

به همت هیات شنای شهرستان پردیس برای نخستین بار برگزار شد:

## نمایش سیکرونایز یک پله بالاتر از شنا و روشهای تمرین در آب ویژه بانوان

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان پردیس، این برنامه تحت عنوان سیکرونایز به مناسبت هفته دولت با دعوت از بانوان کارمندان ادارات و علاقمندان در استخر تشریفات با حضور درخشان دارا معاون اداره ورزش، احتشام نایب رییس هیات شنا؛ با اجرای جمعی و تک نفره الهه هیروند انجام شد.



معاون اداره ورزش ضمن تبریک هفته دولت از ابتکار مربی جوان و هیات شنا جهت برگزاری این رویداد تماشایی قدردانی نمود و ابراز امیدواری کرد به زودی مسابقات شنا بانوان کارمند در رشته شنا برگزار گردد.

درخشان دارا افزود: اجرای تمرینات هوایی در آب شیوه منحصر به فردیست که با استفاده از خاصیت مقاومت آب و قانون ارشمیدس کم شدن وزن و در نتیجه کمتر شدن فشار وارد بر مفاصل در هنگام اجرای حرکات و درجه حرارت آب که از همان لحظه ورود به آب عروق سطحی را تحریک کرده و با فشار ملایم بر قفسه سینه ظرفیت و گنجایش ریوی را تحریک می نماید.

وی اضافه کرد: این حرکات موجب ازدیاد قدرت و انعطاف در عضلات شده و مهمتر از همه اینکه شخص باید برای اجرای حرکات برای مقابله با مقاومت آب و حفظ تعادل بیشتر و عادت کردن به شرایط ایجاد شده انرژی بیشتری مصرف کند، درعین حال که مقاومت آب حرکت را کنترل می کند در نتیجه از ایجاد کشش در وضعیت نامطلوب جلوگیری می

گردد و با توجه به اصل اضافه بار برای افزایش قدرت عضلانی که از اصول علم تمرین است شخص در مدت زمان کمتری به افزایش بیشتری از نظر قدرتی دست می یابد. مسئول کارگروه توسعه ورزش بانوان خاطرنشان شد: خوشبختانه تعامل خوبی بین مربیان و مجموعه تشریفات برگزار شده و امروز شاهد نمایش سیکرونایز یا یک پله بالاتر از شنا

توسط الهه هیروند بودیم که جا دارد از حسن همکاری های ریاست هیات شنا و نایب رییس بانوان هیات(احتشام) در راستای میزبانی و حمایت از مربیان جوان قدردانی گردد. معاون اداره ورزش در خصوص سیکرونایز و روایت یک قصه روی آب افزود: می گویند دخترانه ترین رشته ورزشی دنیا است، رشته ای با ظرافت فراوان که تلفیقی کامل از هنر و ورزش را به نمایش می گذارد و بعد هنری اش حتی بیشتر از ژیمناستیک ریتمیک که ورزشکاران با استفاده از توپ، نوار و حلقه توانایی های شان را به نمایش می گذارند، به چشم می آید.

وی افزود: «Synchronized swimming» را در ایران با یک ترجمه لفظی شنای موزون می نامند و البته برخی نام آن را «نمایش در آب» گذاشته اند با این حال فعالیت این رشته المپیکی در ایران آنقدر بی سر و صداست که خیلی ها از فعالیت هفت ساله آن، برگزاری مسابقات قهرمانی کشوری و حتی انتخاب نفرات تیم ملی خبری ندارند. با این حال بعد از گذشت نزدیک به ۱۰ سال از آغاز فعالیت اینگونه شنا در ایران، حالا ورزشکاران این رشته زیر نظر کمیته سیکرونایز فدراسیون شنا فعالیت می کنند و خوشبختانه دیگر آموزش این رشته حالت قانونمندتری به خود گرفته و به نظر می رسد همه چیز روال بهتری دارد.

دارا گفت: با همکاری مجموعه فرهنگی ورزشی تشریفات مقرر است آموزشهای این رشته در بخش بانوان آغاز شود.

در ادامه نایب رییس هیات شنا گفت: رشته شنا یکی از ورزش های پایه تمامی ورزش ها به شمار می رود و از حساسیت بالایی برخوردار است و برای توسعه و همگانی کردن آن باید به فرهنگ سازی بپردازیم.

احتشام افزود: هیات شنا برخورد وظیفه می داند با تکیه بر ظرفیت های بالای این رشته بیشتر از پیش تلاش کرده تا بتواند بر تعداد قهرمانان این رشته بیفزاید. وی به اهداف دیگر این هیات اشاره و خاطرنشان کرد: کیفی سازی با محوریت اخلاق مداری، ورزشکاران سازمان یافته و استعدادیابی از اهداف شنای شهرستان پردیس است. احتشام گفت: مربیان و ناهیان متبحر و درجه یک در مجموعه تشریفات مشغول بکار هستند و این مجموعه سعی دارد بهترین خدمات را به شهروندان ارائه نماید.

در ادامه الهه هیروند مربی اجرای پیلاتس در آب و دمو سیکرونایز گفت: شنای موزون ترکیبی از فیگورها و شناهاست که همراه با موسیقی اجرا می شود و در واقع یک برنامه هنری را به نمایش می گذارد. برنامه ای که به صورت تک نفره، دونفره، تیمی (چهار تا هشت نفره) یا ترکیبی از تمام اینها در محدودیت زمانی و گروه های سنی مختلف اجرا می شود.

وی گفت: در ایران معمول است شناگرانی سراغ سیکرونایز می روند که سه شنای کراول سینه، پشت و قورباغه را در حد حرفه ای یا متوسط می دانند. وی معتقد است در اصل باید کودکان شنا را هم در همین کلاس سیکرونایز یاد بگیرند، اما توصیه دیگری هم دارد: «ژیمناست ها می توانند در شنای موزون موفق باشند چون چرخش ها و پرش ها را می دانند و انعطاف پذیری خوبی دارند.» هیروند گفت ما برای آموزش کودکان و بزرگسالان تمرینات مختلفی را پیش می گیریم اما شیوه کار به صورت کلی یکسان است: «شکل حرکت را روی کاغذ می کشیم و نشان می دهیم و اجرا آغاز می شود.