

## ضمیمه

مطالب این قسمت جهت مطالعه آزاد است و مدرسین محترم می‌توانند برای یادگیری بهتر فراگیران از تمرینات آن به تناسب استفاده نمایند.

### بازیهای در آب

محیط آب شرایط بسیار مناسبی برای بازی و تفریح است و اصولاً به همین علت است که شنا ورزشی مفرح و لذت‌بخش می‌باشد. با توجه به میزان آشنایی شاگردان به آب، بازیهای مختلفی را می‌توان در آب انجام داد و از این طریق مهارت‌های لازم را تمرین نمود. بازیهای در آب به طور کلی کم‌خطرتر از بازیهای در خشکی می‌باشد. در آب موضوع سقوط و زمین خوردن بازیکنان منتفی است و اصولاً به علت غلظت آب نسبت به هوا حرکت بسیار کندتر صورت می‌گیرد و همین امر از بروز برخی خطرات ناشی از برخورد می‌کاهد. نکته مهم دیگر این که آب مانند ضرب‌گیر عمل می‌کند و از ایجاد صدمه به قسمت‌های مختلف بدن می‌کاهد همه این شرایط و همچنین محدودیتهای حرکتی موجود در آب است که بازیهای درون آب را دو چندان لذت‌بخش می‌سازد و به خوبی موجب تقویت گروه‌های مختلف عضلات بدن می‌شود. به عنوان مثال بازی «دستش‌ده» هم می‌تواند در خشکی و هم در آب انجام شود و همین بازی مقدمه بازی واترپلو در آب است. انجام بازی «دستش‌ده» در قسمت کم‌عمق آب و در عرض استخر و با حدود شش نفر در هر تیم و استفاده از نردبانها به عنوان دروازه برای گل زدن آن قدر جالب است که دهها دقیقه موجب سرگرمی شاگردان می‌شود و طی این مدت و با حرکت راه رفتن در آب، فرار و تعقیب کردن و برخی مواقع شنا کردن موجب بهبود قدرت عضلات و مهارتها و قابلیت‌های جسمانی شاگردان می‌گردد و علاوه بر آن موجب ایجاد خاطره بسیار خوش و لذت‌بخش پس از یک جلسه درس شنا می‌شود همین امر موجب تشویق و ترغیب و آمادگی برای جلسات بعدی شرکت در کلاس

خواهد شد. با توجه به این موارد و هدفهای مختلف حرکتی و جسمانی و به‌طور کلی تربیتی بخش آخر این کتاب به این بازیها اختصاص یافته است. انتخاب هر بازی با توجه به میزان یادگیری و آشنایی شاگردان و موقعیت زمانی و مکانی استخر شنا به عهده مربی کلاس می‌باشد و هر مقدار از این بازیها استفاده شود در آماده‌سازی شاگردان برای آموزشهای بعدی زمینه‌ای مناسب‌تر فراهم می‌گردد و قدرت و استقامت بدنی آنان افزایش یافته، نحوه اعمال نیروی مؤثر به آب برای ایجاد حرکت و یا تغییر جهت موفق‌تر و مؤثرتر عمل می‌کنند، بنابراین به این بخش باید به عنوان یک بخش آموزشی کتاب نگاه شود و اجرای آن نیز جدی تلقی گردد.

### ۱- به زیر آب رفتن و بالا آمدن

شاگردان به صف در کنار یکدیگر ایستاده و دستهای یکدیگر را می‌گیرند. از آنها می‌خواهیم با صدای بلند به ترتیب اعداد یک و دو را بشمرند. به طوری که نفر اول شماره یک، نفر دوم شماره دو، نفر سوم شماره یک، نفر چهارم شماره دو و به همین ترتیب ادامه دهند. پس از این که همه افراد شمرند، نیمی شماره یک هستند و نیمی شماره دو. پس هر کس می‌داند چه شماره‌ای است. با صدای سوت مربی شماره‌های یک به زیر آب می‌روند و دستهایشان را رها نمی‌کنند و در زیر آب باقی می‌مانند تا مربی سوت بعدی را برای شماره‌های دو به صدا در آورد و به محض صدای سوت دوم شماره‌های دو به زیر آب رفته، شماره‌های یک بالا می‌آیند. سریعترین و کندترین شاگرد را مربی شناسایی می‌کند. مربی می‌تواند زمان نگاه‌داری شاگردان در زیر آب را متناسب با



شکل ۱ - به زیر آب رفتن و بالا آمدن



شکل ۲ - پازدن با تخته شنا



شکل ۳ - سُرخوردن به پشت با فشار پاها به یکدیگر



شکل ۴ - طناب‌کشی

شرایط و هدفهای آموزشی تعیین کند، در تخلیه هوا در آب، در باز کردن چشمها در آب، در نگهداری نفس در زیر آب و در از بین بردن ترس از زیر آب در این بازی می‌توان استفاده نمود.

## ۲- مسابقه پازدن با تخته شنا

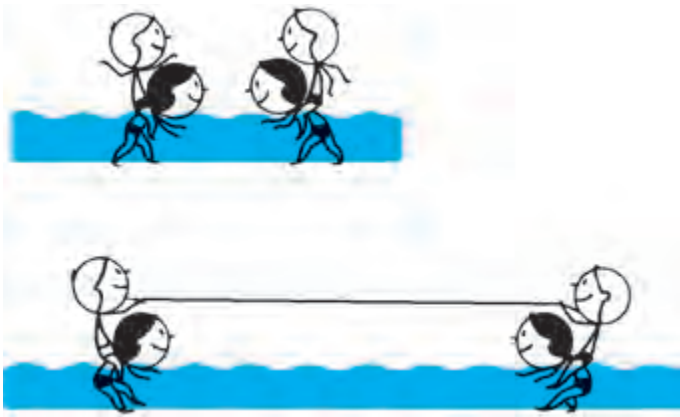
هر یک از شاگردان یک تخته شنا به دست گرفته، به دیواره استخر تکیه می‌دهند و با صدای سوت مربی سعی می‌کنند هر چه سریعتر با سُرخوردن و پازدن خود را به طرف دیگر استخر برسانند.

## ۳- سُرخوردن به پشت

شاگردان دو به دو روبروی یکدیگر قرار گرفته، کف پاها را به هم گذاشته، دستهای یکدیگر را گرفته و سعی می‌کنند با فشار پاها به یکدیگر به پشت بر روی آب سُرخورند.

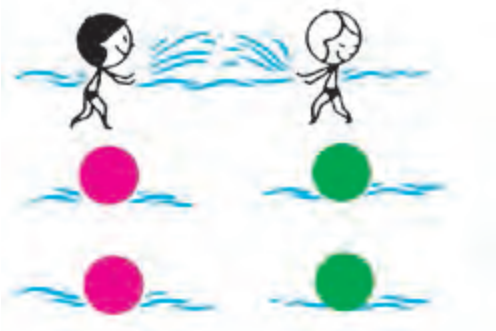
## ۴- طناب‌کشی در آب

شاگردان به دو دسته تقسیم شده و هر دسته نیمی از طناب را به دست می‌گیرند. یکی از خطهای کف استخر را به عنوان مبدأ قرار داده و با سوت مربی شروع به کشیدن طناب می‌کنند. هر تیمی که به خط سفید رسید و یا از آن گذشت بازنده خواهد بود. نفرات تیمها باید هم زور باشند.



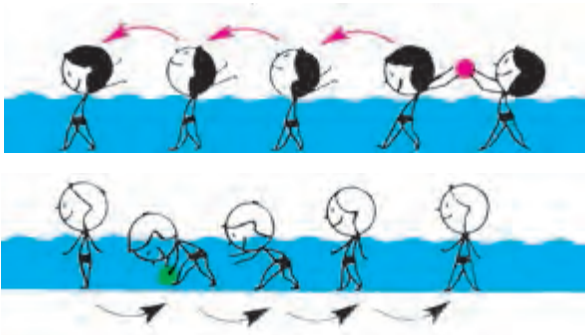
شکل ۵ - پایین انداختن

**۵- طناب‌کشی چهار نفره و یا بازی پایین انداختن**  
شاگردان دو به دو شده، در دسته‌های چهار نفری قرار می‌گیرند. هر نفر روی دوش یار خود می‌نشیند (آنکه سبک‌تر است) و سعی می‌کند نفر دیگر را که روی دوش دیگری نشسته است سرنگون سازد. و یا این که نفرات بالایی سر طنابی را به دست می‌گیرند و سعی می‌کنند با کشیدن طناب دیگری را پایین بیاورند و هر کس طناب را رها سازد و یا پایین بیفتد بازنده است.



شکل ۶ - آب پاشی

**۶- آب پاشی**  
شاگردان به دو دسته تقسیم شده، به فاصله ۱/۵ متر از یکدیگر قرار می‌گیرند و سعی می‌کنند که بر روی یکدیگر آب بپاشند. فاصله را نباید کم کنند و هر دو نفر با یکدیگر به آب پاشی بپردازند.



شکل ۷ - رد کردن توپ از رو و زیر آب

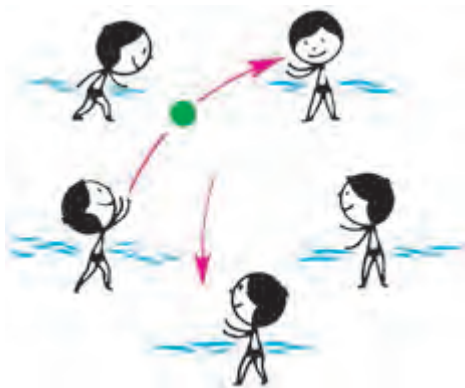
**۷- رد کردن توپ از رو و زیر آب**  
شاگردان در یک صف پشت سر هم با فاصله طوری قرار می‌گیرند که نفر جلویی بتواند از بالای سرش تویی را از نفر عقبی بگیرد و به همین ترتیب توپ به نفر اول در جلو می‌رسد و سپس او خم شده و توپ را از بین پاهای خودش به نفر عقبی که خم شده و در زیر آب رفته می‌دهد و این کار ادامه می‌یابد تا به نفر آخر برسد و حرکت از بالا مجدداً تکرار می‌شود.



شکل ۸ - آفتاب مهتاب

**۸- آفتاب مهتاب**  
در قسمت کم عمق دو نفر، دو نفر پشت به یکدیگر ایستاده، بازوان خود را در هم گیر می‌دهند، یکی خم شده و دیگری را به پشت می‌کشد و کسی که در پشت یار سوار شده است پاهایش را بالا آورده، از روی پشت یار خود به داخل آب غلت عقب می‌زند و با پا فرود می‌آید و سپس حرکت را برای یار دیگر انجام می‌دهد.

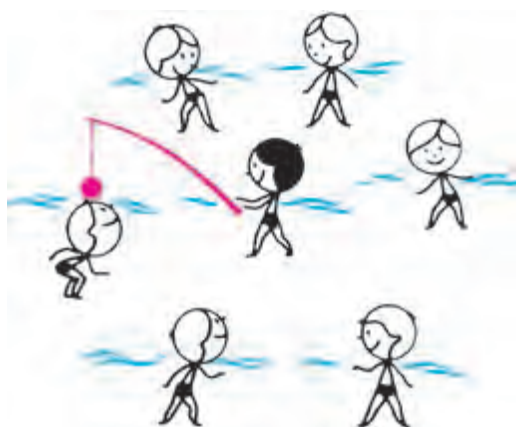
## ۹- والیبال در آب



شکل ۹- والیبال در آب

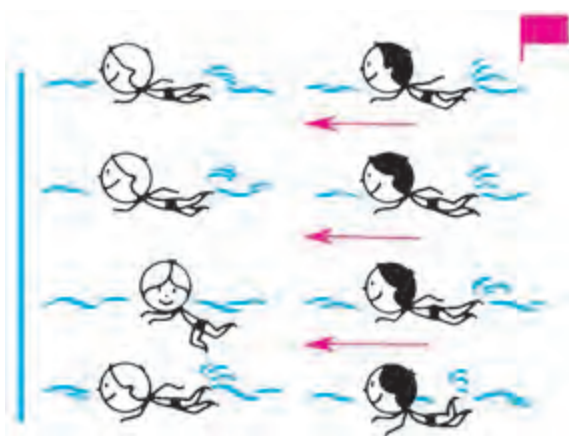
توپ سبکی را انتخاب می‌کنند. شاگردان به شکل دایره‌ای رو بروی یکدیگر قرار می‌گیرند و شروع به پاس دادن و یا ضربه زدن به یکدیگر می‌کنند. توپ باید به همه جهات فرستاده شود. این بازی با تور هم در آب قابل اجراست که در شماره ۳۰ توضیح داده شده است.

## ۱۰- زدن توپ به سر



شکل ۱۰- زدن توپ به سر

یک توپ بادی سبک به انتهای نخ‌بسته شده است و یک نفر در وسط دایره شاگردان ایستاده است. شاگردان دستانشان را به یکدیگر داده‌اند و هوشیار هستند تا چنانچه توپ به طرف سر آنها فرود آید به زیر آب بروند. (برای به حرکت در آوردن راحت‌تر توپ می‌توان بخشی از نخ را به انتهای چوبی بست). هر کس توپ به سرش برخورد کند به وسط آمده و باید دیگران را بزند.



شکل ۱۱- دنبال هم کردن و گرفتن

## ۱۱- دنبال هم کردن و گرفتن

شاگردان به دو دسته تقسیم شده و به فاصله ۲ تا ۳ متر از یکدیگر در انتهای استخر قرار می‌گیرند با صدای سوت مربی هر فرد عقبی سعی می‌کند نفر جلویی را که در حال شنا کردن و فرار کردن است بگیرد.

## ۱۲- حمل توپ



شکل ۱۲ - حمل توپ

به هر یک از شاگردان توپی داده شده است که در جلویشان قرار دارد و سعی می‌کنند با حرکت دست شنای سینه هر چه سریعتر آن را به انتهای دیگر استخر برسانند و برنده شوند. می‌توانند مانند بازی واترپلو و با شنای سر بالای شنای سینه با دستها توپ را حمل کنند.

## ۱۳- شیرجه از روی شانه



شکل ۱۳ - شیرجه از روی شانه

دستجات سه نفره به فاصله ۱/۵ تا ۲ متر در یک صف پشت سر هم قرار می‌گیرند و نفر آخری سعی می‌کند با گذاشتن دستها روی شانه نفر جلویی، خود را از بالای سر او عبور داده به طرف عمق آب شیرجه برود و از بین پاهای نفر جلویی که پاهایش را باز نموده است عبور دهد و سپس ۲ متر جلوتر بایستد و نفر آخری حرکت را به همین ترتیب تکرار کند. مراقب باشید در موقع شیرجه دستهایتان در مقابل صورتتان باشد تا از برخورد صورت به کف استخر خودداری شود.

## ۱۴- فرار از حلقه



شکل ۱۴ - فرار از حلقه

شاگردان به صورت دایره ولی پشت به یکدیگر قرار گرفته، دستهای یکدیگر را نیز گرفته‌اند. یکی از شاگردان در وسط قرار دارد و سعی می‌کند از لابلای دیگران عبور کند ولی شاگردان با تنگ کردن معبر به او اجازه خروج از دایره نمی‌دهند. شاگردان نباید برگردند و او را نگاه کنند. نفر وسط باید یکباره و با استفاده از فرصت و خیلی سریع با شیرجه یا زیر آب رفتن از حلقه آنها عبور کند. از هر جایی که فرد بتواند فرار کند نفر سمت چپش باید وارد حلقه شود و همین کار را تکرار کند.

## ۱۵- گیر انداختن در حلقه

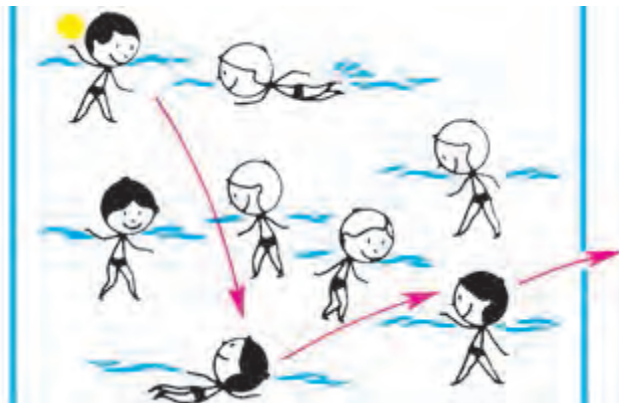


شکل ۱۵ - گیر انداختن در حلقه

شاگردان در آب به شکل انفرادی و آزاد هستند. فقط دو نفر دستهایشان را به هم داده‌اند. این دو نفر سعی می‌کنند نفر سوم را که در حال فرار از دست آنهاست محاصره کرده، بگیرند و وقتی که سه نفر شدند به دنبال نفر چهارم و به همین ترتیب تا نفر آخر را در حلقه خود گیر می‌اندازند و آخرین نفری که گیر بیفتد برنده مسابقه است.

## ۱۶- دستش ده

شاگردان به دو دسته تقسیم می‌شوند و سعی می‌کنند با پاس دادن به یکدیگر توپ را در بین تیم خودشان حفظ کنند.



شکل ۱۶- دستش ده

## ۱۷- زدن با توپ

شاگردان به فاصله دو دست از یکدیگر به شکل دایره و روبروی یکدیگر قرار گرفته‌اند و یک نفر در وسط دایره قرار دارد. هر شاگرد سعی می‌کند با زدن توپ به شاگرد وسطی، خودش به وسط بیاید. نفر وسطی باید یا جا خالی بدهد و یا این که در موقع برخورد توپ به او به زیر آب برود.



شکل ۱۷- زدن با توپ

## ۱۸- پرتاب توپ به داخل حلقه

شاگردان دو دسته شده‌اند و هر دسته سعی می‌کند با پاس دادن توپ به یکدیگر آن را به داخل حلقه شناور حریف مقابل بیندازد. تعداد گل بیشتر تعیین کننده برنده بازی می‌باشد.



شکل ۱۸- پرتاب توپ به داخل حلقه

## ۱۹- حرکت لاک پشت



شکل ۱۹ - حرکت لاک پشت

هر شاگرد سعی می‌کند با سوت مربی حرکت لاک پشت را انجام داده، پاها را با دستها بگیرد و سپس بدن را کاملاً باز نموده، مجدداً پاها را بگیرد.

## ۲۰- غلت زدن در آب (کله‌معلق)



شکل ۲۰ - غلت زدن در آب

هر یک از شاگردان پاها را در شکم جمع کرده، سر را به طرف سینه تو می‌آورند و با حرکت دستها در بین آب غلت می‌زنند. حداقل عمق لازم که خطری نداشته باشد تا حد سینه و نزدیک به گردن است. پس از کسب مهارت لازم می‌توانید دو یا سه بار پشت سرهم غلت بزنید. برای جلوگیری از ورود آب به بینی می‌توانید از بینی بند استفاده کنید.

## ۲۱- بیرون آوردن اشیای رنگی از عمق آب



شکل ۲۱ - بیرون آوردن اشیا از عمق آب

زمانی که شاگردان قادرند به راحتی در قسمت عمیق شنا کنند، با یک شیرجه به عمق و کف استخر رفته، اشیای رنگی را که مربی به کف استخر انداخته است بیرون می‌آورند. هر شاگرد باید اشیای هم‌رنگ را بیرون بیاورد. این بازی می‌تواند از ابتدا در قسمت کم عمق انجام شود. در قسمت عمیق آب باید مراقب باشید فشار آب موجب ناراحتی گوش شاگردان نشود.

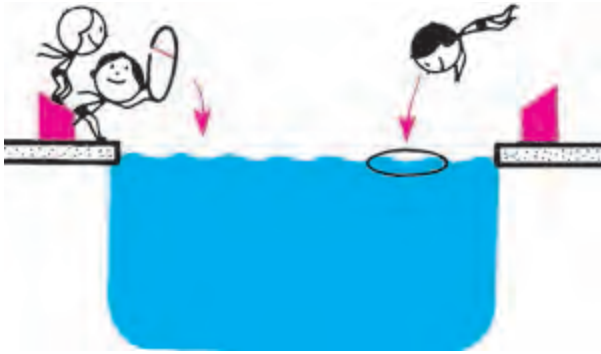
## ۲۲- شیرجه از روی دستها



شکل ۲۲ - شیرجه از روی دستها

دو نفر در قسمت کم عمق (آب تا حد جناغ سینه) دستهای خود را می‌گیرند و خم می‌شوند تا ارتفاع آن کم شود و سپس نفر سوم پایش را روی دستهای آنها گذاشته، با پرتاب آنها به بالا به جلو شیرجه می‌رود و سپس نفر دیگر این کار را تکرار می‌کند. در این بازی باید مراقب برخورد سر به کف استخر باشید.

### ۲۳- شیرجه از داخل حلقه



شکل ۲۳ - شیرجه از داخل حلقه

حلقه پلاستیکی بزرگ را به انتهای چوبی بلند بسته، آن را در گوشه استخر در مقابل شاگردی می‌گیریم که قصد شیرجه از داخل آن را دارد. میزان فاصله حلقه از لبه استخر و فاصله آن از سطح آب باید متناسب با قد و میزان توانایی شیرجه شاگردان باشد. این شیوه، وسیله‌ای بسیار خوب برای آموزش شیرجه است. حلقه را می‌توان در قسمت عمیق روی آب انداخت و از وسط آن شیرجه رفت.

### ۲۴- شنای گروهی بدون دست



شکل ۲۴ - شنای گروهی بدون دست

چهار نفر پشت یکدیگر قرار گرفته، نفر عقبی دستش را روی شانه‌های نفر جلویی می‌گذارد و بدون این که او را به زیر آب فشار دهد با حرکت پاها به جلو حرکت می‌کند. نفر جلویی نیز با دستانی کشیده در جلو حرکت می‌کند.

### ۲۵- حمل کاغذ در مسابقه امدادی



شکل ۲۵ - حمل کاغذ در مسابقه امدادی

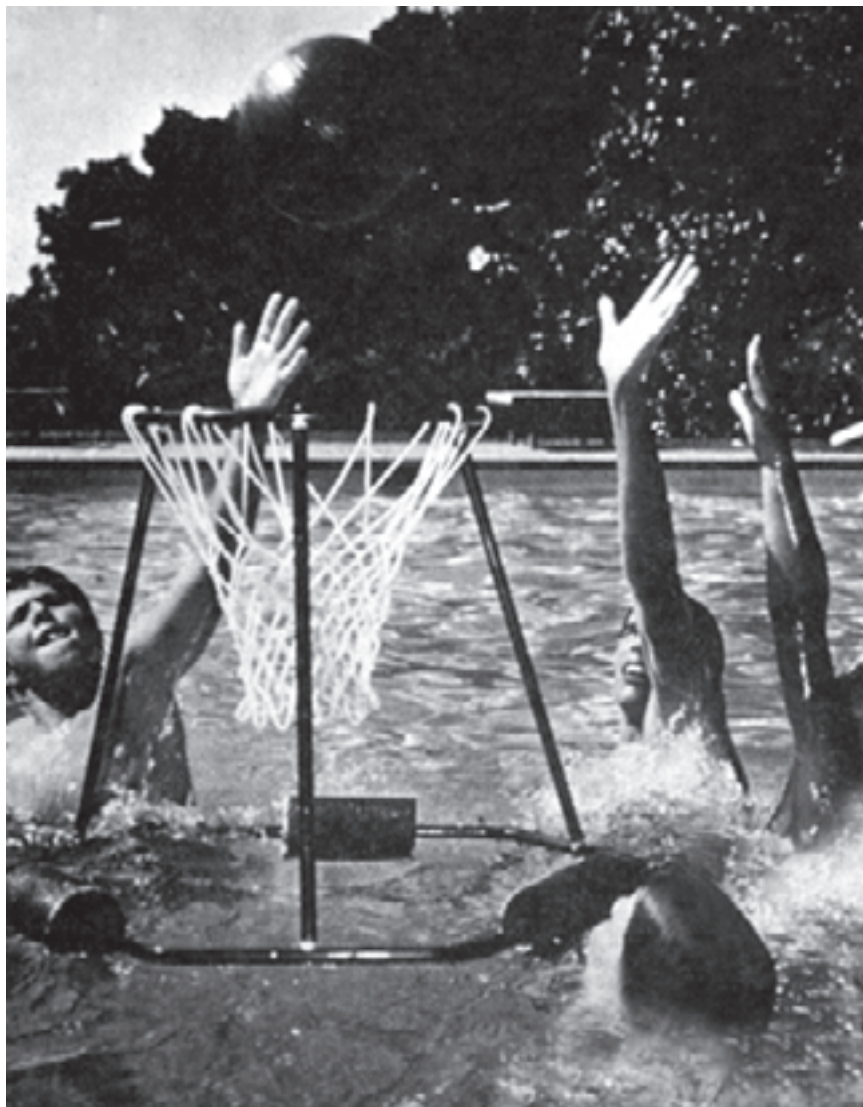
در یک مسابقه امدادی ۵ نفره هر شاگرد باید یک برگ کاغذ را بدون زیر آب رفتن و خیس شدن با یک دست گرفته، با حرکت پاها و دست دیگر خود را به یاران تیم خود رسانده، کاغذ را تحویل فرد دیگر دهد و این کار ادامه یابد تا تیم پیروز معلوم گردد.



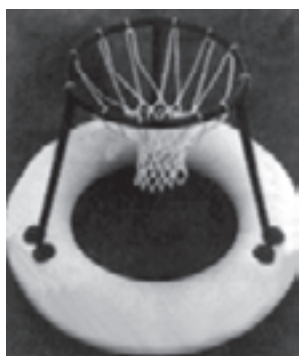
## ۲۶- بسکتبال در قسمت کم عمق آب

وسيله‌ای است شناور و سبک با دو حلقه و تور بسکتبال که بر روی آب قرار می‌گیرد و توپ به داخل آن انداخته می‌شود. شاگردان به دو دسته تقسیم شده، مشغول بازی می‌شوند و با دادن

پاس به یکدیگر توپ را تا نزدیکی حلقه می‌برند و وارد حلقه می‌کنند و امتیاز می‌گیرند. حلقه‌ها می‌تواند شناور و یا ثابت و در دو طرف استخر قرار داشته باشد.



شکل ۲۶ - الف - بازی بسکتبال در داخل آب



شکل ۲۶ - ب - حلقه شناور بسکتبال

## ۲۷- واترپلو در قسمت کم عمق

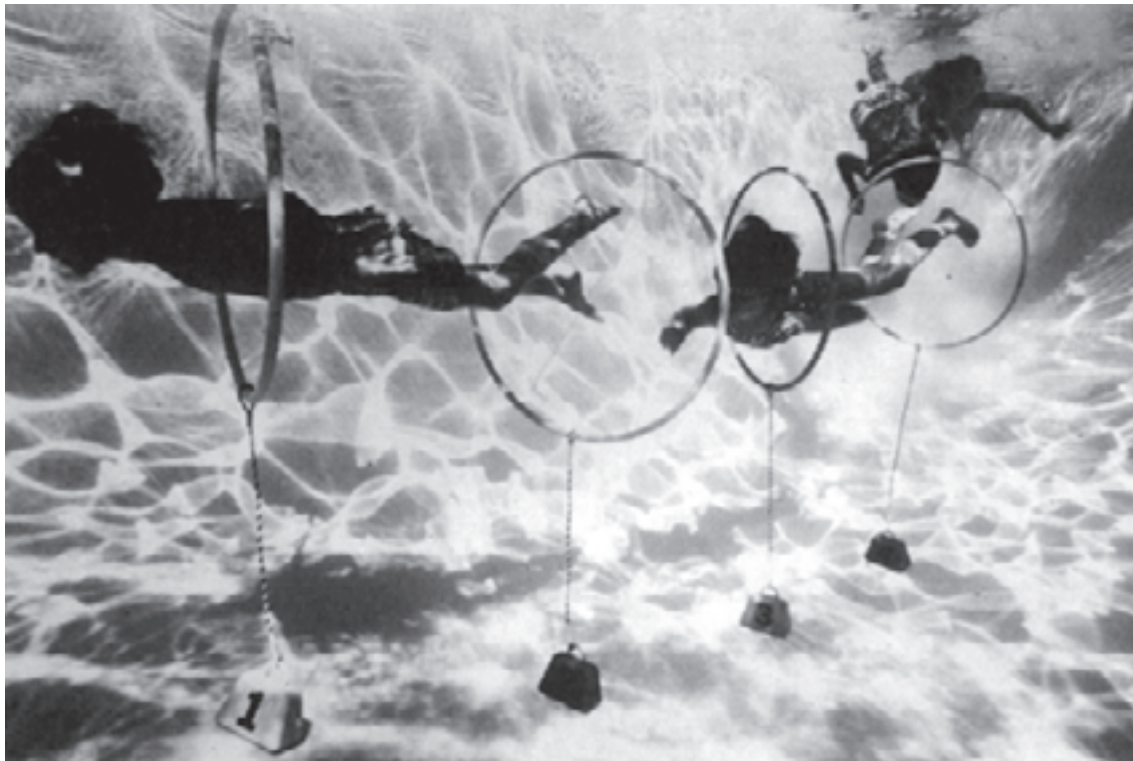
دارای دو دروازه کوچک با تور است و در دو انتهای عرض استخر ثابت می شود و شبیه بازی واترپلو است. پس از یارگیری هر تیم سعی می کند توپ را با پاس کاری وارد دروازه حریف دیگر کرده، امتیاز کسب کند. این بازی در دو نیمه زمانی با توافق طرفین انجام می شود و برنده با تیم سوم بازی می کند (برنده به جا).



شکل ۲۷ - دروازه واترپلوی کوچک

## ۲۸- عبور از حلقه های زیر آب

حلقه های پلاستیکی شناور (هولاهوپ) را به وزنه هایی متصل کرده، مانند شکل زیر با یک تکه طناب در آب به حالت غوطه ور قرار می دهیم. شاگردان باید با چشمان باز از بین آنها عبور کنند.



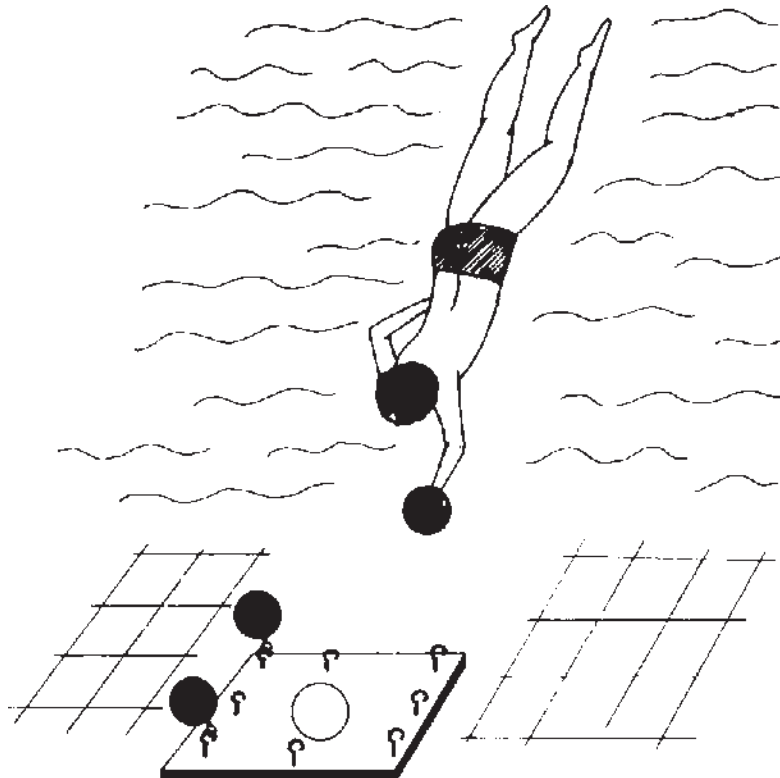
شکل ۲۸ - عبور از حلقه های شناور

## ۲۹- غواصی در عمق آب

به یک صفحه سنگین چندین قلاب وصل می‌کنیم و آن را در کف قسمت عمیق استخر گذاشته، از شاگردان می‌خواهیم هر یک گوی شناوری را که دارای یک نخ و قلاب است به صفحه زیر آب رسانده به آن متصل نمایند و برگردند.

## ۳۰- والیبال در آب

تور والیبال در قسمت کم عمق استخر نصب می‌شود و در عرض استخر شاگردان به دو گروه تقسیم و مشغول بازی می‌شوند. محدوده زمین با خطهای شنا مشخص می‌گردد. توپ از جنس پلاستیکی سبک می‌باشد.



شکل ۲۹ - اتصال گویهای شناور به صفحه ثابت کف آب



شکل ۳۰- والیبال با تور در آب

## منابع و مأخذ

- ۱- تندنویس، فریدون؛ آموزش شنا، انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، چاپ دوم، ۱۳۶۹
- ۲- تندنویس، فریدون، نجات غریق، انتشارات فدراسیون نجات غریق؛ چاپ اول، ۱۳۷۰
- ۳- نیلوفری، خسرو، شناوری و نجات غریق، انتشارات فروغی، چاپ اول، ۱۳۴۵
- ۴- منو، مارک و زتس، لوسین، شنای ورزشی، ترجمه م. الف. پایور، انتشارات فدراسیون شنای ایران، چاپ اول،

۱۳۵۴

- ۵- رشیدیور، عبدالمهدی، شنا، انتشارات روزبهان، چاپ اول، ۱۳۶۲
- ۶- احرابی فرد، ایرج، آموزش صحیح شنا، انتشارات دانش، چاپ اول، ۱۳۵۰
- ۷- تندنویس، فریدون، نجات غریق (ترجمه)، انتشارات فدراسیون نجات غریق ایران ۱۳۷۰

- 1 - Maglisco W. Ernest, Swimming Faster. Mayfield Publishing Company.
- 2 - Counsilman. E. J. Competitive Swimming - Counsilman Company Inc. 1977.
- 3 - Counsilman. E. J. The Complete Book of Swimming New York Atheneum - 1977.
- 4 - Wilkie, David - Winning with Wilkie - Stanley Paul , London 1977.
- 5 - Swimming World Magazine, Montly - California.
- 6 - Swimming Techniue Magazine Quarterly, California.
- 7 - International Swimming and World Waterpolo Magazine, Fina Quarterly.
- 8 - Cramer. L. John - How to Develop Olympic Level Swimmers - International Sports Media , Finland - 1984.
- 9 - Thomas, G. David - Teaching Swimming - Leisure press Champaign, Illinois - 1989.
- 10 - Thomas. G. David - Swimming - Leisure Press Champaign, Illinois. 1989.

