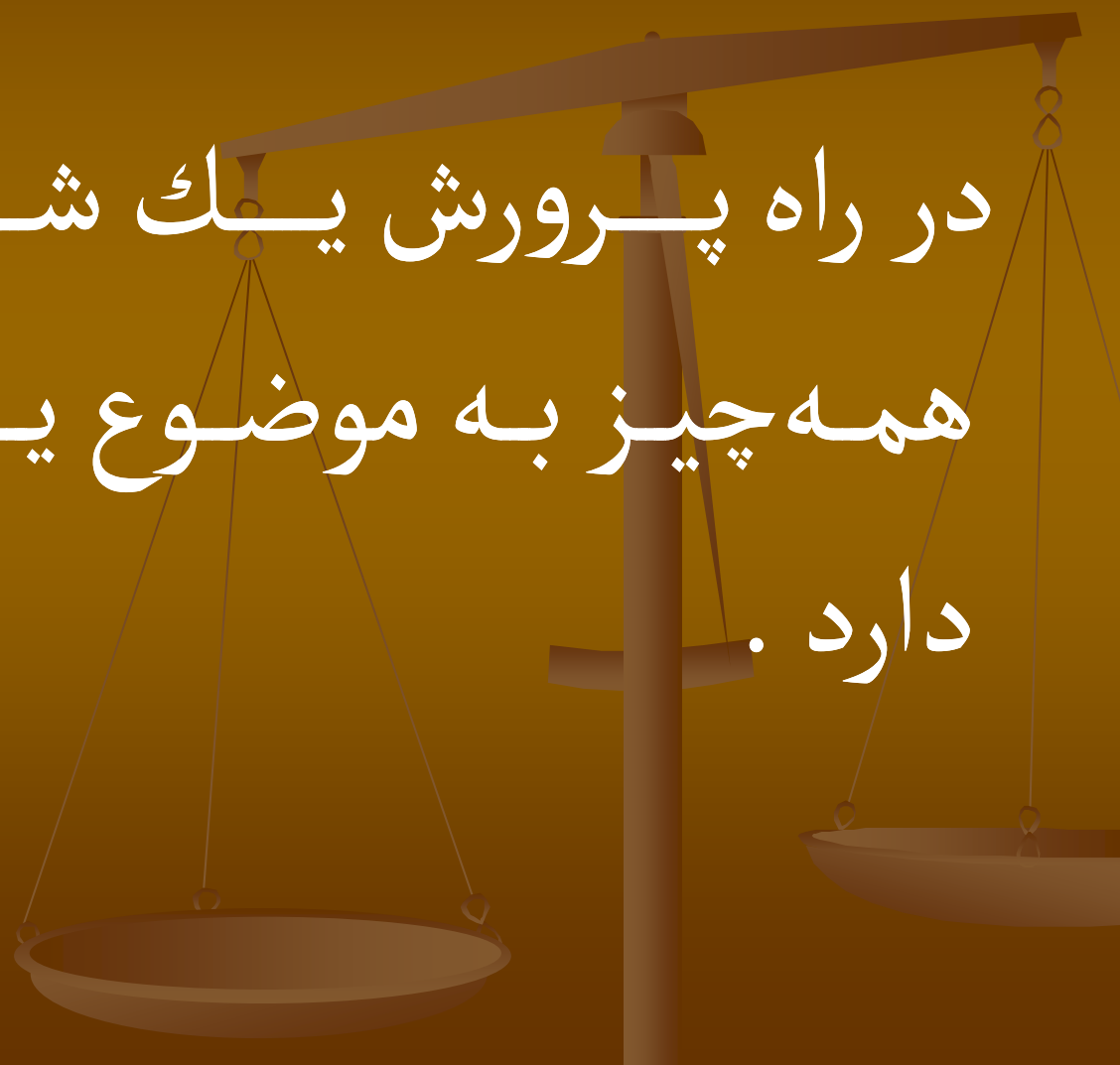


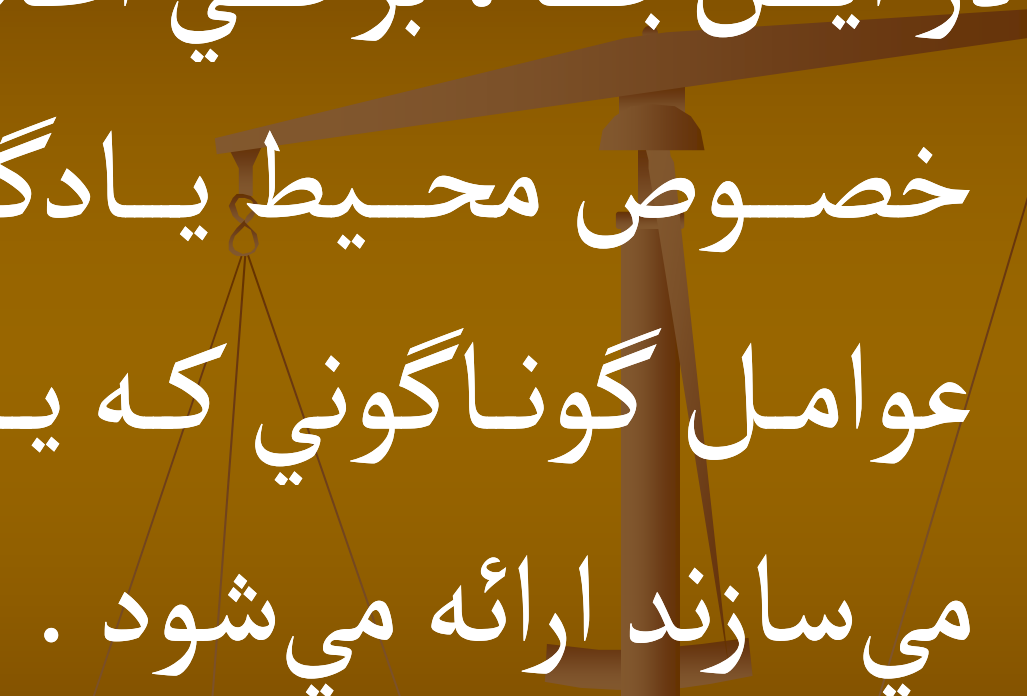
موضوعاتی که در این فصل درباره آنها بحث خواهد شد  
عبارت‌اند از:

- 
- \* یادگیری
  - \* رشد و تکامل
  - \* آناتومی، انعطاف‌پذیری و قدرت
  - \* تغذیه
  - \* سیستم‌های انرژی

# يادگيري

در راه پرورش يك شناگر خوب ،  
همه چيز به موضوع يادگيري بستگي  
دارد .





در این جا ، برخی اطلاعات پایه در  
خصوص محیط یادگیری به ویژه ،  
عوامل گوناگونی که یادگیری را آسان  
می سازند ارائه می شود .

# محیط یادگیری

محیط یادگیری به عوامل یا شرایط اصلی گفته می شود که می تواند بر امکان یادگیری تأثیر گذارد. این عوامل عبارت اند از:

○ نوع بازخوردی که یادگیرنده دریافت می کند

○ آمادگی یادگیرنده

○ شیوه آموزشی مورد استفاده

## بازخورد

قوي ترين و موثرترين عامل موثر بر اجرا و يادگيري ، باز خورد است. بازخورد ، اطلاعاتي درباره اثربخشي كوششهاي يادگيرنده به ارمغان مي آورد فعاليتهاي مطلوب را تقويت مي كند ، مي تواند فعاليتهاي نامطلوب را كنترل يا متوقف سازد ، و به يادگيرنده انگيزه مي دهد.

دو نوع بازخورد اساسي وجود دارد:

بازخورد دروني (ذاتي) و تقويتي

بازخورد دروني ، بازخوردي است که در اثر نتیجه

طبيعي اجرا دريافت مي شود. براي مثال ، احساس

حرکتی که به همراه اجرای هر استروک شنا به وجود

می آید ، بازخورد حرکتی خواننده می شود.

بازخورد تقوي تي ، از منابع خارجي يعني  
مربيان ، هم تيمپها ، تماشاي نوار ويدئويي  
شناي خود و غيره به دست مي آيد .

# آمادگي

يادگيري به آمادگي (اشتياق) يادگيرنده براي عمل کردن بستگي دارد. اين نوع آمادگي در واقع يك حالت ذهني (رواني) است و يادگيري را از راه آماده ساختن فرد براي يادگيري مهارتهاي جديد، آسان مي سازد.



## شیوه آموزش

روش آموزشی به تمام اعمال گوناگونی گفته می شود که شما وقتی می خواهید چیزی را به شناگران یاد دهید ، انجام می دهید: مثل راهبردهای آموزشی که شما استفاده می کنید ، وسایل کمک آموزشی که به کار می گیرید و از این قبیل .

روشي که شما استفاده مي کنيد بايد با  
ويژگيهاي رشدي شناگر و سبک يادگيري  
مورد پسند او تناسب داشته باشد.

هر روش آموزشی که شما استفاده می کنید ،  
در صورتی که متنوع تر و از وسایل  
کمک آموزشی گوناگون بهره گیرد ، بهتر  
است.

همچنين ، هر روش آموزشي كه استفاده مي كنيد ،  
بايد با تصويرسازي ذهني يادگيرندگان توأم شود.  
اين موضوع باعث مي شود تا يادگيري افزايش  
يابد و به شناگران كمك مي كند تا مهارتها را  
فراموش نكنند .

سرانجام ، تلاش کنید تا آموزشهایتان را در  
قلب يك الگوي (آموزش) کيفي انجام  
دهيد ، در غيراين صورت ، يادگيري کمتر  
محقق مي شود .

ضمناً قویاً توصیه می‌شود تا زمان تمرین  
(آموزش) توزیع شود. به بیان دیگر آموزش‌های  
کوتاه مدت اما روزانه ترجیح دارند بر آموزش‌های  
طولانی مدت و فاصله بسیار زیاد از یکدیگر.

## رشد و تکامل

در آموزش شنا ، محور کار ، شناگران ۶ تا ۱۲ ساله است. کودکانی که در این گروه سنی جای دارند ، نیازمندیهای بدنی ، هوشی ، و هیجانی معینی دارند. برای مثال ، آنها سرگرمی و فعالیت‌های مفرح و شادی بخش را دوست دارند .

# الگوهای حرکتی زمختی

به نمایش می‌گذارند، در فعالیت چالش‌برانگیز شرکت می‌کنند، و مفهومی مثبت از خود دارند. بنابراین برای تأمین نیازهای شناگران این گروه سنی، شما باید یک برنامه شنای کاملاً متعادل را طراحی کنید.



ویژگیهای رشدی و تکاملی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله

○ تکامل جسمی (بدنی)

○ تکامل شناختی

○ تکامل هیجانی (احساسی)

تکامل بدني (جسماني) به سه فرایند گفته مي شود: رشد ،  
تکامل (توسعه) ، و بلوغ .

- رشد به افزايش اندازه کل يا هر بخشي از بدن چه به  
لحاظ ابعاد يا بافتها گفته مي شود. رشد از لحظه تولد  
شروع مي شود و تا بزرگسالي ادامه مي يابد .

- تکامل به تغییرات پیچیده‌ای گفته می‌شود که عملکردهای بدنی و جنسی بین تولد تا بزرگسالی را شامل می‌شود .

- بلوغ به پیدایش و رسیدن به تکامل مطلوب ساختارهای بدن ، ویژگی‌های جنسی ، رفتاری ، و ظرفیت هوشی گفته می‌شود .

تکامل شناختی به شکل‌گیری و بلوغ مهارت‌های  
ادراکی مثل مفهوم‌سازی گفته می‌شود. به بیان  
دیگر، تکامل شناختی عبارت است از تکامل  
توانایی تفسیر کردن و پردازش اطلاعات.

تکامل هیجانی به شروع مفاهیم خود و تیم  
(گروه) و تکامل مهارتهایی مثل راهبردهای  
آرمیدگی ، تمرکز و کنار آمدن گفته می شود.

## آناتومي ، انعطاف پذيري و قدرت

این بخش اطلاعاتی درباره سه موضوع آناتومی ، انعطاف پذیری و قدرت ارائه می کند. هر یک از این مباحث بر این نکته متمرکز شده اند که بدن باید چگونه حرکت کند و چگونه حرکت نکند.

## استخوانها

استخوانها شکل کلی بدن را معین می‌کنند ، آنها  
ضمناً بدن را حمایت و از اندامهای درون آن  
محافظت می‌کنند. برای مثال ، قفسه سینه ، از  
قلب و ریه‌ها محافظت می‌کند .

# چهارنوع استخوان وجود دارد

- استخوانهاي دراز مثل استخوانهاي موجود در دستها و پاها .
- استخوانهاي کوتاه مثل استخوانهاي موجود در مچ دست و مچ پا .
- استخوانهاي پهن مثل استخوانهاي دنده‌ها ، جناغ سینه و جمجمه .
- استخوانهاي نامنظم مثل استخوانهاي موجود در ستون مهره‌هاي (مهره‌ها) .



استخوانها از هر دو نوع الاستیک (قابل انعطاف) و سخت می‌باشند. الاستیسیته (انعطاف‌پذیری) آنها ناشی از ماده آلی (پروتئین) موجود در آنهاست، و این در حالی است که سختی آن وابسته به ماده غیرآلی (املاح معدنی مثل کلسیم و فسفر) موجود در آنهاست.

با توجه به سن ، درصد مواد آلي و غير آلي موجود در استخوانها فرق مي كند. با افزايش سن ، درصد مواد غير آلي افزايش مي يابد ، انعطاف پذيري استخوانها کاهش مي يابد ، و استعداد شكندگي استخوان زياد مي شود.