



گفت و گوی اقتصاد کیش با شناگر پرسرعت مناطق شمال و جنوب ایران؛

## اهورا؛ از شناگر کوچک کیش تا رویای المپیک

سلامت عمومی تبدیل شده است. شنا همچنان در رقابت‌های المپیک، مسابقات جهانی و دیگر رویدادهای بین‌المللی جزء مهمترین و جذاب‌ترین رشته‌ها محسوب می‌شود. ورزش شنا از یک فعالیت کاربردی و ضروری در دوران‌های باستان به یک ورزش رقابتی و سرگرم‌کننده در دنیای مدرن تبدیل شده است.

شنا، ورزشی که از دیرباز در تمدن‌های مختلف رواج داشته، در ایران نیز ریشه‌های عمیقی دارد. در حمام‌های قدیمی ایران، حوضچه‌هایی به نام چال حوض وجود داشت که مکانی برای شنا و آب تندی بودند. این چال حوض‌ها اغلب دارای عمق کم و مکانی برای پریدن به داخل آب بودند. در اساطیر و فرهنگ ایرانی، آب نماد پاکی و زندگی بوده است. بسیاری از آیین‌های مذهبی و سنتی ایرانیان با آب گره خورده بود.

وجود نیروی دریایی در زمان هخامنشیان نشان می‌دهد که ایرانیان باستان به شنا و مهارت‌های دریانوردی نیز آشنایی داشتند. نخستین استخرهایی که برای آموزش تخصصی شنا در ایران ساخته شدند، در اوایل قرن بیستم و در تهران احداث شدند. با گذشت زمان و با توجه به فواید شنا برای سلامتی، این ورزش در ایران رواج بیشتری یافت و استخرهای عمومی و خصوصی بیشتری ساخته شد. شناگران ایرانی در مسابقات مختلف بین‌المللی شرکت کرده و موفقیت‌های بسیاری نیز کسب کرده‌اند.

اهورا در آغاز مسیر ...

مطالعی که از نظر گذشت مقدمه‌ای برای شروع گفت و گو با یکی از شناگران نوجوان جزیره کیش بود و که تازه در ابتدای راه این ورزش مهیج قرار



مقدمه‌ای بر ورزش شنا

آمارها نشان می‌دهد ورزش شنا در رتبه چهارم ورزش‌های مورد علاقه مردم جهان قرار دارد. این ورزش تاریخچه‌ای طولانی و جذاب دارد که به دوران‌های باستان برمی‌گردد. شنا یکی از قدیمی‌ترین ورزش‌ها است و در بسیاری از فرهنگ‌ها در طول تاریخ به عنوان یک فعالیت ضروری و تفریحی شناخته شده است. آثار باستانی و نقاشی‌های دیواری در مصر نشان می‌دهند که شنا در این فرهنگ بسیار محبوب بوده است. مصری‌ها شنا را نه تنها به عنوان یک سرگرمی بلکه به عنوان یک مهارت حیاتی آموزش می‌دادند.

شنا در یونان باستان نیز بسیار رایج بوده است. آن‌ها به‌ویژه در مدارس آموزش فلسفه و تربیت بدنی، شنا را جزء برنامه درسی قرار می‌دادند. رومی‌ها علاوه بر شنا، به ساخت حمام‌های عمومی برای تقاضای اجتماعی توجه زیادی داشتند. این حمام‌ها به عنوان مکان‌هایی برای سرگرمی، تفریح و بهبود سلامت عمومی شناخته می‌شدند.

در دوران قرون وسطی و اروپا، شنا به عنوان یک مهارت ضروری از محبوبیت کمتری برخوردار شد. بسیاری از مردم به‌ویژه در جوامع مسیحی، شنا را به عنوان فعالیتی غیر ضروری و حتی گناه‌آلود می‌دیدند. در این دوره، تنها در برخی از کشورها مثل ژاپن و چین شنا ادامه پیدا کرد. در قرن ۱۹ میلادی، شنا به‌ویژه در بریتانیا و دیگر کشورهای اروپایی دوباره رواج پیدا کرد. در این زمان، اولین باشگاه‌های شنا تأسیس شدند و مسابقات شنا به صورت رسمی آغاز گردید.

در نیمه دوم قرن ۱۹، شنا به شکل مدرن خود تبدیل شد. در ابتدا، شناگران به سبک‌های آزاد شنا می‌کردند که مشابه به حرکت کراال سینه بود. اولین مسابقات شنا در بریتانیا در سال ۱۸۳۷ برگزار شد و تا اواسط قرن ۱۹، شنا به عنوان یک ورزش رقابتی در بسیاری از کشورها به رسمیت شناخته شد.

در اوایل قرن ۲۰، فدراسیون بین‌المللی شنا (FINA) تأسیس شد و مسابقات بین‌المللی شنا آغاز گردید. این فدراسیون هنوز هم سازمان‌دهنده اصلی مسابقات شنا در سطح جهانی است. شنا

به عنوان یکی از رشته‌های اصلی در بازی‌های المپیک ۱۸۹۶ (آتن) به صورت رسمی وارد مسابقات المپیک شد. از آن زمان به بعد، شنا به طور مستمر در این بازی‌ها حضور داشته است.

در طول قرن ۲۰، تکنیک‌های مختلف شنا توسعه پیدا کرد. انواع سبک‌های شنا مانند پروانه، کراال پشت، و قورباغه به طور رسمی در مسابقات پذیرفته شدند و شناگران توانستند رکوردهای جهانی جدیدی را ثبت کنند. در قرن ۲۱، شنا به عنوان یک ورزش حرفه‌ای در سطح جهانی ادامه پیدا کرد. فناوری‌های جدید مانند لباس‌های شنا و استخرهای شنا با تجهیزات پیشرفته، به ارتقاء عملکرد شناگران حرفه‌ای کمک کرده‌اند.

شنا به یکی از ورزش‌های پرتعداد برای



اقتصاد کیش - اهورا زاهدی سرشست؛ نوجوان ۱۴ساله جزیره کیش در ماه‌های اخیر به عنوان نماینده شناگر جزیره در مسابقات مختلف درخشید. خبر انتخاب او به عنوان سریع‌ترین شناگر مناطق شمال و جنوب و دعوت او به اردوی تیم ملی نخبگان افتخاری برای جزیره کیش بود. اهورا که اکنون در ابتدای راه این ورزش مهیج قرار دارد از حسی که این روزها تجربه می‌کند و از آرزو‌ها و اهدافش برایمان گفته است؛ او رویای رسیدن به المپیک در سر دارد...

و از اینجا به بعد واقعا باید مسئولیت سنگینی را به دوش بکشیم چون با هدف افتخار آفرینی برای کشورم شنا می‌کنم. اهورا که این روزها مشغول آمادگی برای حضور در مسابقات جام ولایت در استان خراسان رضوی در شهر مشهد است درباره شیرین‌ترین خاطره ورزشی خود گفت: یک بار به مسابقات چهارم رفته بودیم و پای من پیچ خورد. پدرم برای کاهش درد و التهاب روی پای من یخ گذاشت و من به همان شکل تا صبح خوابیدم، وقتی از خواب بیدار شدم یخ‌ها آب شده بود و کل تخت را آب فرا گرفت. (می‌خندد؛ و به این ترتیب بود که شنا روی تخت را هم تجربه کردم!)

برای کسی که قصد دارد این رشته را شروع کند چه توصیه‌ای دارید؟

ورزش خصوصا شنا علاوه بر فواید بسیار برای سلامتی و داشتن بدنی خوش فرم نوجوانان و جوانان هم و سن و سال من را از بسیاری از خطرات اجتماعی مثل اعتیاد، غرق شدن در فضای مجازی و... دور می‌کند و به زندگی معنا می‌بخشد چون هر روز برای رسیدن به یک هدف از خواب بیدار می‌شوید.

اهورا حمایت پدر و مادر و مادر بزرگ و پدر بزرگش را یکی از رموز موفقیت خود می‌داند و با اشاره به نقش مهم و حیاتی مربیان در زندگی ورزشی اش می‌گوید: آموزش‌های ابتدایی من در ابتدا با مربیگری خانم یگانه در استخر یک هتل شروع شد و با آقای سجاد بسیاری از تکنیک‌های شنا را یاد گرفتم. در دوران کرونا با آقای شهاب در محوطه ای نزدیک دریا کار می‌کردیم و برای شروع تمرینات جدی تر در استخر المپیک تمریناتم را با آقای احسان رحمان پور به صورت کامل "چهار شنا" تکمیل کردم و این روزها هم افتخار دارم زیر نظر ملی پوش کشورمان افشین عسگری و آقای

کیش در گفت و گو با خبرنگار ما در پاسخ به این سوال که ورزش شنا چه حسی در تو ایجاد می‌کند؟ گفت: شنا در واقع دو حس متغیر دارد، اول: حس هیجان و شور و اشتیاق در زمان مسابقه و دوم: حس آرامش و ریلکس بودن در حین تمرین که تلاقی این دو حس؛ ورزش شنا را از دیگر رشته‌های ورزشی متمایز کرده است.

از او درباره حسی که بعد از انتخابش به عنوان سریع‌ترین شناگر مناطق شمال و جنوب شدید داشت پرسیدیم؛ اهورا گفت: من از ابتدای فعالیت



اهورا در پایان گفت و گویش با ماس می‌گوید: دوست دارم به جایگاهی برسم که وقتی که از یک شناگر مصاحبه می‌کنند و می‌پرسند الگوی شما چیست؟ من را به یاد بیاورد و کاری انجام داده باشم حتی اگر مقامی هم بدست نیاورده باشم کاری کنم که اسم من را به عنوان الگو به یاد بیاورند. و در پایان هم می‌خواهم بگویم: اگر جایی شکست خوردید سعی کنید دوباره ادامه دهید و هرگز حس غرور و برتری نسبت به دیگری نداشته باشید که سبمی بلکه برای پیشرفت و محبوبیت میان مردم است. ممنون که در این گفت و گو شرکت کردید. من هم از شما و همه همکارانتان در روزنامه اقتصاد کیش متشکرم.

رحمان پور تمرین می‌کنم. او درباره چگونگی هماهنگی بین درس و ورزش تا پرداختن به یکی موجب آسیب به دیگری نشود هم گفت: با زمان بندی درس و برنامه ریزی برای ورزش، درس و شنا را همزمان مدیریت می‌کنم و برقراری تعادل این دو برایم اهمیت بسیاری دارد.

نظر شما در خصوص عملکرد هیئت شنا و نجات غریق کیش و وضعیت زیرساخت‌های جزیره چیست؟

عملکرد هیئت شنا و نجات غریق بسیار خوب است و تنها چیزی که در جزیره کم داریم برگزاری مسابقات کشوری است و واقعا از هیئت شنایم ممنون می‌شوم که این مورد را در برنامه ریزی‌های خود

تا به امروز مقام‌های بسیاری کسب کرده‌ام اوایل و در ابتدای فعالیت در مسابقات جزیره کیش پنجم و ششم می‌شدم اما امروز با مقام سریع‌ترین شناگر مناطق شمال و جنوب کشور، واقعا حس کردم که از شناگرانی که در ایران هستند پیشی گرفته‌ام و سریع تر شنا می‌کنم و این حس فوق العاده‌ای است.

کمی درباره تجربه حضور در نخستین کمپ آموزش - تمرینی طرح ملی شناسایی نخبگان شنا و دعوت به اردوی تیم ملی بگویید؟

تجربه‌ای بسیار عالی بود و مربیان بسیار خوبی در آن جا حضور داشتند. سطح مربیان و کمپ آنقدر بالا بود که شناگر بودن در سطح ملی را حس کردم

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه