

نحوه اجرائی غوطه‌وری به سینه

مرحله آمادگی

- در حالی که آب درحد سینه است ، بایستید.
- در حالت آرامش (شل و آزاد) باشید.
- از ناحیه مفصل رانها به جلو خم شوید.
- دستها را روی رانها قرار دهید.

مرحله اجرا

- نفس عمیقي بکشید.
- صورت را روی آب قرار دهید و به کف استخر نگاه کنید.
- دستها را به طرف پایین و به طرف ساق پاها سر دهید.
- تا پاهایتان از کف استخر بلند شوند.
- شل و آزاد مثل وضعیت يك ستاره دریایی آویزان شوید.
- پاها را به پشت و دستها را به جلو باز کنید.

مرحله پایانی

- به آرامی به طرف سینه خم شوید و دستها را به پشت زانوها بیاورید.

- دستها را به طرف بالای رانها سر دهید.

- به آسانی و آرامی بایستید.

متداولترین اشتباهات در انجام غوطه‌وری به سینه به شرح زیر هستند

روش اصلاح	خطا
<p>۱- چانه را به آرامی بلند کنید ، و يك حباب كوچك را از راه بيني خارج کنید.</p> <p>۲- نفس عمیق تری بکشید و از بازدم خودداری کنید (کسانی که برای غوطه‌وری به پشت به کمر بند شناوری محتاج بودند ، در اینجا نیز به آن نیاز پیدا خواهند کرد).</p> <p>۳- حالت ستاره دریایی را در حالی که دستها روی زانوها می‌شوید قرار دارند ، نگه دارید ، سپس بایستید.</p> <p>۴- به پشت قوس ندهید ، دستها و پاها را اندکی از هم طرف می‌چرخید. جدا کنید.</p>	<p>۱- بینی از آب پر می‌شود.</p> <p>۲- بدن در آب فرو می‌رود ، پاها در کف استخر باقی می‌مانند .</p> <p>۳- هنگام ایستادن مجدد با مشکل روبه‌رو می‌شوید .</p> <p>۴- در هنگام وضعیت باز بدن ، به يك طرف می‌چرخید .</p>

فصل هفتم

حرکت در آب



مفاهیم

آشنا شدن مریان با چهار مفهوم مرتبط با آب بسیار مهم است ،
این چهار مفهوم عبارت اند از:

- جریان لایه‌ای
- کشیدگی بدن
- نیروی مقاوم
- نیروی جلو برنده (پیشبرنده یا پیشران)

جریان لایه‌ای

جریان لایه‌ای به جریان صاف لایه‌های مایعی که از روی یک شیء می‌گذرد، گفته می‌شود. در جریان لایه‌ای، این لایه‌های گوناگون در سرعت‌های مختلف حرکت می‌کنند.

کشیدگی بدن

لایه مرزی (نزدیکترین لایه به بدن) یک شناگر عبارت از کلیه لایه‌های آبی که از بدن شناگر تا لایه آبی که با سرعت نهایی حرکت می‌کند، است. هر چه قدر بدن شناگر کشیده‌تر باشد، تلاطم جریان لایه‌ای کمتر می‌باشد.

نیروی مقاوم

به طور کلی ، نیروی مقاوم به مقاومتی که در برابر حرکت ایجاد می شود ، گفته می شود. در مورد شنا ، نیروی مقاوم به نیروهای گوناگون موثر در کاهش سرعت وقتی که شناگر در آب حرکت می کند ، اطلاق می گردد .

در شنا چهار نوع نیروی مقاوم وجود دارد که عبارت‌اند از:

- نیروی مقاوم گردابی
- نیروی مقاوم فشاری
- نیروی مقاوم اصطکاکی
- نیروی مقاوم موجی

■ نیروی مقاوم گردابی به چرخش مایع ، زمانی که یک لایه مرزی نمی تواند به طور صاف و مستقیم اطراف یک شیء جریان یابد ، اطلاق می شود

■ نیروی مقاوم فشاری که ضمناً به نیروی مقاوم شکلی نیز خوانده می‌شود ، به نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب اطلاق می‌گردد. هر چقدر سطح جلویی بدن شناگر بزرگتر باشد ، نیروی مقاوم بیشتری تولید می‌شود .

■ نیروی مقاوم اصطکاکی از طریق اصطکاکی که در برخورد آب با بدن شناگر به وجود می‌آید، ایجاد می‌شود. این نیرو ضمناً نیروی مقاوم سطحی نیز خوانده می‌شود.

■ نیروی مقاوم موجی به نیرویی که توسط امواج تولید می‌شوند، گفته می‌شود. نیروی مقاوم از دو دیدگاه حائز اهمیت است: هزینه انرژی تولید شده به وسیله امواج و هزینه انرژی شناگران از میان امواج.

نیروی جلو برنده (پیشران)

نیروی جلو برنده در آب به کاربرد نیرو علیه یک حجم آب نسبتاً ساکن اطلاق می شود. حرکت در نتیجه نیروی جلو برنده اتفاق می افتد. مقدار حرکت تولید شده به سمت جلو به مقدار نیروی جلو برنده و میزان کشیدگی بدن بستگی دارد .

■ دو نوع نیروی جلو برنده عمده وجود دارد که مریبان
باید با آنها آشنا شوند. يك شكل از آن توسط نیروهای
مقاوم و شكل دیگر به وسیله نیروهای بالا برنده ایجاد
می شود .

فصل هشتم

شنای کرال سینه



تکنیک

تکنیک شنای کراول سینه با توجه به موارد زیر تجزیه و تحلیل می شود:

○ وضعیت بدن

○ وضعیت سر

○ حرکت پا

○ حرکت دست

○ نفس گیری

○ زمانبندی شنا

وضعیت بدن

بدن در شنای کراال سینه دو وضعیت اساسی دارد: در وضعیت اول بدن کشیده است و به طرف راست خودش می چرخد و در وضعیت دیگر نیز بدن کشیده است و به طرف چپ می چرخد .