



جدول زیر برخی نوبتهای شنای ساده افراد ۱۲ سال و کمتر را ارائه می‌کند.

شماره شنای	نوبتهای شنا		تعداد تکرارها	کل حجم
	فاصله استراحت	زمان / مسافت		
تواتر قلبی در منطقه تدریس هوازی- متوسط سرعت ۱۵ تا ۱۷ ثانیه کمتر از بهترین ۱۰۰ متر	نوبتهای هوازی		بیشتر از ۷۰ (بسته به مسافت یا تکرار)	۱۵۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰
	۵:۳۰ - ۵:۳۵ (نسبت کار به استراحت: ۷ به ۱ تا ۱۳ به ۱)	حداکثر ۱:۳۰		
تواتر قلبی در منطقه تدریسهای هوازی؛ سرعت ۱۰ ثانیه کمتر از زمان بهترین ۷۵ متر	نمونه نوبت هوازی		۱۵	۳:۴۵
	۵:۱۵ (نسبت کار به استراحت: ۷ به ۱)	۱:۳۰ / ۷۵ متر		
تواتر قلبی از گرانه بالایی منطقه تدریسهای هوازی عبور می‌کند؛ مسافتی سرعت؛ سرعتهای نزدیک به بیشینه	نوبتهای هوازی لاکتیکی		۸ تا ۱۲	۱۲:۰۰ بیشینه
	۶:۰۰ - ۶:۰۵ (نسبت کار به استراحت: ۱ به ۱ تا ۲ به ۱)	۱:۳۰ - ۱:۳۵		
طریقت قلب بیشتر از ۳۱ ضرب در هر ۱۰ ثانیه؛ مسافتی سریع	نمونه نوبت بی‌هوازی لاکتیکی		۶	۱:۰۰ - ۱:۳۰
	۷:۰۰ (نسبت کار به استراحت: ۱ به ۱ تا ۳ به ۱)	۱:۳۰ - ۱:۳۵ / ۷۵ متر		
تواتر قلبی از گرانه بالایی منطقه تدریسهای هوازی فراتر می‌رود؛ سرعتی بیشینه	نوبتهای بی‌هوازی بی‌لاکتیک		۶	۶:۰۰
	۱:۰۰ (نسبت کار به استراحت: ۱ به ۱ تا ۶ به ۱)	۱:۱۰		

فصل سوم

نیروی شناوری



نیروی شناوری

شنا می‌تواند به عنوان غوطه‌وری هنگامی که شما بدنتان را در آب از یک نقطه به نقطه دیگر حرکت می‌دهید، تعریف شود. اساس تمام شناها این حقیقت است که بدن شما از آب سبکتر است و در نتیجه غوطه‌ور می‌شوید.

کنترل نیروی شناوری به ۴ عامل بستگی دارد:

- کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس

- کنترل وضعیت بدن از راه تعادل

- شل و آزاد بودن بدن

- بازگشت به وضعیت ایستادن

مراحل مختلف شناوري

مرحله آمادگي

۱- کاملاً به جلو نگاه کنید

۲- انگشتان روي لبه استخر

۳- شکم کاملاً چسبیده به دیواره استخر

۴- زانوها خم

مرحله اجرا

۱- نفس عمیقی بکشید

۲- نفس را حبس کنید

۳- به آهستگی پایین بروید

۴- دستها را به زیر آب ببرید

مرحله پایان

۱- دستها را کشیده

۲- لبه استخر را بگیرید

۳- بایستید.



روش اصلاح	خطا
<p>۱- کاملاً به جلو نگاه کنید .</p> <p>۲- آرنجها را کاملاً به صورت خمیده نگه دارید .</p> <p>۳- بدن خود را به آزامي پايين ببريد .</p> <p>۴- نفس عميقي بکشيد و تا آنجا که مي توانيد تمام هوا را در سينه حبس کنید .</p> <p>۵- يك فرد بزرگسال در سن ۲۰ سالگي نمي تواند بدون حرکت غوطه ور بماند ، لذا موقتاً از يك کمر بند شناوري استفاده کنید .</p>	<p>۱- بردن سر به عقب</p> <p>۲- دور شدن از دويار</p> <p>۳- رفتن سر به زير آب</p> <p>۴- رفتن سر به زير آب ادامه يابد .</p> <p>۵- تکنیک مورد استفاده صحيح است، ولي بدن هنوز به زير آب مي رود.</p>

فصل چہارم

غوطہ وری بہ پشت



غوڼه وري به پشت

مرحله آمادگي

۱- لږه استخر را بگيريد ، سر را به عقب بپريد.

۲- زانوهارا خم

۳- دستهارا باز

مرحله اجرا

- ۱- نفس عمیق بکشید.
- ۲- به پشت قوس بدهید.
- ۳- دیواره استخر را رها کنید.
- ۴- تنفس کنید.
- ۵- دستها را به خارج حرکت دهید.

مرحله پایانی

۱- دستها را به پشت ببرید.

۲- زانوها را جمع کنید.

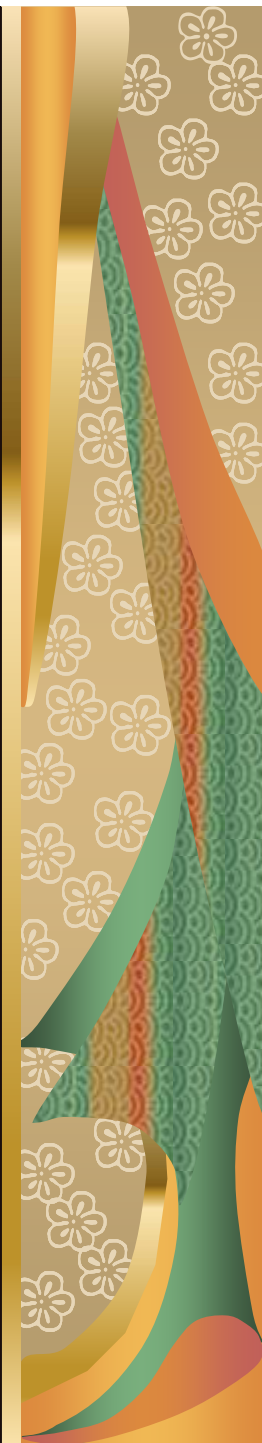
۳- در حالی که کف دستها رو به جلوست ، آنها را بالا آورید.

۴- حالت عمودی بگیرید.

۵- بایستید.

فصل پنجم

حرکت پروانه‌ای (پارویی) دست



حرکت پروانه‌ای دست

حرکت پروانه‌ای یا پارویی نوعی از حرکات دست در آب است که در وضعیت غوطه‌وری به پشت باعث جابجایی شما در آب می‌شود. این حرکت همچنین می‌تواند آب را به پایین فشار دهد تا شما در سطح آب باقی بمانید.

نحوه اجرائی حرکت پروانه‌ای دست

مرحله آمادگی

- ۱- به پشت غوطه‌ور شوید.
- ۲- دستها در کنار بدن قرار گیرند.
- ۳- دستها را از ناحیه مچ به عقب خم کنید.

مرحله اجرا

- ۱- پاشنه دستها را به خارج بچرخانید.
- ۲- دستها را به سمت خارج حرکت دهید.
- ۳- پاشنه دستها را به داخل بچرخانید.
- ۴- دستها را به سمت داخل حرکت دهید.

مرحله پایانی

۱- حرکت را ادامه دهید.

متداولترین اشتباهات حرکت پروانه‌ای دست در جدول زیر فهرست شده‌اند.

خطا	روش اصلاح
۱- به زیر آب می‌روید. ۲- هنوز به زیر آب می‌روید. ۳- پاها در پایین قرار می‌گیرند. ۴- دستها خسته و سخت هستند. ۵- حرکت به سمت جلو انجام نمی‌شود.	۱- نفس عمیق‌تری بکشید و هر نفس را برای ۵ ثانیه حبس کنید. ۲- دست را از ناحیه مچ کمتر خم کنید. انگشتان را کاملاً به هم بچسبانید. فشار به پایین را دائماً حفظ کنید و از بالا و پایین رفتن دست جلوگیری کنید. ۳- حرکت پروانه‌ای دست به جلو را سریعتر انجام دهید. ۴- مچها و آرنجها را شل و آزاد نگه دارید. ۵- دستها را از ناحیه مچ بیشتر خم کنید. دستها را بیشتر بچرخانید.

فصل ششم

غوطه‌وري به شكم سينه

