

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



مرکز آموزش عالی رجاء

تاریخ تربیت بدنی

موضوع: ورزشهای آبی

تهیه و تنظیم: علیرضا کلانتری

بهار 29.

فهرست

4	اسکی روی آب
11	قایقرانی
13	کانوئینگ
48	روئینگ
53	واترپلو
54	نجات غریق
56	شنای ریتمیک
58	شیرجه
60	شنا
61	موج سواری
64	غواصی
74	قایقرانی سرعت

مقدمه

این مقاله به شناخت تمام ورزشهای آبی موجود در دنیا پرداخته و سعی بر آن است که درباره قوانین و نحوه اجرای مسابقات آن تا حد امکان توضیح بدهد.

همچنین می فهمیم که جایگاه ورزش دنیا در کجا می باشد و در این میان سطح ورزش کشور ما کجا می باشد، امید است که با خواندن این مطالب انگیزه ای در ما ایجاد شود و سعی کنیم که خود را به سمت ورزش جهانی نزدیک کنیم و همیشه بخوانیم و بدانیم و بخواهیم که روزی بهترین باشیم.

در این مقاله متوجه می شویم که زنان در عرصه های ورزش جهانی به چه جایگاهی دست پیدا کرده اند حتی در بعضی از ورزش های آبی از مردان پیشی گرفته اند.

اطلاعاتی در خصوص ورزش های دوران جدید ارائه شده است. از مطالب گفته شده چنین بر می آید که در حیطه ورزش های آبی ابتکارهای بسیار می توان داشت همچنان که کشورهای اروپایی و امریکایی از مدت ها پیش دست به چنین ابتکاراتی زده اند و سعی بر آن داشته اند که هر روزه در ورزش نوآوری ایجاد کنند. به امید تلاش برای بهتر شدن در عرصه های ورزش جهانی.

اسکی روی آب (Water Ski)

تاریخچه:

ورزش اسکی روی آب در سال (1922) در مینه سوتا در لایک سیتی ایالات متحده آمریکا توسط رالف ساموالسون که در آن زمان نوزده سال داشت، اختراع شد. رالف ساموالسون اولین بار این ورزش را در رودخانه میسیسیپی امتحان کرد.

ایده این ورزش از اسکی روی برف گرفته شده.

مسابقات جهانی اسکی روی آب در سال (1949) با تأسیس فدراسیون جهانی اسکی روی آب در کشور فرانسه برگزار شد. مسابقات جهانی در ابتدای کار هر دو سال یکبار برگزار می شد. تورهای حرفه ای و گوناگون مانند تور مستردر آمریکا و مومبا در استرالیا برگزار می شد. کمیته برگزاری مسابقات جهانی اسکی روی آب اولین بار مسابقات تیمی در سطح جهان را در تورنمنت تاهیتی آمریکا و برودکس فرانسه برگزار کرد .

در سال های اخیر مسابقات جهانی به صورت تورنمنت هر ساله با اسپانسرهای فراوان در فاصله سالهای (1996) تا (2000) به جریان افتاد .

در سال (2000) فدراسیون جهانی اسکی روی آب با یک بازبینی و تصمیم گیری مصمم به برگزاری مسابقات به صورت ترکیبی شد. بطوریکه سه رشته اصلی اسکی روی آب شامل اسلalom ، پرش و تریک با رشته جدید ویک بورد به صورت یک مسابقه کلی و با تلفیق چهار رشته درآمدند .

این ورزش در ایران در شمال کشور و همچنین جنوب آن انجام پذیر است اما در حال حاضر در سد کرج نیز این ورزش به علاقه مندان آن ارائه می شود.

جنس تمامی چوب ها که در انواع مختلف وجود دارد از فایبرگلاس هستند.

اندازه چوب ها چون در انواع مختلف متفاوت است در انواع مختلف اسکی روی آب در ادامه توضیح داده خواهد شد.

فدراسیون بین المللی اسکی روی آب (IWSF) .

سریع ترین اسکی بازی که تا به حال توانسته حرکت کند، دارای سرعتی معادل (160) کیلومتر در ساعت بوده، اما در رقابت ها اسکی بازان حق ندارند تا بیش از 58 کیلومتر در ساعت (برای مردان)، 52 کیلومتر (برای زنان) و کمتر از 42 کیلومتر حرکت کنند.

افراد آماتور در این رشته باید از جلیقه استفاده کنند اما افراد حرفه ای از جلیقه نجات استفاده نمی کنند.

جنس لباس افراد از نخ کشی و پلاستیک می باشد و طوری طراحی شده که درجه حرارت بدن افراد را کنترل می کند.

این مسابقات هم برای مردان و هم زنان نیز اجرا می شود.

تمامی مطالب و قوانین بالا برای همه نوع از اسکی روی آب می باشد.

انواع اسکی روی آب:

عبارتند از: اسلalom، پرش، تریک، ویک بورد، این چهار رشته اصلی اسکی روی آب می باشد که در ادامه در مورد هر کدام توضیح داده خواهد شد اما به غیر از این چهار رشته، 5 رشته دیگر نیز وجود دارد که عبارتند از: اسکی پابرهنه، اسکی سرعت، اسکی با کابل، اسکی کابل ویک بورد، اسکی معلولین، که در ادامه انواع اسکی روی آب در بخش خود توضیح بیشتری داده خواهد شد.

1) اسلalom (Slalom): این رشته با یک چوب اسکی انجام می شود و بصورت انفرادی نیز در مسابقات انجام می شود. طول طناب در این رشته 25 متر است. وزن آن (2) کیلو. طول (112) سانتی متر. عرض (30) سانتی متر.

میدان مسابقه (200) متر طول و (20) متر عرض و عمق دریاچه (1/50) تا (2) متر. به یاد داشته باشید که این مقادارها برای مسابقات می باشد اما در نوع تفریحی متفاوت است.

در این رشته مسیر مارپیچی که در مسیر (6) گویچه وجود دارد را بطور زیگ زاگ رد می کنند هر گویچه که رد شود 1 امتیاز دارد.

در این قسمت از قایق موتوری برای کشیدن اسکی باز استفاده می شود.

استارت این رشته در نوع مسابقه ای از داخل آب و در نوع تفریحی به روش های مختلفی انجام می شود.

در این قسمت از قایق موتوری برای کشیدن افراد استفاده می شود.

نحوه امتیاز گرفتن شامل ثبت کم ترین زمان ممکن به همراه تعداد گویچه های که رد کردن می باشد.

راند اول مسابقه با سرعت کم و طول طناب (25) متر شروع می شود و سپس در راندهای بعدی اول سرعت زیاد می شود و بعد طول طناب کوتاه تر می گردد. در نهایت هر کسی که بتواند کمترین زمان همراه با بیشترین سرعت و کوتاه ترین طناب را پشت سر بگذراند برنده محسوب می شود.



2) پرش (Jump): این رشته با 2 چوب اسکی انجام می شود و دلیل آن بخاطر حفظ تعادل می باشد. بصورت انفرادی نیز در مسابقات انجام می شود. طول چوب ها 112 و عرض 21. وزن 2 تا 3.

استارت این رشته در نوع مسابقه ی از بیرون آب و در نوع تفریحی به روشهای مختلفی انجام می شود.

در این قسمت از قایق موتوری برای کشیدن افراد استفاده می شود.

میدان مسابقه 200 متر طول و 20 متر عرض و عمق دریاچه 1/50 تا 2 متر. بیاد داشته باشید که این مقادارها برای مسابقات می باشد اما در نوع تفریحی متفاوت است.

در این رشته فرد از روی سکو پرش می کند که سرعت قایق و ارتفاع سکوی پرش و شیب آن براساس سن افراد و مرد و زن بودن تنظیم می شود اما معمولاً ارتفاع سکو پرش برای خانم ها (6/1) و برای آقایان (8/1) متر می باشد. گرچه ورزشکاران مرد و زن در محدوده 24 تا 52 متر پرش می کنند. بیشترین مقدار پرش در بین آقایان با مقدار مسافت 97 متر می باشد. که در آن از جت اسکی برای کشیدن افراد استفاده می شود. مقدار مسافتی که اسکی باز پرش می کند رکورد فرد محسوب می شود.



3) تریک (Tricks): در این رشته بازیکنان در مسابقه به صورت انفرادی به انجام حرکات نمایشی می پردازند اما در نوع تفریحی به صورت گروهی هم انجام می شود. هر حرکت نمایشی که اجرا می شود امتیاز مربوط به خود را دارد اگر حرکت دوبار اجرا شود در بار دوم نمره ندارد.

در این قسمت از قایق موتوری برای کشیدن افراد استفاده می شود.

استارت آن در نوع مسابقه ای از داخل آب و تفریحی در انواع مختلف انجام می شود.

با 1 چوب اسکی نیز انجام می شود. طول و عرض و وزن چوب اسکی ها هم 1 نفره و هم 2 نفره مقدارش همان اندازهها است که در دو بخش بالا گفته شد. در مدت 2 تا 20 ثانیه برنامه خود را انجام می دهند.

میدان مسابقه 200 متر طول و 20 متر عرض و عمق دریاچه 1/50 تا 2 متر. بیاد داشته باشید که تمامی مقدارهای گفته شده برای انواع اسکی روی آب برای مسابقات می باشد اما در نوع تفریحی متفاوت است.

4) ویک بورد (Wakeboard): این رشته تلفیقی از 3 رشته بالا می باشد که پیست مسابقه از مسیری مارپیچی و سکوی پرش تشکیل شده که اسکی بازان با رد کردن مسیر مارپیچی و انجام پرش و حرکات نمایشی نمره نمایش خود را بدست می آورند.

در این قسمت از قایق موتوری برای کشیدن افراد استفاده می شود.

استارت این رشته در نوع مسابقه ای از خارج آب انجام می شود و در نوع تفریحی به روش های مختلف.

با یک چوب اسکی در اندازه های پایین انجام می شود.

طول چوب اسکی 112 و عرض 40 تا 60 می باشد و مقدار وزن آن 2 تا 3 کیلو موجود است.

خود قسمت ویک بورد دارای فدراسیون بین المللی اسکی روی آب می باشد که از آن تحت عنوان (IWWF) یاد می شود.

در پائین عکسی از ویک بورد (Wakeboard) را مشاهده می کنید.



Jamejamonline.ir

5) پابرهنه (Bare Foot): این مسابقات بدون چوب اسکی انجام می شود و نحوه اجرای آن در قالب تریک (نمایشی)

می باشد. این مسابقات به صورت تفریحی در قالب پرش و با استفاده از سکوی کم ارتفاع نیز اجرا می شود.

در این قسمت هم از قایق برای مسابقات اصلی و هم از کابل در نوع تفریحی برای کشیدن اسکی باز استفاده می شود.

6) اسکی سرعت (race): که با استفاده از جت اسکی برای کشیدن افراد استفاده می کنند. از یک چوب اسکی استفاده

می شود. و هرکی که زودتر خط پایان را بدون واژگون شدن در آب و کمترین امتیاز منفی رد کند برنده است.

در نوع انفرادی و 2 نفره نیز اجرا می گردد.

7) اسکی با کابل (Cable Ski): این نوع اسکی در قالب اسلalom، پرش، تریک، اجرا می شود.

از یک کابل برای کشیدن اسکی باز استفاده می شود که این کابل ها به دستگاهی وصل شده که جای این دستگاه در بالای سر

ورزشکار قرار گرفته یعنی در 5 تا 6 متر بالاتر از سطح آب در آسمان.

وقتی در هر بخش اجرا می شود با همان قوانین و همان چوب اسکی اجرا می گردد. مثلاً وقتی در قالب پرش اجرا می شود از دو چوب اسکی استفاده می گردد. اما وقتی در قالب اسلalom اجرا می شود با همان قوانین اسلalom و با یک چوب اسکی اجرا می گردد.

8) کابل ویک بورد (Cable Wakeboard): همان مسابقات ویک بورد است که بجای استفاده از قایق متوری برای کشیدن افراد از کابل استفاده می شود.

9) معلولین (Disabled): در این رشته فقط از چوب ویک بورد استفاده می شود و در روی چوب اسکی صندلی مخصوص برای معلولین تعبیه شده است. که با استفاد از هر عضو بالا تنه که موجود باشد برای اسکی کردن استفاده می کنند حتی با استفاده از دهن.

از قایق موتوری و کابل برای کشیدن اسکی باز نیز استفاده می شود.

و در 4 بخش اسلalom، تریک، پرش، ویک بورد، نیز اجرا می شود.

به غیر از این 9 رشته اسکی روی آب که گفته شد یک قسمت دیگر نیز وجود دارد که جزو رشته های فدراسیون نیست و به صورت آموزشی مورد استفاده قرار می گیرد که از آن تحت عنوان نی بورد (Knee Board) یاد می شود.

که در این رشته برای آموزش برای کسانی که تازه می خواهند اسکی کنند مورد استفاده قرار می گیرد که روش اجرای آن به این صورت است که فرد 2 زانو روی اسکی قرار می گیرد و به اجرای اسکی می پردازد.

قایقرانی

مقدمه قایقرانی

کلیه قایق های که توسط پارو و نیروی عضلانی به حرکت در می آیند به جهت نوع حرکت و پارویی که در آن استفاده می شود، به 2 بخش تقسیم می شود که عبارتند از کانوئینگ و روئینگ.

در این بخش اول به رشته کانوئینگ می پردازیم که در آن 3 نوع قایق وجود دارد که تمامی مسابقات آن (که شامل 10 بخش می باشد) براساس نوع قایق به انواع مختلفی تقسیم می شود.

رشته کانو شامل کمیته های زیر می باشد:

- 1) کمیته آبهای آرام (مسابقات سرعت در پیست) 2) کمیته اسلalom (مارپیچ) 3) کمیته آب های خروشان 4) کمیته ماراتن
 - 5) کمیته کانوپلو 6) کمیته دراگون بت 7) کمیته آبهای آزاد 8) کمیته بادبانی 9) کمیته تورینگ 10) کمیته اقیانوس
- مسابقات فعلی کانو در بازی های المپیک، در 12 ماده، در مسابقات قهرمانی جهان بزرگسالان در 27 ماده و در مسابقات قهرمانی جهان جوانان در 17 ماده برگزار می شود.
- انواع قایق ها عبارت اند از: کانو، کایاک، کایاک تورینگ.

تاریخچه کانو

سازمان (IRK) در 19 ژانویه سال 1924 در انترناسیونال در کپنهاگ دانمارک تشکیل شد که قایق رانی زیر نظر این سازمان پیگیری می شد بعدها سازمان (ICF) در سال 1946 در اسکاتلند تشکیل شد و جایگزین سازمان قبلی گردید.

کانوئینگ برای اولین بار در اسکاتلند توسط مک گرگور برای گردشگری مورد استفاده قرار گرفته. کانو دارای یک کفه پارو میباشد.

حرکات پارورزی در کانو آزادانه می باشد. علامت کانو (C) می باشد. فدراسیون بین المللی کانو عبارت است از (ICF).

هدف از تشکیل کانو (ICF) به شرح زیر تعریف شده:

- 1) برای تشکیل یک پیوند بین انجمن های قایق رانی از کشورهای مختلف.
- 2) انجام قایقرانی هر 1 سال یک بار تا آنجا که ممکن است، برای سازماندهی مسابقات بین المللی به تناوب در کشورهای مختلف.
- 3) برای ترویج و پرورش تورهای خارجی از طریق ارائه اطلاعات در مورد محل مورد اقامت و مکان های مورد علاقه و از طریق نقش های رودخانه ها.
- 4) برای معرفی نمادهای بین المللی به رسمیت شناخته شده برای رودخانه ها، در نقشه ها به منظور تسهیل در تور.
- 5) برای تبادل اطلاعات توسط نشریات مختلف ملی قایقرانی، از طریق: آماده سازی سخنرانی ها و سخنرانان، فیلم و عکس و همچنین از طریق مکاتبه.



تاریخچه کایاک

ورزش بومی بوده که قایق های اولیه آن از جنس پوست حیوانات با پوست درخت ساخته می شود که برای حمل و نقل و تجارت و جنگ استفاده می شده.

احتمالاً کایاک از گرینلند اومده که مورد استفاده اسکی موها بوده.

کلمه کایاک از (عدالت و توسعه) گرفته شده که به معنی «قایق مرد» می باشد که در شمال آمریکا و سیبری برای حمل و نقل افراد بعد باری شکار و ماهیگیری مورد استفاده قرار می گرفته.

به کایاک قایق های بسته می گویند با یک کابین برای نشستن. پاروی آن دارای 2 کفه می باشد. حرکات پارو زنی در کایاک آزادانه است. از هر دو طرف پارو می زنند.

کایاک علامت آن (K) می باشد.

تاریخچه کایاک تورینگ

علامت اختصاری آن (TK) می باشد و یکی از قایق های خانواده کایاک می باشد که توسط همان پاروی کایاک به حرکت در می آید. این قایق ها برای دوره جدید می باشد و فرق آن در نوع قایق و مسابقات نسبت با کایاک می باشد.

کانوئینگ

1) کمیته آبهای آرام (canoe sprint)

مسابقات سرعت در پیست انجام می شود که در آن (آب راکد و بدون امواج) می باشد.

ابعاد پیست سرعت طول آن حداقل 2500 متر ، عرض آن حداقل 90 متر و عمق آن حداقل 2 متر است. اختلاف ارتفاع پیست از سطح دریا های آزاد نباید زیاد باشد زیرا ورزشکاران دچار مشکلات تنفسی می شوند. در انتهای پیست یک ساختمان چند طبقه که محل قرار گرفتن داوران می باشد، نیاز است و همچنین در انتهای پیست بایستی در روی خشکی یک جاده مستقیم و موازی

با پیست وجود داشته باشد که دلیل آن این است که مربی ها از آنجا قایقرانهای خود را زیر نظر داشته باشند. در انتهای خط استارت، اسکله های کوچک متحرک وجود دارد به نام پانتون که در شروع مسابقه، انتهای قایق ها به این اسکله ها مماس می شود. مسابقات سرعت در سه مسافت 200، 500، 1000 متر برگزار می شود.

انواع مسابقات آن در 3 بخش و با 3 نوع قایق برگزار می شود که عبارت اند از:

کایاک: در این قایق ها می نشینند و پارو می زنند و پاهای آنها در داخل قایق کشیده قرار می گیرد.

از پارو دو کفه ای استفاده می شود که کفه های پارو نسبت به هم زاویه دارند. طول پارو متناسب با قد پاروزن می باشد.

انواع مسابقات کایاک شامل 1،2،4 نفره می باشد هم برای مردان و زنان. و شامل مسافت های 200 و 500 و 1000 برای مرد و زن برگزار می گردد.



کانو کانادایی: طول پارو این قایق از پارو کایاک کوتاه تر است و دارای سکان می باشد. در قسمت آبهای آرام روی زانو ها در

داخل قایق قرار می گیرند و با هم مسابقه می دهند. شامل مسابقات 1،2،4 نفره می باشد که مسابقات آن برای مرد و زن اجرا

می گردد. برای مردان در مسافت 500 و 1000 متر برگزار می شود و برای زنان فقط در مسافت 500 برگزار می شود.

«عکس زیر از قایق های کانو کاندایی می باشد.»



کایاک تورینگ: مسابقات آن شامل کایاک 1 و 2 نفره می باشد که برای مرد و زن برگزار می شود. شامل مسافت 200 و 500

و 1000 می باشد که برای مرد و زن برگزار می گردد.

2) کمپته اسلالم (canoe slalom)

هدف طی کردن مسیر و عبور از دروازه ها در کمترین زمان ممکن و مسابقات آن شامل کایاک 1 نفره زنان و مردان و کانو کانادایی 1 و 2 نفره مردان می باشد.

در اینجا فرق کانو با کایاک در پارو ها می باشد که کانو دارای یک کفه پارو است و کایاک دارای دو کفه پارو می باشد. در هر دو نوع قرارگیری در قایق به صورت نشسته می باشد دیگر در قسمت کانو مانند کمپته آبهای خروشان روی زانو قرار نمی گیرند تا مسابقه دهند بلکه می نشینند و قایق های آن هم با نوع قبلی فرق دارد دارای فضای زیادی نیست بلکه شباهت زیادی به قایق های کایاک دارد.

مسابقات این رشته یا در پیست از قبل طراحی شده یا در طبیعت برگزار می شود.

طول پیست 600 متر و دارای 25 دروازه که از این مقدار 6 تا خلاف جهت آب می باشد و محل قرار گیری آخرین دروازه 25 متر با خط پایان فاصله دارد.

فاصله بین دو میله دروازه حداقل $1/2$ و حداکثر $3/5$ می باشد و ارتفاع میله ها دروازه 2 متر و قسمت پایین میله ها باید 15 سانتی متر بالاتر از سطح آب قرار داشته باشد.

عبور صحیح از میله ها صفر امتیاز و برخورد با میله ها 5 امتیاز منفی.

این رشته برای معلولین نیز موجود است با قوانین و مقررات خودش.



3) کمپته آبهای خروشان (Canoe WID Water)

هدف طی کردن مسیری 3 کیلومتری در کمترین زمان ممکن از رودخانه است که جریان آب در آن زیاد است. و مسابقات آن شامل قایق های کایاک 1 نفره مرد و زن و کانو 1 و 2 نفره مرد استفاده می شود که در این رشته باید کلاه و جلیقه نجات استفاده شود. این مسابقات در طبیعت برگزار می شود. در نوع کایاک قایق ها از لحاظ طول کوچک و باریک در نوع کانو قایق ها از لحاظ طول بزرگ و باریک می باشند.



4) کمپته ماراتن (canoe marathon):

ماراتن یکی از رشته های زیر مجموعه آب های آرام است. در مسابقات آب های آرام، قایقرانان در یک مسیر مستقیم با یکدیگر مسابقه می دهند. اما در مسابقات ماراتن، قایق های مسابقه ای صاف و صیقل داده شده و در مسافت های طولانی مورد استفاده قرار می گیرد. محل مسابقه می تواند آب های آرام یک دریاچه، سد و یا یک رود جاری باشد. در مسابقات ماراتن سنتی مانند

مسابقات قهرمانی جهان یک مسیر آبهای آرام وجود دارد که قایقرانان باید با قایق های کانو یا کایاک مسابقه دهند. هر مسابقه تقریباً 3 ساعت به طول می انجامد. هدف طی مسافت طولانی از 42 کیلومتر به بالا در کمترین زمان ممکن است از قایق کایاک با اندکی تفاوت در وزن و کانو کانادایی استفاده می شود و مسابقات آن شامل کانو 1و 2 مردان و کایاک 1 و 2 و 3 زن و مرد می باشد.







5) کمپته کانوپلو (canoe polo)

قایق کانوپلو دارای صندلی ثابت 1 نفره است و طول آن 3 متر و 2 جای پای متحرک دارد.

هر تیم 5 بازیکن دارد. طول محیط بازی حداکثر 50 متر و حداقل 25 متر، و عرض آن $\frac{2}{3}$ طول زمین. عمق بیشتر از 2 متر. دروازه به ابعاد $2 \times \frac{1}{5}$ و 2 متر بالاتر از سطح آب نصب می شود. بازی آن شامل 2 نیمه 10 یا 7 دقیقه و 3 دقیقه بین هر نیمه استراحت می باشد. بازیکن مجهز به کلاه ایمنی و جلیقه می باشد. برگزاری این بازی در استخر یا محیط باز مثل دریاچه انجام می شود. از پارو دو کفه ای استفاده می شود.



6) کمپته دراگون بت (canoe dragon bot)

در کشور چین اژدها یک سمبل است. قایق های اولیه برای اینکه نشان بدهند سمبل قدرت و استقامت هستند و می توانند حتی در ابر و مه باران حرکت کنند با خود، کله گاو ماده، شاخ گوزن، یال اسب، بدن افعی، پنجه عقاب و دم و باله ماهی حمل می کردند. اکنون بجای نماد های فوق از کله اژدها استفاده می کنند که سمبل تمام قدرت های فوق است. بدنه این قایق ها رنگ آمیزی می شوند و پارو ها نیز نشانه پنجه عقاب می باشند. جنس قایق از چوب می باشد.

خدمه این قایق ها در گروه های بزرگ شامل 22 نفر و گروه های کوچک 12 نفر می باشند که یکی از آنها طبل زن و یکی دیگر سکان دار می باشد که در 2 ردیف تقسیم می شوند یک ردیف در چپ و یک ردیف در سمت راست قرار می گیرد و از پارو یک کفه استفاده می شود.

رشته دراگون بت در مسابقات آسیایی و جهانی رسمیت دارد و مسابقات آن در مسافت های 250، 500 و 1000 متر برگزار می شود. در رشته رسمی دراگون بت، یک قایق 12/49 متری با عرض 1/20 و ارتفاع 90 سانتی متر وجود دارد. تعداد مدال توزیعی برای تیم هایی که مقام های اول تا سوم را کسب می کنند، 22 مدال است که بین نفرات توزیع می شود اما از نظر امتیاز، کل این مدال ها یک مدال محسوب می شود.

رشته ی دراگون بوت در المپیک جایی نداشته و از مهمترین مسابقات آن می توان مسابقات بین قاره ای و مسابقات کاپ و تورنومنت جهانی را نام برد.





7) کمیته آزاد (canoe free style)

این مسابقات در طبیعت در رودخانه ها، در آبشارها انجام می شود و هدف آن رد کردن یک منطقه ای از آبشار با سراشیب های بزرگ و کوچک و تند و در کمترین زمان ممکن می باشد. و مسابقات آن در بخش کایاک 1 نفره مردان و زنان می باشد. طول قایق 1/50 تا 2 متر. وزن 4 کیلو. عرض حداکثر 1 متر. فرق این رشته با آبهای خروشان در نوع قایق است که قایق این رشته از جنس فایبر گلاس و سبک و کوچک و پهن اما قایق آبهای خروشان از جنس چوب و سنگین و باریک و دراز می باشد.







8) کمپته قایقرانی اقیانوس (canoe ocean race)

این قایق ها اولین بار در استرالیا توسط دو برادر به نام های هری و جک مک لارن استفاده شده.

این نوع قایق رانی در بخش کایاک 1 نفره مردان و زنان در دریا نزدیکی سواحل انجام می شود و قایق این رشته طوری ساخته شده که دارای سرعت زیادی می باشد و مخصوص اقیانوس است. برخی از قایق های ساخته شده از پلی اتیلن، اما نسخه بسیار سبک (و گران تر) از لایه های کامپوزیت اپوکسی یا پلی استر رزین ساخته شده که از پیوند این مواد به وجود می آید. پشم شیشه پارچه مانند ، کولار، فیبر کربن ساخته شده یا ترکیبی، بسته به نوع استفاده از آن دارد.

وزن آن 6/5 تا 5 کیلو گرم و عرض آن 16 تا 20 سانتی متر. طول قایق 2 تا 3 متر. دارای سکان پدالی.

انواع مختلفی از مسابقات آن وجود دارد. حتی مسابقات مختلط آن نیز اجرا می شود.

حین پیمودن مسیر باید تعدادی گویچه را نیز رد کنند.

خود این مسابقات در انواع مختلفی اجرا می شود مثل:

در آب و هوای صاف، در آب و هوای بارانی، در مسافت های کم مانند 10km، در مسافت های زیاد مانند 60 km





Beachhead.com.au





9) کمیته بادبانی (canoe sailing)

قایقرانی بادبانی رشته ای است بسیار قدیمی و قدمتی دیرینه دارد. به گونه ای که در سال 1520 شخصی به نام فردیناند دماژلان، در اقیانوس آرام از این نوع قایق استفاده کرده است.

قایق هایی با بادبان 10 متر مربع از سوی فدراسیون جهانی قایقرانی پذیرفته شده و مسابقات جهانی آن هر سه سال یک بار برگزار می شود.

فدراسیون قایق رانی (ISAF) و اتحادیه بین المللی قایق رانی بادبانی (IYRU) می باشد.

از زمان شروع مسابقات قایقرانی با قایق های تفریحی و بادبانی در بازیهای المپیک تابستانی سال 1896 تا کنون بیش از 46 کلاس از انواع قایق های بادبانی در این مسابقات بکار گرفته شده اند. هر چند برخی از این قایق ها را در مدارس قایقرانی یا

مسابقات محلی می توان دید ولی بسیاری از این قایق ها در طی بیش از یک قرن از رده خارج شده اند و جای خود را به قایق های جدید تری داده اند . در حال حاضر قایق های بادبانی شرکت کننده در مسابقات المپیک عبارت اند از:

قایق ها به 6 قسمت تقسیم می شوند که هر قسمت شامل قایق های مختلفی می باشند که در ادامه مشاهده خواهید کرد. به دلیل زیاد بودن تعداد قایق ها از آوردن قوانین و مقررات هر قایق خوداری کرده ام زیرا از حوصله این بحث خارج است برای اطلاعات بیشتر در مورد هر کدام به فدراسین قایقرانی مراجع نمایید اما برای آشنای با انواع آن به مطالعه برخی از آن در ادامه پرداخته ام.

OLYMPIC

470	RS: X
49er	Laser
49erFX	Laser Radial
Finn	NACRA 17

Keelboat

12 METRE	J/80
2.4 METRE	MEL GES 20
5.5 METRE	MEL GES 24
6 METRE	MEL GES 32
8 METRE	Micro
HANSA 2.3	PI ATU 25
HANSA 303	RC44
HANSA Liberty	SB20
Dragon	Shark
ETCHEL S	Soling
FLYING Fifteen	Sonar
H-Boat	Star
IOD	Tempest
J/22	YNGL ING
J/24	

CENTREBOARD

29er	Fireball	O'PEN BIC
29er XX	Flying Dutchman	OK Dinghy
420	Flying Junior	Optimist
470	GP14	RS100
49er	International 14	RS 500
49er FX	Laser	RS FEVA
505	Laser 4.7	RS TERA
B14	Laser II	Snipe
Byte	Laser Radial	Splash
Cadet	Laser VAGO	Sunfish
Contender	Lightning	TASAR
Enterprise	Mirror	Topper
Europe	Moth	VAURIEN
Finn	MUSTO Performance Skiff	Zoom 8

MULTIHULL

A-Catamaran	HOBIE Tiger
Dart 18	HOBIE Wildcat
Formula 16	NACRA 17
Formula 18	NACRA Infusion
HOBIE 14	SL16
HOBIE 16	TOPCAT K1
HOBIE 17	Tornado
HOBIE 18	Viper
HOBIE Dragoon	

BOARDS

Formula Experience	Neil Pry de RS: One
Formula Windsurfing	Neil Pry de RS: X
Fun board	Race board
Kite boarding	Speed Windsurfing
Kona	Techno 293
Mistral	

YACHT

Class 40	Soto 40
Farr 30	Swan 45
Farr 40	Swan 60
International Maxi Association	TP52
J/111	X-35
Open 60 Mono Hull	X-41

1) قایق (Finn)

این قایق یکنفره و مخصوص مسابقات قایقرانی بادبانی مردان بوده که در سال 1949 توسط طراح سوئدی قایق های کانو ریکارد ساربی طراحی گردیده است . دکل اصلی این قایق ها تا اوایل دهه 70 از جنس چوب بود که در این زمان به آلومینیوم تغییر یافت.

مشخصات: طول : 4/5 متر، طول خط آبخور : 4/34 متر، عرض : 1/47 متر، آبخور : 1/7 متر، وزن بدنه : 145 کیلو گرم

ارتفاع دکل : 6/66 متر، مساحت بادبان : 6/10 متر مربع.



2) قایق (470)

قایقی تک بدنه و دونفره بوده که داری یک تیغه مرکزی و دکل نوع برمودا می باشد. بدنه از جنس فایبرگلاس با مخازن شناوری می باشد. بادبان این قایق از نوع Spinnaker بوده که دارای نسبت سطح به وزن بالایی می باشد. این قایق در سال 1963 توسط یک فرانسوی بنام آندره کورنو (Andre CORNU) طراحی گردید. درحال حاضر مسابقات این قایق در دو بخش زنان و مردان انجام می پذیرد.

مشخصات : طول : $4/7$ متر، طول خط آبخور : $4/40$ متر، عرض : $1/69$ متر، آبخور : 5 متر.

وزن بدنه : 120 کیلو گرم، مساحت بادبان اصلی : $9/12$ متر مربع.

مساحت بادبان سه گوش : $3/58$ متر مربع، مساحت بادبان Spinnaker : 13 متر مربع.



3 قایق (49er)

این قایق بوسیله جولین بث وایت (Julian Beth Waite) طراحی گردید و برای اولین بار در المپیک سال 2000 در مسابقات شرکت کرد. این قایق دونفره می باشد. طرح اولیه این قایق ها از قایق های Ft Skiff81 استخراج گردیده که تغییراتی در بادبانهای آن داده شده است.

مشخصات: طول : $4/87$ متر، عرض : بدون بال ها $1/75$ متر، عرض با بال ها : $2/74$ متر، آبخور : $1/44$ متر
 وزن بدنه : $25/74$ کیلو گرم، مساحت بادبان اصلی و سه گوش : $19/97$ متر مربع،

مساحت بادبان (Spinnaker) : $37/16$ متر مربع.



4 قایق (Laser)

این قایق ها که به قایقهای لیزر استاندارد و لیزر یک نیز معروف هستند از جمله قایق های کوچک محسوب شده که بر اساس استاندارد مسابقات می بایست توسط یک یا دو نفر هدایت شوند ، هرچند اکثراً با دونفر هدایت می گردند. این قایق توسط بروس کیربی (Bruce Kirby) طراحی گردیده است. این قایق یکی از پرطرفدارترین قایق ها در بین علاقه مندان قایقرانی بوده که علت آن قدرت بالا و سادگی کار با طنابها و بادبان می باشد.

لیزر استاندارد (Normal Laser) ، لیزر رادیال (Radial Laser) ، لیزر 4/7 (Laser 4.7) و لیزر ام (Laser M) از انواع مختلف قایق های لیزر می باشند. عموماً وقتی از قایق لیزر نام برده می شود منظور قایق لیزر استاندارد است. کلیه قایق های لیزر از لحاظ فرم بدنه و ابعاد آن تقریباً یکسان بوده و تفاوت اصلی آنها ابعاد و شکل بادبان می باشد.

مشخصات: طول : 4/64 متر، طول خط آبخور : 3/81 متر، عرض : 1/42 متر، آبخور : 7/87 متر
 وزن بدنه : 59 کیلو گرم، مساحت بادبان اصلی (استاندارد) : 6/7 متر مربع.



10) کمیته تورینگ

هدف از این رشته طی کردن مسافت های طولانی در کمترین زمان ممکن در مسیر رودخانه و غیره است. در این رشته از قایق های تورینگ استفاده می شود.



دیگر رشته های قایقرانی عبارتند از:

Wave ski: که در این رشته سوار بر تخته شبیه به تخته موج سواری به قایق رانی می پردازند البته توسط کمر بند جای خود را روی تخته محکم می کنند. با استفاده از پارو 1 و 2 کفه انجام می شود و زن و مرد به اجرای این رشته می پردازند البته این رشته به صورت 1 نفره اجرا می شود. یعنی این قایق ها فقط 1 نفره اش موجود می باشد. چون نوع مسابقات آن با هم فرق دارد برای همین انواع مختلفی از این قایق نیز وجود دارد. این نکته را هم به یاد داشته باشید که جنس تمامی قایق های گفته شده فقط از یک ماده ساخته نمی شود و مواد سازنده آن ترکیبی از چند مواد می باشد اما درصد هر مواد که بیشتر باشد به اصطلاح می گویند از آن مواد ساخته شده به فرض فایبر گلاس یا چوب.









رفتینگ (Rafting): این رشته به معنی کلک سواری یا قایق رانی در رودخانه خروشان می باشد.

شامل قایق های بیضی شکل می باشد که در آن از پارو 1 کفه ای برای شرکت در مسابقه استفاده می شود.

این مسابقات در چهار ماده: سرعت Sprint ، ماراتن Down River ، اسلalom Slalom و موازی Head to Head ، در

رودخانه های مختلف و با درجات خروشان مختلف برگزار می شود. این درجات از 1 تا 6 درجه وجود دارد. که این درجات به نوع امواج، سرعت آب، سطح آب، عمق آب، بستگی دارد. که با توجه به این موارد مسابقات مختلف نیز برگزار می شود. این رشته در ایران نیز وجود دارد.

شامل کمیته های مختلفی می باشد که عبارت اند از: کمیته آموزش، کمیته روابط عمومی، کمیته اکوتوریسم، کمیته توریسم ورزشی، کمیته امداد و نجات، کمیته جوانان، کمیته علمی.

درمیان این کمیته ها مسابقات توریسم برای عموم می باشد که از هیجان زیادی برخوردار می باشد.

فدراسیون این رشته عبارت است از (IRF) .

طول قایق 3/5 تا 6 متر متغیر است عرض آن 1/8 تا 2/5 و جنس آن از پارچه وینیل و لاستیک است.

در داخل قایق لوازم برای مواقع ضروری نیز وجود دارد که به هنگام اتفاقات از آن استفاده می کنند که در نوع گروهی با نوع تک نفره این لوازم با هم فرق دارند. بعضی از این لوازم در نوع گروهی عبارت اند از: طناب، جعبه کمک های اولیه، طناب نجات پرتابی، تلمبه، و غیره.

تعداد افراد شرکت کننده با توجه به مسابقات متفاوت است اما نمونه ی از آن شامل: 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 8 و 10 و 12 نفر نیز می باشد.

انواع سفرهای رفتینگ:

۱. سفرهای یک روزه یا کوتاه مدت: (Day Trip)

در این نوع سفر رفتینگ مسافران معمولا مسیروهایی بین ۸ تا ۲۵ کیلومتر را طی ۲ تا ۵ ساعت با توجه به توانایی مسافران، شرایط رودخانه و سایر عوامل، پارو می‌زنند.

۲. سفرهای چند روزه: (Expedition)

مدت زمان آن معمولا بین ۲ روز تا حداکثر یک ماه است. در این نوع سفرها علاوه بر قایق حمل مسافران و قایق‌های نجات، قایق‌های تدارکات و حمل بار نیز وجود دارد که تجهیزات و تدارکات گروه و حتی آشپز و نیروهای تدارکات را حمل می‌کنند. هر روز از صبح تا عصر مسافتی بین ۱۵ تا ۳۰ کیلومتر پارو زده می‌شود و در پایان قایقرانی، در ساحل رودخانه برای استراحت کمپ بر پا می‌شود. صبح روز بعد کمپ جمع شده، تجهیزات در قایق‌ها بسته شده و گروه مسیر را ادامه خواهند داد. در ضمن حمایت جاده‌ای نیز در این نوع سفر بسیار ضروری است چراکه قایقرانان از شهرها و امکانات شهری دور هستند و در صورت بروز سانحه، مصدوم یا مصدومان احتمالی می‌بایست با وسیله نقلیه به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شوند.







روئینگ

هدف طی کردن مسیری مشخص در کمترین زمان ممکن. قایق های که در این رشته استفاده می شوند اسکال نام دارند.

که شامل اسکال 1 . 2 . 4 . 8 . 12 . 18 نفره می باشد مسابقات آن در پیست برای مردان و زنان در مسافت های 1000 متر و 2000 متر به بالا برگزار می شود.

در 2 روش سکان دار و بدون سکان اجرا می شود در واقع در نوع بدون سکان قایق دارای سکان پدالی می باشد. در نوع سکان دار از نوع دستی این سکان توسط یک فرد که جزو پاروزن ها نیست کنترل می شود اما در نوع بدون سکان قایق توسط یک سکان پدالی به واسطه یکی از پاروزن ها کنترل می شود.

جنس قایق ها از کامپوزیت می باشد. فدراسیون بین المللی پاروزنی روئینگ (FISA).

برای مردان چندین نوع مسابقه روئینگ در دو ماده سویپ و اسکولینگ وجود دارد. این مسابقات شامل مسابقات 1 نفره، 2 نفره،

4 نفره در ماده سویپ و مسابقات 2 نفره و 4 نفره با سکان یا بدون سکان و قایق های 8 نفره با سکان در ماده اسکول انجام می شود.

اسکال 1 نفره دو پارویی بدون سکان دستی: با نیروی انسانی به حرکت در می آید.

طول 2/8 ، وزن 14 کیلو گرم.



اسکال 2 نفره دو پارویی بدون سکان: این ماده 2 نفره است و فاقد سکان اگر سکان برای آن پیش بینی گردد توسط پاها کنترل می شود. طول 4/10، وزن 27 کیلو گرم. این قسمت شامل مسابقات سبک وزن هم مردان و هم زنان می باشد.



اسکال 2 نفره دو پارویی بدون سکان: بدون سکان دستی و هریک از دو نفر یک پارو دارند. دارای سکان پدالی. طول 4/10، وزن 27 کیلوگرم. این قسمت شامل مسابقات سبک وزن هم مردان و هم زنان می باشد.

در المپیک قبلاً از نوع سکان دار این نوع استفاده می شد اما در سال 1992 از فهرست مسابقات خارج شدند.



اسکال 4 نفره بدون سکان تک پارویی: 1 پارو برای هرکس. طول 4/13 ، وزن 50 کیلوگرم. این قسمت برای مردان مسابقات سبک وزن نیز دارد.



اسکال 4 نفره دو پارویی با سکان: طول 4/13 ، وزن 51 کیلوگرم. این قسمت برای مردان مسابقات سبک وزن نیز دارد.



اسکال 8 نفره تک پارویی با سکان: طول 9/19 ، وزن 96 کیلوگرم.



اسکال 8 نفره دو پارویی با سکان: طول 9/19 ، وزن 96 کیلوگرم.

تمامی مسابقات گفته شده برای مردان و زنان در هر بخش نیز اجرا می شود.

مسابقات قایقرانی برای المپیک در 14 ماده و مسابقات قهرمانی جهان در 22 ماده برگزار می شود.

به غیر از این مسابقات انواع دیگری از مسابقات نیز وجود دارد که عبارت اند از:

- 1) **مسابقات (Elite):** مسابقاتی تحت عنوان نخبه گان می باشد که در این مسابقه افراد زیر 18 سال شرکت می کنند برای تبدیل شدن به ورزشکار المپیک. در 2 بخش با سکان و بدون سکان دو پارویی 1 . 2 . 4 . نفره برگزار می شود و همچنین در 2 بخش بدون سکان تک پارویی و با سکان تک پارویی 2 . 4 . 8 . نفره نیز اجرا می شود.
- 2) **مسابقات (Juniors):** در این مسابقات قهرمانان تاریخی با هم به رقابت می پردازند.

3) مسابقات (Recreational): این قسمت تفریحی می باشد اما زیر نظر فدراسیون است که از آن برای نشان دادن جاذبه های طبیعی به عموم مردم دنیا می باشد. اما فردی که قایق را کنترل می کند باید از مهارت پارو زنی خوب برای یک بار رفت و برگشت مسیر برخوردار باشد.

4) مسابقات (Under 23): این مسابقات برای افراد زیر 23 سال برگزار می شود که معمولاً از دانشگاهها در آن شرکت می کنند و تحت عنوان مسابقات دانشگاهی برگزار می شود.

5) مسابقات (indoor): این مسابقات در سالن های ورزشی انجام می شود و نحوه اجرا آن به این گونه است که افراد سر دستگاها می نشینند و مدت زمان طولانی شروع به پارو زنی می کنند در نهایت به برنده مدال و یک چکش جایزه می دهند.

6) مسابقات (Masters): شرکت کنندگان در طی سال به 27 رقابت با هم می پردازند که در این مسابقات افراد با هم سن خود یا کوچکتر یا بزرگتر به رقابت می پردازند.

7) مسابقات (Para rowing): مسابقات معلولین می باشد. افراد معلول با هم به رقابت می پردازند.

8) مسابقات (continental): که در این نوع مسابقات شرکت کنندگان از قاره های مختلف با هم به رقابت می پردازند.

9) مسابقات (Sprint): افراد در طی پیست 200 متری با هم به رقابت می پردازند.

10) مسابقات (Coastal): مسابقات ساحلی می باشد که شرکت کنندگان در نزدیک ساحل در دریا که آب آن بسیار آرام و با باد کم و بدون امواج می باشد به رقابت می پردازند. در این مسابقات اگر حین مسابقه آب و هوا بهم ریخت شرکت کنندگان باید شنا بلد باشند تا هنگام خطر با داشتن جلیقه نجات بتوانند 25 متر در آب شنا کنند و خود را به ساحل برسانند زیرا فاصله برگزاری مسابقات تا ساحل 25 متر می باشد.

واترپلو

این ورزش از انگلستان اومده. هر تیم از 13 بازیکن تشکیل شده که شامل 7 بازیکن اصلی که از این مقدار یکی دروازه بان است و 6 تا ذخیره می باشد. دروازه بان می تواند پاهایش را در حین بازی روی زمین استخر قرار دهد اما بازیکنان نمی توانند در حین بازی پاهای خود را روی کف استخر بگذارند چون خطا محسوب می شود. بازیکنان حق ندارند توپ را با 2 دست بگیرند. تایم مسابقه 4 ست 8 دقیقه ای.

از آسیب های این رشته می توان به آسیب صورت و انگشتان و تاندون و کشیدگی شانه نیز اشاره کرد.

ابعاد استخر 20×30 . برای مردان و زنان این رشته اجرا می شود.

هرتیمی که تعداد گل بیشتری بزند برنده است.

در بازی رنگ کلاه 2 تیم با هم متفاوت است که معمولاً از رنگ های آبی یا سفید استفاده می کنند و در ضمن رنگ کلاه

دروازه بان با سایر بازیکنان فرق دارد. این رشته زیر نظر فدراسیون شنا می باشد. (FINA)



نجات غریق

از این رشته برای نجات جان افراد استفاده می شود که در دو نوع ساحل و استخر به نجات جان افراد می پردازند.

ناجیان باید حتماً دارای مدرک نجات غریق باشند و 4 شنای موجود را نیز بلد باشند.

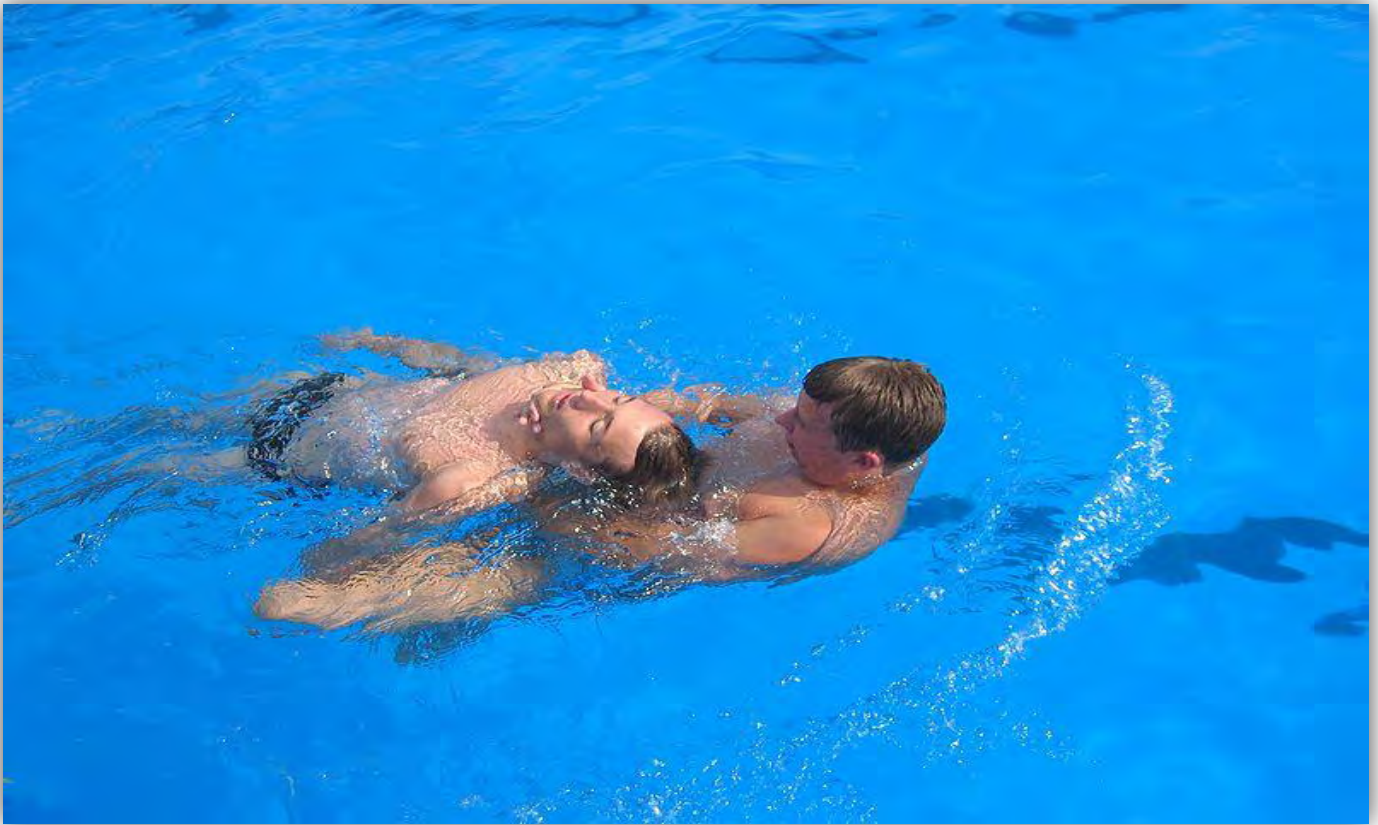
این رشته در نوع ساحلی نیز دارای مسابقات مختلفی در سطح ملی و بین المللی نیز می باشد. که این مسابقات برای مرد و زن نیز اجرا می شود.

انواع مسابقات نجات غریق: پرچم در ساحل، حمل آدمک، پرتاب توپ، پرتاب گوی، حمل شناگر خسته، عبور از مانع، امداد و غریق نجات با قایق.

بعضی از این مسابقات در استخر و بعضی دیگر در آب های آزاد نیز اجرا می شود.

فدراسیون این رشته تحت عنوان (ILS) می باشد.





شنای ریتمیک (SYNCHRO)

در این رشته هر تیم به اجرای حرکات خود در آب می پردازد که حرکات ترکیبی از ژیمناستیک ، باله، می باشد. در واقع هر تیم در آب نمایش خود را در قالب رقص همراه با موزیک انجام می دهد. موزیک هر تیم با هم متفاوت است.

این رشته زیر نظر فدراسیون شنای آماتوری می باشد (FINA).

در قالب 2 و 6 و 8 نفره برگزار می شود در این مسابقات زنان با هم به رقابت می پردازند و مسابقات 3 نفره آن نیز وجود دارد که در این مسابقات مردان با زنان به رقابت می پردازند مسابقات 3 نفره توسط آمریکا و کانادا برگزار می شود.

در این رشته به زیبای حرکت افراد و هماهنگی آنها با هم و هماهنگ بودنشان با موزیک نمره تعلق می گیرد.





شیرجه در آب

این رشته از یونان و ایتالیا آمده است. در اوایل افراد از روی پرت گاه ها یا از روی صخره ها به داخل آب می پریدند اما بعد از المپیک 1924 پاریس به صورت مدرن برگزار شد. و در استخر از روی دایوها پرش نیز انجام می شود.

در مسابقات المپیک از دایو یا همان (تخته) 3 متری فنی و دایو یا (سکو) 10 متری شیرجه می زنند هم به صورت انفرادی و هم 2 نفره آن نیز وجود دارد. هم برای آقایان و خانم ها برگزار می شود.

در این رشته به حرکات افراد و هماهنگی آنها با هم نمره تعلق می گیرد. شیرجه روهای 14 و 15 ساله حق شرکت در مسابقات المپیک و قهرمانی جهان و کاپ جهانی را ندارند. فدراسیون آن زیر نظر (FINA) می باشد.

در مسابقات مقدماتی تعیین نوبت شیرجه رونندگان بوسیله قرعه کشی انجام می شود. در مسابقات نیمه نهایی (semifinals) شیرجه رونندگان به همان ترتیب مقدماتی شیرجه خواهند رفت. در مسابقات نهایی به شرطی که سیستم تورنمنت (T.S) نباشد شیرجه رونندگان برعکس مقامهایی که در نیمه نهایی بدست آورده اند شیرجه خواهند رفت ولی اگر سیستم تورنمنت باشد شیرجه رونندگان باید در تمامی جلسات باقی مانده رقابت براساس معکوس ترتیب امتیازات کلی کسب شده در پایان مسابقات مقدماتی به رقابت بپردازند، در حالیکه امتیازات دو شیرجه رو مساوی باشد نوبت آنها به وسیله قرعه کشی تعیین خواهد شد.





شنا (swimming)

ورزش شنا در 4 ماده کراول سینه، کراول پشت، قورباغه، پروانه اجرا می شود.

شرکت کنندگان در مسافت های متغیری از جمله 50، 100، 200، 400 و غیره باهم به رقابت می پردازند.

مردان و زنان در این رشته شرکت می کنند. این رشته ها هم به صورت گروهی و هم انفرادی اجرا می شود.

مسابقات المپیک و قهرمانی جهان از معروف ترین مسابقات شنا می باشد.



موج سواری

در این رشته افراد با استفاده از تخته موج سواری از جنس فوم پلاستیک و پوشیده شده از روکش فایبرگلاس.

دو نوع تخته کوتاه و بلند وجود دارد.

تخته کوتاه: طول 1/8 ، عرض 47 سانتی متر، ضخامت 6 سانتی متر، وزن 2/7 کیلوگرم.

تخته بلند: طول 2/7 ، 51 تا 56 عرض ، ضخامت 6 سانتی متر، وزن 7 کیلوگرم.

زیر تخته 1 تا 5 بال نزدیک به دم تخته وجود دارد و نیروی لازم برای پرتاب و راندن موج سوار را ایجاد می کند. اما معمولاً 3

باله آن استفاده می شود. فدراسیون بین المللی موج سواری (ISA) می باشد.

موج سواری یا در دریا صورت می گیرد یا در استخرها که امروزه برای موج سواری به وجود آوردند.

تخته های موج سواری 1 نفره است و برای مرد و زن قابل اجرا است. پاهای موج سوار به تخته متصل نیست و یک بند به یکی از

پاهای موج سوار وصل است که علت آن این است که به هنگام افتادن از تخته بتواند دوباره سوار تخته شود و از آن در آب دور

نشود.







غواصی

هدف از غواصی متفاوت است و به دلایل خواصی انجام می شود مانند غواصی صنعتی، ورزشی علمی، تجاری، می باشد.
کنفدراسیون جهانی غواصی (CMAS) می باشد.

انواع غواصی

غواصی آزاد

یکی از روش های غواصی، غواصی آزاد می باشد که ورزشی بسیار سنگین و فرحبخش می باشد. در این ورزش اولین هنر غواص استفاده صحیح از شش ها در تنفس صحیح و حمل هوای کافی در غواصی می باشد در ابتدا این ورزش برای جستجوی مروارید در سطح دریا مورد استفاده قرار می گرفته است ولی بعد پا به عرصه ورزش حرفه ای گذاشته باشگاه های ویژه ای برای این کار به وجود آمده اند.

تعریف ساده این ورزش چنین است که شخصی به زیر آب شیرجه می رود و تنها هوایی که در اختیار دارد، هوای است که در شش های خود ذخیره کرده است. در واقع این ورزش در نوع خود، از قدیمی ترین ورزش های آبی جهان شناخته می شود که مثال بارز آن جستجوی مروارید است که در حدود چهار هزار سال پیش در دریای مدیترانه انجام می شد و اشخاص برای خارج کردن دانه های مروارید و یافتن صدف های مروارید دار، به اعماق مدیترانه شیرجه می رفتند و دقایقی چند را تنها با تکیه بر هوای ذخیره شده در شش های خود به جستجو برای مروارید می پرداختند.

اما این پدیده در حقیقت یک پایه و اساس علمی هم دارد، چرا که بدن در زیر آب با شرایط تازه ای مواجه می شود که در نتیجه قلب، سیستم گردش خون و عضلات انسان، همگی به گونه ای عمل می کنند تا اکسیژن را در بدن ذخیره کنند. غواصی آزاد ورزشی پر رمز و راز است که به خصوص طی پنجاه سال گذشته توجه پژوهشگران و اهل علم را به خود جلب کرده است.

در دهه پنجاه میلادی یعنی بین ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ پزشکان به غواصان آزاد هشدار دادند که در عمق بیشتر از پنجاه متر نگهداشتن نفس مساوی با مرگ است. چرا که فشار آب در چنین عمقی باعث می شود تا قفسه سینه و دنده ها مانند کاغذ مچاله شده در

دست انسان در هم شکسته شوند اما امروز مشاهده می‌کنیم که غواصان آزاد به عمق دویست متری هم می‌روند. جالب است گفته شود که این عمق حتی از عمقی که زیر دریایی‌ها در جنگ جهانی دوم توان رسیدن به آن را داشتند، بیشتر است.

غواص اسکوبا

غواصی اسکوبا که در اصل مخفف کلمه دستگاه تنفس در زیر آب است، و در حال حاضر یک کلمه در بر گیرنده برای غواصی به کار می‌رود نوعی از غواصی در زیر آب است که در آن، غواص با استفاده از مجموعه‌ای از وسایل که امکان تنفس در زیر آب را فراهم می‌آورد به تنفس در زیر آب و غواصی می‌پردازد.

بر خلاف غواصی اولیه، که بر حبس نفس و یا تنفس هوای پمپ شده از سطح تکیه می‌کرد، سیلندر غواصی اسکوبا با گاز تنفسی (معمولاً هوای فشرده) پر شده‌است و اجازه می‌دهد تا غواص آزادی بیشتری در حرکت زیر آب در مقایسه با هوای تغذیه شده از سطح داشته باشد. همچنین در مقایسه با دیگر تکنیک‌های غواصی مانند حبس نفس و غواصی آزاد بسیار آسان‌تر است. نسبت به هدف از غواصی، معمولاً حرکت غواص در زیر آب توسط باله‌های شنا که به پا متصل شده‌است انجام می‌پذیرد اما از نیروهای محرکه دیگر نیز مانند وسایل نقلیه زیر آب و یا کشیدن غواص از سطح استفاده می‌شود.

غواصی اسکوبا مدار باز

سیستم‌های اسکوبای مدار باز، سیستم‌های تنفسی هستند که باز دم غواص را درون آب تخلیه می‌نمایند.

غواصی اسکوبا مدار بسته

سیستم‌های مدار بسته تنفسی، به گونه‌ای ساخته شده‌اند تا قابلیت پالایش بازدم غواص را داشته و بازدم او را با حذف دی‌اکسید کربن و افزودن اکسیژن برای تنفس دوباره آماده نمایند.

غواصی با تغذیه از سطح

در این نوع غواصی که بیشتر در خدمات غواصی صنعتی کاربرد دارد، گازهای تنفس از طریق شلنگی به نام بند ناف، از سطح به غواص انتقال پیدا میکند. تغذیه از سطح اغلب از یک کشتی پشتیبان غواصی، اما گاهی اوقات، به طور غیر مستقیم از طریق یک زنگ غواصی ارائه میگردد. غواصان تغذیه از سطح همیشه نیازمند پوشیدن کلاه و یا ماسکهای غواصی هستند که صورت را کامل پوشش میدهند.

جایگزینی برای غواصی تغذیه از سطح به نام "SNUBA" و یا "HOOKA" وجود دارد که هوای تنفسی غواص از طریق شلنگ از یک سیلندر کوچک یا کمپرسور از سطح آب تامین می گردد. این روش برای کارهای سبک از جمله تمیز کردن بدنه شناورها بسیار محبوب است و نیز به عنوان فعالیتی توریستی برای کسانی که دارای گواهینامه غواصی نیستند مناسب است.

غواصی اشباع

غواصی اشباع روشی است که اجازه می دهد تا غواصان صنعتی در ارتباط با کار در عمق به مدت چند روز یا چند هفته باقی بمانند. این نوع غواصی اجازه می دهد تا از نظر اقتصادی کار بیشتر انجام شده و ایمنی افزایش یابد. در این نوع غواصی پس از اتمام کار در آب، غواصان در زیستگاه خشک و تحت فشار در زیر آب و یا محفظه های فشار بر روی عرشه یا سکوه های پشتیبانی به استراحت می پردازند یا ممکن است به زنگ غواصی منتقل گردند. در پایان این نوع غواصی برداشت فشار ممکن است روزهای بسیاری طول بکشد.

وسایل غواصی

ماسک



جنس این ماسک از سلیکون شفاف یا سیاه می باشد.

اسنورکلر

این وسیله به شما اجازه می دهد که در سطح آب و در حالی که سرتان زیر آب است به سمت کف دریا نگاه میکنید تنفس کنید.

فین ها

وت سوت و درای سوت لباس غواصی



تانک هوا



سیلندر اسکوبا



رگلاتور غواصی یا تنظیم کننده فشار هوای تنفسی



گژ فشار سنج هوا

گژ فشار سنج به وسیله یک شلنگ پر فشار به مرحله اول رگلاتور متصل می‌شود و میزان فشار هوای درون سیلندر را نشان می‌دهد، به طوری که در طول مدت غواصی می‌تواند پیوسته میزان هوا را بخواند.

گژ عمق سنج

عمق سنج وسیله‌ای است که در طول مدت غواصی اسکوبا عمق را اندازه می‌گیرد. این وسیله دارای یک عقربه است که عمق رسیده شده در طول مدت غواصی را نشان می‌دهد. عمق سنجهای دیجیتالی که در دسترسند علاوه بر نشان دادن عمق و حداکثر عمق همچنین می‌توانند دما و سرعت صعود بالاتر از ۱۸ متر بر دقیقه را نشان دهد.

وسیله کنترل شناوری



وسیله کنترل شناوری در غواصی اسکوبا مانند لاک، لاک پشت دریایی و یا بدنه زیردریایی عمل کرده و به وسیله حجم هوای درون آن به هنگام غواصی، غواص را شناور می‌سازد. همچنین این وسیله سیلندر اسکوبا را به روی خود حمل می‌نماید. به وسیله باد کردن این وسیله به اندازه مورد نیاز غواص می‌تواند از عمق خود بکاهد و یا با خالی کردن هوای درون آن عمق بگیرد. این وسیله دارای سوپاپ هائی است که توسط آنها هوای اضافی درون آن را تخلیه می‌نماید. همچنین ای وسیله به وسیله شلنگ رابط هوای کم فشار به رگلاتور مرتبط می‌گردد که توسط آن و یا بصورت دهانی پر باد می‌شود.

کمر بند وزنه

به منظور دست یابی به شناوری خنثی از وزنه‌های سربی که بسیار لازم و ضروری هستند استفاده میکنیم. این مقصود با پوشیدن وزنه‌هایی که در کمر بند وزنه کار گذاشته شده‌اند به دست می‌آید. کمر بند همچنین باید یک سگک که آن را سریع آزاد می‌کند داشته باشد. وزنه‌های مخصوص برای حمل به ضخامت لباس (وت سوت) تجهیزات نوع آب (آب شیرین، آب دریا) و نوع غواصی بستگی دارد.

ساعت

ساعت باید ضد فشار و ضد آب باشد، می‌تواند دیجیتالی یا آنالوگ باشد. یک پیچ بیرونی که خلاف جهت عقربه‌های ساعت می‌گردد و به طور خودکار قفل می‌شود وجود دارد که برای ثبت کردن زمان سپری شده ضروری است.

چاقو





یکی از مهم‌ترین لوازم ایمنی راهنمای شناور است که موقعیت غواص را در زیر آب نشان می‌دهد و از عبور احتمالی قایق‌ها از بالای سر غواص که با خطرات تصادم همراه است جلوگیری می‌نماید در قانون بعضی از کشورها، پرچم نیز لازم و ضروری است. این پرچم یک تعریف بین‌المللی دارد: «من یک غواص در آب دارم»

چراغ قوه غواصی

چراغ قوه می‌تواند تغییر رنگهایی که به وسیله عمق آب نتیجه می‌شود را جبران کند (عوض کند). چند نوع مختلف چراغ قوه وجود دارد از کوچک‌ترین که حداقل فضا را اشغال می‌کند و داخل جیب وسیله کنترل شناوری قرار می‌گیرد. تا آنهایی که بزرگ‌تر و خیلی قوی‌تر هستند. در غواصی اسکوبا چراغ قوه‌های بزرگ‌تر و خیلی قوی‌تری که زمان طولانی‌تری دوام می‌آورند مورد استفاده قرار می‌گیرند. بعضی از مدلها می‌توانند با باتریهای قابل شارژی که خیلی مفیدند مجهز شوند.



انواع مسابقات غواصی

1) مسابقات غوطه وری (APNOEA): این مسابقات شامل نوع ثابت ، پویا ، سرعت و استقامت، پرش آبی و غیره می باشد.

که در ادامه به تعریف بعضی از آنها پرداخته شده.

نوع ثابت: باید صورت درون آب باشد نیاز نیست که کل بدن در آب قرار گیرد و مدت زمانی را که نفس خود را حبس کرده برای فرد ثبت می شود.

نوع پویا: در این نوع فرد نفس خود را حبس کرده با استفاده از باله یا بدون باله به زیر آب می رود و مقدار مسافت را که به صورت عمودی به زیر آب رفته اندازه گیری می کنند که رکورد فرد محسوب می گردد.

سرعت و استقامت: در این نوع فرد توسط دستگاهی به زیر آب کشیده می شود و در عمق 100 یا 400 متر قرار می گیرد و مقدار زمانی را که در این عمق ها ثبت می کند رکورد او محسوب می شود.

2) مسابقات کشتی زیر آب (AQUATHON): در این مسابقات به پای هرکسی یک پارچه بسته شده که فرد در یک محیط مشخص شده در زیر آب در استخر با سوت داور شروع به رفتن زیر آب می کند و پس از گذشتن از یک حلقه دایره ای ثابت در زیر آب سعی می کند خود را به پای حریف برساند و پارچه را از پای او باز کند هرکس که زودتر این کار را انجام دهد برنده است.

3) مسابقات شنای با استفاده از باله و اسنوکلر (FIN SWIMMING): این مسابقات در دو نوع شنای کرال سینه و شنای کرال پشت و شنای پروانه انجام می شود.

فرق آن با شنای نرمال این است که شرکت کنندگان از باله و ماسک و اسنوکلر در هنگام شنا کردن استفاده می کنند.

این ماده در قسمت مردان و زنان وجود دارد و در مسافت های مختلفی در داخل استخر برگزار می شود.

4) مسابقات هاکی زیر آب (UNDER WATER HOCKEY): در این رشته افراد با داشتن باله و اسنوکلر و ماسک و دستکش به انجام این بازی می پردازند. هرکسی یک چوب هاکی کوچک دارد. تعداد بازیکنان هر تیم 6 نفر و 4 تعویضی که جایگاه این تعویضی ها در داخل آب کنار دیوار استخر می باشد. زمان مسابقه دوتا 15 دقیقه و 1/30 استراحت در بین نیمه. 60 ثانیه تایم اوت. عمق استخر 4 متر. دروازه این رشته به صورت خطی زیر آب قرار دارد که بازیکن باید توپ را از زیر خط رد کند تا گل شود و صدای زنگ در بیاید.

5) مسابقات جهت یابی (ORIENTEERING): فرد به پیدا کردن مسیر یا مکان مشخص شده در آبهای آزاد می پردازد. تماس با سطح آب مجاز است فرد با استفاده از دستگاه تنفسی خود به انجام این مسابقه می پردازد.

6) راگبی زیر آب (UNDER WATER RUGBY): تعداد بازیکنان 6 نفر، ذخیره 4 نفر. زمان بازی دوتا 15 دقیقه. وقت استراحت 5 دقیقه، مقدار تایم اوت 60 ثانیه. هر تیمی بیشتر گل بزند در واقع توپ بیشتری را داخل سطل بندازد برنده است.

7) مسابقه عکس انداختن (VISUAL): در این مسابقه افراد به انداختن عکس های مختلف در زیر آب می پردازند و هر کسی که در دریا عکس زیباتری انداخت طی مراحل مختلف برنده است.

8) مسابقات ماهیگیری در زیر آب (SPEARFISHING): در این مسابقه افراد به صید ماهی در زیر آب در دریا می پردازند. در این مسابقه باید نوع خاصی از ماهی های که مشخص شده را پیدا و شکار کنند هر کس تعداد بیشتری جمع آوری کرد برنده است.

قایقرانی سرعتی

این نوع دیگری از قایقرانی می باشد که در این رشته از جت اسکی یا قایق های سرعتی دیگری برای مسابقه دادن استفاده

می کنند. در طی مسیر مسابقه گوی های بزرگی را رد می کنند و در مسافت های طولانی با هم به رقابت می پردازند.

این نوع مسابقات در دریاچه ها یا پیست های از قبل طراحی شده اجرا می شود.

این مسابقات در کشورهای عربی نیز برگزار می شود.

فدراسیون بین المللی قایقرانی سرعت (UIM) به طور مشروط می باشد.





منبع

فرهادفر، الهام: تاریخ تربیت بدنی و ورزش، تهران، بامداد کتاب، 8921.

کاشف، میر محمد: مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی، تهران، بامداد، 8911.

اینترنت:

[/http://www.iwsf.com](http://www.iwsf.com)

<http://www.cmas.org>

<http://www.uimpowerboating.com/vsite/vtrial/page/home/0,11065,4916-138783-155999-30903-126854-custom-item,00.html>

[/http://www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

[/http://www.sailing.org](http://www.sailing.org)

<http://www.sailing.org/isaf/index.php>

[/http://www.fina.org/H2O](http://www.fina.org/H2O)

[/http://www.canoeicf.com/icf](http://www.canoeicf.com/icf)

[/http://www.canoeicf.com/icf](http://www.canoeicf.com/icf)

[/http://www.worldrowing.com](http://www.worldrowing.com)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

