

तैराकी



6.1 तैराकी का इतिहास और विकास

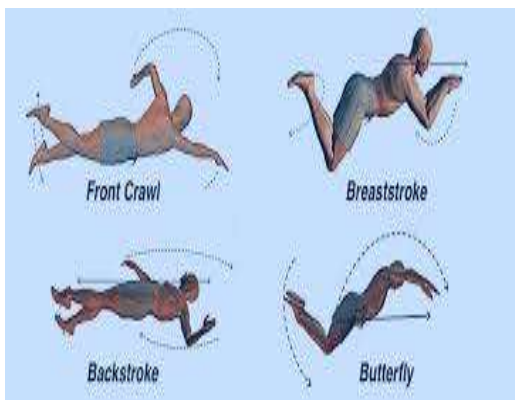
- तैराकी का इतिहास प्रागैतिहासिक काल से मिलता है, लगभग 7,000 साल पहले के पाषाण युग के चित्रों में तैराकों को दर्शाया गया है। मिस्र में 10,000 वर्ष पुरानी शैल कलाकृति में भी मनुष्य को तैरते हुए दिखाया गया है।
- विकास
 - 19वीं सदी की शुरुआत तक तैराकी व्यापक रूप से एक खेल या मनोरंजन के रूप में नहीं उभरी थी।
 - 1837 में लंदन में दुनिया का पहला तैराकी संगठन बनाया गया।
 - 1846 में ऑस्ट्रेलिया में पहली तैराकी चौंपियनशिप आयोजित हुई।
 - 1578 में, जर्मन प्रोफेसर निकोलस विनमैन ने तैराकी पर पहली किताब लिखी।
 - 1892 में स्कॉटलैंड में पहली महिला तैराकी चौंपियनशिप आयोजित की गई।
 - 1902 में, ऑस्ट्रेलियाई रिचमंड कैविल ने फ्रीस्टाइल की शुरुआत की।
 - 1896 में एथेंस में आयोजित पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों में तैराकी शामिल की गई।
 - 1908 में, अंतर्राष्ट्रीय तैराकी महासंघ (FINA) का गठन लंदन में हुआ।
- सभी दौड़ें (बैकस्ट्रोक को छोड़कर) खड़े होकर या आगे की ओर झुककर शुरू की जाती हैं, जिसका उद्देश्य स्ट्रोक शुरू होने से पहले यथासंभव लंबी ग्लाइड प्राप्त करना होता है। सभी दौड़ें पूल की लंबाई के गुणकों में होती हैं, इसलिए मुड़ने से पहले का स्पर्श, जो अलग-अलग स्ट्रोक दौड़ों के लिए अलग-अलग होता है, सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। रिले दौड़ में, तैराक पूल के शुरुआती किनारे को छूकर रिले का अपना चरण पूरा करते हैं, जिसके बाद उनके अगले साथी अपना चरण शुरू करने के लिए पानी में गोता लगाते हैं।
- FINA द्वारा विनियमित की जाने वाली पहली प्रकार की दूरी तैराकी थी इंग्लिश चैनल तैराकी, जिसने 19वीं सदी के उत्तरार्ध में लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचा। कैप्टन ग्रेट ब्रिटेन के मैथ्यू वेब 1875 में डोवर, इंग्लैंड से कैलाइस, फ्रांस तक की यात्रा करने वाले पहले व्यक्ति थे; उन्होंने 21 घंटे 45 मिनट में यह दूरी तय की थी। नक्शे में यह दूरी 17.75 समुद्री मील (33 किमी) बताई गई थी, लेकिन चैनल में तैराकी की वास्तविक दूरी अक्सर ज्वार और हवाओं के कारण बढ़ जाती है। 1911 तक वेब की उपलब्धि की बराबरी कोई नहीं कर पाया, जब एक अन्य ब्रिटिश नागरिक, टी.डब्ल्यू. बर्गस ने यह दूरी तय की। 1926 में, अमेरिकी तैराकगर्दरूड एडरले चैनल तैरने वाली पहली महिला बनीं, उन्होंने कैप ग्रेस-नेज, फ्रांस से डोवर तक 14 घंटे 31 मिनट का समय लेकर चैनल पार किया, जो पुरुष या महिला के लिए रिकॉर्ड बनाने वाला समय था। तब से, द्वितीय विश्व युद्ध के वर्षों को छोड़कर, हर साल तैरकर चैनल पार किया जाता रहा है। कई तैराकों ने 10 या उससे अधिक बार चैनल पार किया है। चैनल स्विमिंग एसोसिएशन का गठन 1927 में तैराकों को नियंत्रित करने और समय की पुष्टि करने के लिए किया गया था। 2012 में ऑस्ट्रेलिया के ट्रेंट ग्रिम्सी ने रिकॉर्ड को घटाकर 6 घंटे 55 मिनट कर दिया और 2010 के दशक तक 11 साल की उम्र से लेकर 73 साल की उम्र तक के तैराकों ने सफलतापूर्वक चैनल पार किया। कई तैराकों ने तैरने के बीच केवल थोड़े समय के विश्राम के साथ दोनों तरफ चैनल पार किया है।

6.2 नियम

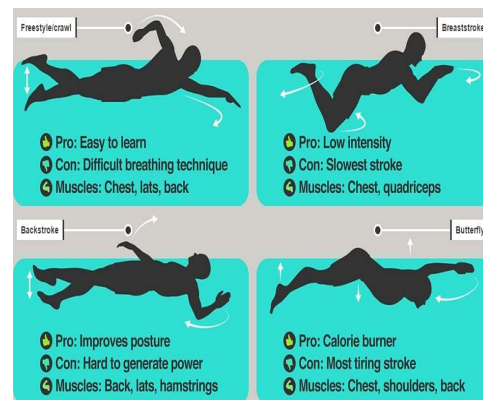
- पूल का आकार: एक ओलंपिक स्विमिंग पूल 50 मीटर लंबा, 25 मीटर चौड़ा होता है, जिसमें 10 लेन होती हैं।
- लेन: प्रत्येक लेन 2.5 मीटर चौड़ी होती है और लेन 1 व 8 के बाहर 2.5 मीटर चौड़ी जगह होती है।
- जल का तापमान: FINA के अनुसार, जल का तापमान 25°C से 28°C के बीच होना चाहिए।



- स्ट्रोक: तैराकी में चार मुख्य स्ट्रोक होते हैं:—
 - फ्रीस्टाइल: तैराक किसी भी स्ट्रोक का उपयोग कर सकते हैं
 - बैकस्ट्रोक: तैराक पीठ के बल तैरते हैं
 - ब्रेस्टस्ट्रोक: तैराक छाती के बल तैरते हैं और दोनों भुजाओं को एक साथ पानी के नीचे खींचते हैं।
 - बटरफ्लाई: तैराक छाती के बल तैरते हैं और दोनों भुजाओं को एक साथ पानी के ऊपर और फिर पानी के नीचे लाते हैं।



तैराकी में चार मुख्य स्ट्रोक



तैराकी में चार मुख्य स्ट्रोक

यहां चार स्ट्रोक की सूची है, जो सबसे तेज से लेकर सबसे धीमे तक क्रमबद्ध हैं:-

1. फ्री स्टाइल
2. तितली
3. जवाबी चोट
4. ब्रेस्टस्ट्रोक

रेस के नियम

- प्रत्येक मोड़ पर और रेस के अंत में दीवार को छूना आवश्यक है।
- शुरुआत के बाद पहले 15 मीटर और हर मोड़ को छोड़कर, तैराक का कुछ हिस्सा हर समय पानी से ऊपर होना चाहिए।

6.3 सुरक्षा नियम

- अकेले न तैरें: हमेशा ऐसे व्यक्ति के साथ तैरने जाएँ जो तैरना जानता हो।
- सुरक्षित गहराई: उतनी ही गहराई तक जाएँ जितनी में आप संभल सकें।
- मौसम का ध्यान रखें: खराब मौसम में न तैरें, खासकर तूफान के दौरान।
- पानी की गुणवत्ता: पूल को साफ रखें, पूल में प्रवेश करने से पहले नहाएँ, पूल में खाना या पेय पदार्थ न लाएँ।
- ठंडे पानी से बचें: बहुत ठंडे पानी में तैरने से बचें।
- स्वास्थ्य: खुले घाव, संक्रमण या अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को तैरने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
- बच्चों की सुरक्षा: 14 वर्ष से कम आयु के बच्चों को पूल में अकेला न छोड़ें।
- अन्य सुरक्षा: पूल में दौड़ने या धक्का देने से बचें। पूल में प्रवेश से पहले नहाएँ और नशे में होने पर प्रवेश न करें। पूल में कांच की बोतलें या खतरनाक वस्तुएं न ले जाएँ।

FINA (अब World Aquatics) अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तैराकी को नियंत्रित करता है और प्रतियोगिता के सभी स्तरों पर नियमों को निर्धारित करता है।



6.4 स्विमिंग सुरक्षा उपकरण

स्विमिंग सुरक्षा उपकरण के लिए हिंदी में सुरक्षा उपकरण या सुरक्षा सामग्री जैसे शब्द उपयोग किए जा सकते हैं। कुछ विशिष्ट उपकरणों के नाम हैं:

- लाइफ जैकेट (Life Jacket):—यह एक प्रकार का सुरक्षा उपकरण है जो पानी में डूबने से बचाने में मदद करता है।
- लाइफ रिंग (Life Ring):—यह एक गोल आकार का उपकरण है जो पानी में डूब रहे व्यक्ति को फेंका जाता है ताकि वह उसे पकड़कर अपनी जान बचा सके।
- लाइफबॉय (Lifebuoy):—यह भी एक प्रकार का सुरक्षा उपकरण है जो पानी में डूब रहे व्यक्ति को फेंका जाता है।
- सुरक्षात्मक चश्मा (Goggles):—यह आंखों को पानी से बचाता है और तैराकी के दौरान देखने में मदद करता है।
- तैराकी के लिए टोपी (Swimming Cap):—यह बालों को पानी से बचाने और तैराकी के दौरान सुविधा प्रदान करने में मदद करता है।
- फ्लोटेशन डिवाइस (Flotation Devices):— यह एक ऐसा उपकरण है जो पानी में तैरने में मदद करता है।
- कूदने का प्लेटफॉर्म (Diving Board):— यह एक प्लेटफॉर्म है जिसका उपयोग पूल में कूदने के लिए किया जाता है।
- लाइफगार्ड की सीटी (Lifeguard Whistle):— इसका उपयोग लाइफगार्ड द्वारा आपात स्थिति में संकेत देने के लिए किया जाता है।
- तैरने का उपकरण (Swimming Aids):— पिलपर, पडल, आदि, जो तैराकी कौशल में सुधार करने में मदद करते हैं।
- सुरक्षा बाड़ (Safety Fence):— यह पूल के चारों ओर एक बाड़ है जो बच्चों को पूल में जाने से रोकती है।
- पानी की सतह को साफ करने वाला उपकरण (Leaf Skimmer):— यह पूल की सतह से पत्तों और अन्य मलबे को हटाने के लिए उपयोग किया जाता है।
- पानी की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए उपकरण (Water testing kit] Chlorine):— यह पानी की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए आवश्यक है।
- पानी में डूबने की चेतावनी (Drowning alarms):— यह पानी में डूबने की स्थिति में चेतावनी देता है।
- प्रकाश व्यवस्था (Pool Lighting):— पूल में पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था रात में तैरने के लिए आवश्यक है।

प्रतियोगिता में 50, 100, 200, 400, 800 और 1,500 मीटर की दूरी पर फ्रीस्टाइल दौड़ होती है; 100 मीटर और 200 मीटर पर बैकस्ट्रोक, ब्रेस्टस्ट्रोक और बटरफ्लाइ दौड़; 200 मीटर और 400 मीटर पर व्यक्तिगत मेडले (फ्रीस्टाइल, बैकस्ट्रोक, ब्रेस्टस्ट्रोक और बटरफ्लाइ का संयोजन) दौड़; फ्रीस्टाइल रिले, 4 × 100 मीटर और 4 × 200 मीटर; और मेडले रिले, 4 × 100 मीटर।

6.5 राष्ट्रीय स्तर की तैराकी प्रतियोगिताएं

- नेशनल चैम्पियनशिप तैराकी प्रतियोगिता

- नेशनल चैम्पियनशिप स्विमिंग कंपटीशन
- नेशनल फिन स्विमिंग चैम्पियनशिप
- सीनियर नेशनल एक्वेटिक चैम्पियनशिप
- सीनियर नेशनल एक्वाटिक चैम्पियनशिप



6.6 भारत में विभिन्न राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं

तैराकी में भारत में विभिन्न राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं, जिनमें मुख्य रूप से शामिल हैं:—

- सब जूनियर राष्ट्रीय एक्वेटिक चैंपियनशिप: यह तैराकों की सबसे कम आयु वर्ग की राष्ट्रीय प्रतियोगिता है।
- जूनियर राष्ट्रीय एक्वेटिक चैंपियनशिप: इस प्रतियोगिता में युवा तैराक भाग लेते हैं।
- सीनियर राष्ट्रीय एक्वेटिक चैंपियनशिप: यह भारत में तैराकों की सबसे प्रतिष्ठित राष्ट्रीय प्रतियोगिता है, जिसमें देश के शीर्ष तैराक शामिल होते हैं।
- नेशनल फिन स्विमिंग चैंपियनशिप: यह प्रतियोगिता फिन तैराकी के लिए समर्पित है।
- एसएफआई नेशनल ओपन वाटर स्विमिंग चैंपियनशिप: यह प्रतियोगिता खुले पानी में तैराकी के लिए आयोजित की जाती है।

भारत में तैराकी गतिविधियों को बढ़ावा देने और नियमों को बनाए रखने के लिए भारतीय तैराकी महासंघ (एसएफआई) नामक एक राष्ट्रीय शासी निकाय है। यह महासंघ विभिन्न आयु वर्गों और विषयों के लिए इन राष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन करता है।

6.7 यहाँ कुछ अंतर्राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिताओं के नाम हिंदी में दिए गए हैं:—

- विश्व तैराकी चैंपियनशिप:—यह एक प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता है जो विश्व एक्वेटिक्स (पहले FINA) द्वारा आयोजित की जाती है।
- ओलंपिक खेलरू—तैराकी ओलंपिक खेलों का एक हिस्सा है, जिसमें विभिन्न प्रकार की तैराकी स्पर्धाएँ शामिल हैं।

6.8 Here are some common swimming terminologies and their Hindi equivalents

- Swimming: तैराकी
- Swimmer: तैराक
- Swimming Pool: तरणताल, स्विमिंग पूल, तालाब, हौज, तैरने का तालाब
- Freestyle: फ्रीस्टाइल
- Breaststroke: ब्रेस्टस्ट्रोक
- Backstroke: बैकस्ट्रोक
- Butterfly: बटरफ्लाई
- Individual Medley $\frac{1}{4}$ IM $\frac{1}{2}$: व्यक्तिगत मेडले
- Kick: किक
- Pull: पुल
- Flip Turn: फिलप टर्न
- Dolphin Kick: डॉल्फिन किक
- Streamline: स्ट्रीमलाइन
- Lane: लेन
- Starting Block: स्टार्टिंग ब्लॉक
- Diving Board: डाइविंग बोर्ड
- Goggles: तैराकी के चश्मे
- Swim Cap: तैराकी के लिए टोपी
- Nose Clip: नाक की क्लिप
- Fins: फिन्स
- Paddles: पैडल
- Pull Buoy: पुल बॉय
- Kickboard: किकबोर्ड
- Warm-up: वार्म-अप
- Cool-down: कूल-डाउन
- Aerobic: एरोबिक
- Anaerobic: एनारोबिक
- Drill: ड्रिल
- Lap: लैप
- Length: लंबाई
- Split: स्प्लिट
- Taper: टेपर
- Swimming costume/Bathing suit: तैराकी की पोशाक
- Open water swimming: खुले पानी की तैराकी
- Life saver: जीवन रक्षक
- Floaties: तैरनेवाला
- Inflatable raft: हवा वाली नाव

- Streamline: तैराकी में शरीर की मूलभूत स्थिति, जो गोता लगाने और हर मोड़ पर की जाती है।
- DPS (Distance Per Stroke): प्रति स्ट्रोक दूरी, यह माप कि आप प्रत्येक हाथ के स्ट्रोक के साथ कितनी दूरी तक चलते हैं (आपकी दक्षता)।
- Stroke Rate: समय की प्रति इकाई आपके द्वारा लिए गए स्ट्रोक की संख्या।
- Lap Split: एक चक्कर में एक चक्कर के लिए समय का एक खंड।
- Swolf: तैराकी दक्षता का एक माप जो 25 मीटर के पूल के लिए स्ट्रोक काउंट और लैप स्प्लिट को ध्यान में रखता है।
- Bilateral Breathing: फ्रीस्टाइल तैराकी में दाएं और बाएं दोनों तरफ से श्वास लेना, आमतौर पर हर तीन स्ट्रोक पर।
- Transition Turn: आईएम तैराकी में स्ट्रोक के बीच का मोड़।
- Sprint: आमतौर पर 100 मीटर से अधिक नहीं की छोटी, तीव्र तैराकी।
- Taper: प्रतियोगिता की तैयारी के लिए आराम करने की क्रमिक प्रक्रिया।
- Touch: दौड़ का समापन।
- Touchpad: पूल में प्रत्येक लेन के अंत में स्थित वह क्षेत्र जहाँ तैराक का समय पंजीकृत किया जाता है।
- Track Start: प्रारंभिक ब्लॉक पर वह स्थिति जहाँ तैराक एक पैर ब्लॉक के सामने तथा एक पैर पीछे रखता है।
- Turnover: किसी दौड़ के दौरान किसी निश्चित दूरी या समय में तैराक की भुजाओं के घूमने (चक्रित होने) की संख्या।
- Easy swim: आमतौर पर नीचे की ओर तैरना या वार्म अप करना।
- Grab Start: एक प्रकार का डाइव स्टार्ट।
- Lactate: एनारोबिक सेट के दौरान मांसपेशियों में लैक्टिक एसिड का उत्पादन।
- Recovery: जब हाथ पानी से बाहर होता है और अगले स्ट्रोक के लिए वापस ऊपर लाया जाता है।

6.9 अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित

यहाँ भारत के कुछ प्रमुख तैराकों के नाम दिए गए हैं जिन्हें अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया है:—

- बजरंगी प्रसाद (1961)
- रीमा दत्ता (1966)
- अरुण शॉ (1967)
- बैद्यनाथ नाथ (1969)
- भंवर सिंह (1971)
- धनवीर खटाऊ (1973)
- मंजरी भार्गव (1974)
- अविनाश बी. सारंग (1974)
- स्मिता देसाई (1975)
- एम. एस. राणा (1975)

- पर्सिस मदन (1982)
- अनीता सूद (1983)
- खजान सिंह (1984)
- विल्सन चेरियन (1988)
- बुला चौधरी (1990)
- वी. कुतरालेश्वरन (1996)
- भानु सचदेवा (1998)
- निशा मिलेट (1999)
- जे. अभिजीत (2000)
- सेबेस्टियन जेवियर (2000)
- शिखा टंडन (2005)
- रेहान पोंचा (2010)
- वीरधवल खाड़े (2011)
- संदीप सेजवाल (2012)
- साजन प्रकाश (2024)

6.10 द्रोणाचार्य पुरस्कार

यहाँ तैराकी में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त करने वाले कुछ नाम दिए गए हैं:-

- निहार अमीन (Nihar Ameen): इन्हें 2015 में द्रोणाचार्य पुरस्कार मिला. उन्होंने कई ओलंपियनों को प्रशिक्षित किया है, जिनमें शिखा टंडन, वीरधवल खाड़े और संदीप सेजवाल शामिल हैं।
- एस. प्रदीप कुमार (S. Pradeep Kumar): इन्हें 2016 में द्रोणाचार्य पुरस्कार मिला वह भारत के राष्ट्रीय तैराकी कोच भी हैं और उन्होंने 2005 से इस पद पर सेवा दी है। उन्होंने निशा मिल्लेट, रेहान पोंचा, गगन उल्ललम्मठ और साजन प्रकाश जैसे प्रमुख तैराकों को प्रशिक्षित किया है।
- तपन कुमार पाणिग्रही (Tapan Kumar Panigrahi)रू इन्हें 2021 में द्रोणाचार्य पुरस्कार (लाइफटाइम) मिला।

ये तैराकी में द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित कुछ प्रमुख व्यक्ति हैं। उन्होंने भारतीय तैराकी को बढ़ावा देने और प्रतिभाशाली तैराकों को प्रशिक्षित करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।



6.11 Federation Address

भारतीय तैराकी महासंघ (Swimming Federation of India — SFI) का पता इस प्रकार है: —
डाक का पता:

45 / 311, प्रथम तल, सरस्वतीनगर, नं. आजाद सोसाइटी, अंबावाड़ी, अहमदाबाद —
380015.

टेलीफोन नंबर: 079—40025531 (कार्यालय)।

+91 9909958763 (अध्यक्ष — आर. एन. जयप्रकाश)।

+91 9825005177 (महासचिव — मोनल चोकसी)।

ईमेल: secgeneral.sfi@gmail.com. वेबसाइट <https://www.swimming.org.in/contact-us/>

अंतर्राष्ट्रीय तैराकी महासंघ:—

अंतर्राष्ट्रीय तैराकी महासंघ (जिसे अब वर्ल्ड एक्वेटिक्स के नाम से जाना जाता है) का
मुख्यालय स्विट्जरलैंड के लॉजेन में है।

इसका पता है: चेमिन डे मेलोडॉन 11,1003 लॉजेन, स्विट्जरलैंड।