

فصل نهم

شنای کراال پشت



تکنیک

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

○ وضعیت بدن

○ وضعیت سر

○ حرکت پا

○ حرکت دست

○ نفس گیری

○ زمانبندی شنا

وضعیت بدن

■ وضعیت بدن شناگر در این شنا همانند قرار گرفتن یک قایق سرعتی روی سطح آب است .

وضعیت سر

- سر شناگر باید همانند زمانی که روی بالش قرار گرفته ، ثابت (بدون حرکت) و متمایل به بالانگه داشته شود.

- مسیر دید شناگر در هنگام شنا باید همانند زمانی باشد که او در رختخواب دراز کشیده و می‌خواهد به اطراف نگاه کند .

- صورت شناگر باید عاری از آب باشد و این بدان معنی است که آبی روی صورت شناگر نباشد.
- لاله‌های گوش شناگر باید سطح آب را لمس نمایند.

حرکت پا

■ لازمہ اجرائی صحیح شنائی کراں پشت همانا
حرکت قوی ، پیوستہ و مداوم پا است.

-پاها در ابتدا و هنگام حرکت به سمت پایین ، صاف و محکم نگه داشته شده و سپس با خمیدگی مختصر زانوها که اجازه می دهد تا پا در مسیر قوسی شکل بزرگتری به حرکت درآید ، به پایان می رسند.

حرکت دست

■ در کمال پشت هر حرکت دست از سه مرحله تشکیل شده که عبارت‌اند از: مرحله ورود به آب ، مرحله پیشران (جلو برنده) و مرحله برگشت (بازگشت) .

مرحله ورود به آب

- حالت ورود دستها به آب در جلوي شانه‌ها تقريباً شبیه
وضعت قرار گرفتن دو عقربه ساعت در روي
عددهاي ۱۱ و ۱ هستند.

- دست بدون هیچ توقفي از سطح آب عبور
مي کند. ابتدا انگشت کوچک و سپس دست (از
مچ به پايين) وارد آب مي شوند و براي مرحله
پيشران آماده مي شوند .

مرحله پیشران

- این مرحله با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است ، آغاز می گردد. با چرخش شناگر ، دست به هنگام وارد آوردن فشار به آب از ناحیه دست و ساعد به زیر آب رفته و خم می شوند. این نقطه به عنوان نقطه گرفتن آب شناخته می شود .

- در حالی که نوک انگشتان رو به کنار استخر
بوده و آرنج رو به کف استخر دارد ، شناگر با کف
دست و سطح داخلی دست (کل دست) ورودی
به آب ، به آب فشار وارد می کند .

- دست (مچ به پایین) حرکت شتابان خود را ادامه
می دهد که قدرتمندترین بخش حرکتی دست نیز
هست و بدین ترتیب دست آب بسیار زیادی را به
سمت پا فشار می دهد .

- دست با گذاشتن از کنار باسن و ران حرکت خود را به پایان رسانده و به طور عادی به سوی مرحله برگشت حرکت می کند .

مرحله برگشت

■ مرحله بازگشت با چرخش عادي بدن که امکان هدايت شانها را به جلو فراهم مي آورد، آغاز مي گردد.

■ شانه‌ها مخالف یکدیگر حرکت می‌کند و این بدان معنی است که وقتی یکی بالا می‌آید، دیگری به داخل آب می‌رود. هر یک از دستها (کل دست) با حالتی شل و آزاد از ناحیه مچ از آب بیرون می‌آیند .

- مرحله بازگشت زمانی شروع می شود که دست (از میچ به پایین) بر آب فشار وارد می کند .
- دست دقیقاً از بالای شانه عبور کرده و هنگام ورود به آب اندکی به گونه سائیده می شود .

نفس گيري

- شناگران بازدم را از راه بيني و دهان انجام مي دهند. بازدم از بيني تا حدي باعث مي شود تا آبي به داخل سوراخهاي بيني وارد نشود .

- هنگام تنفس از راه دهان ، فك خود را شل و آزاد نگه داريد .

زمانبندی حرکت دستها

■ زمانبندی صحیح برای تولید نیروی همیشگی ضروری است. به محض اینکه يك دست کار خود را به اتمام می‌رساند، دست دیگر آماده می‌شود تا مرحله پیشران بعدی را آغاز کند.

فصل دهم

شنای قورباغه



تکنیک

تکنیک هر دو شنای قورباغه ، با توجه به موارد زیر تجزیه و تحلیل می شود:

○ وضعیت بدن

○ وضعیت سر

○ حرکت پا

○ حرکت دست

○ نفس گیری

○ زمانبندی شنا

وضعیت بدن

وضعیت بدن در شنای قورباغه دایماً در حال تغییر است. در نوع سنتی شنای قورباغه، شانه‌ها معمولاً هنگام برگشت دست، کمی بالای سطح آب قرار گرفته و قوس کمر پایین نمی‌رود و یا اندکی پایین می‌رود.

برخلاف نوع سنتي ، در نوع اروپايي شناي قورباغه ،
پشت شناگر قوس بيشتري برداشته و در نتيجه اين
قوس تمام بدن در سرتاسر حرکت خود در آب ، حالت
موجي شکل - شناي دلفيني - پيدا مي کند.

وضعیت سر

در نوع سنتی شنای قورباغه سر در روی شانه‌ها همانند يك جسم متحرك بالا و پایین می‌رود. سر حرکت طبیعی شانه‌ها را صرفاً برای گرفتن نفس دنبال می‌کند.

حرکت پا

- در این شنا ، پازدن يك حرکت پیوسته و مداوم ندارد .
- پازدن سه بعدی است و این بدان معنی است که پازدن فقط در يك صفحه رخ نمی دهد .
- حرکت پا شامل سه مرحله است : مرحله برگشت ، مرحله گرفتن آب و مرحله پیشران .

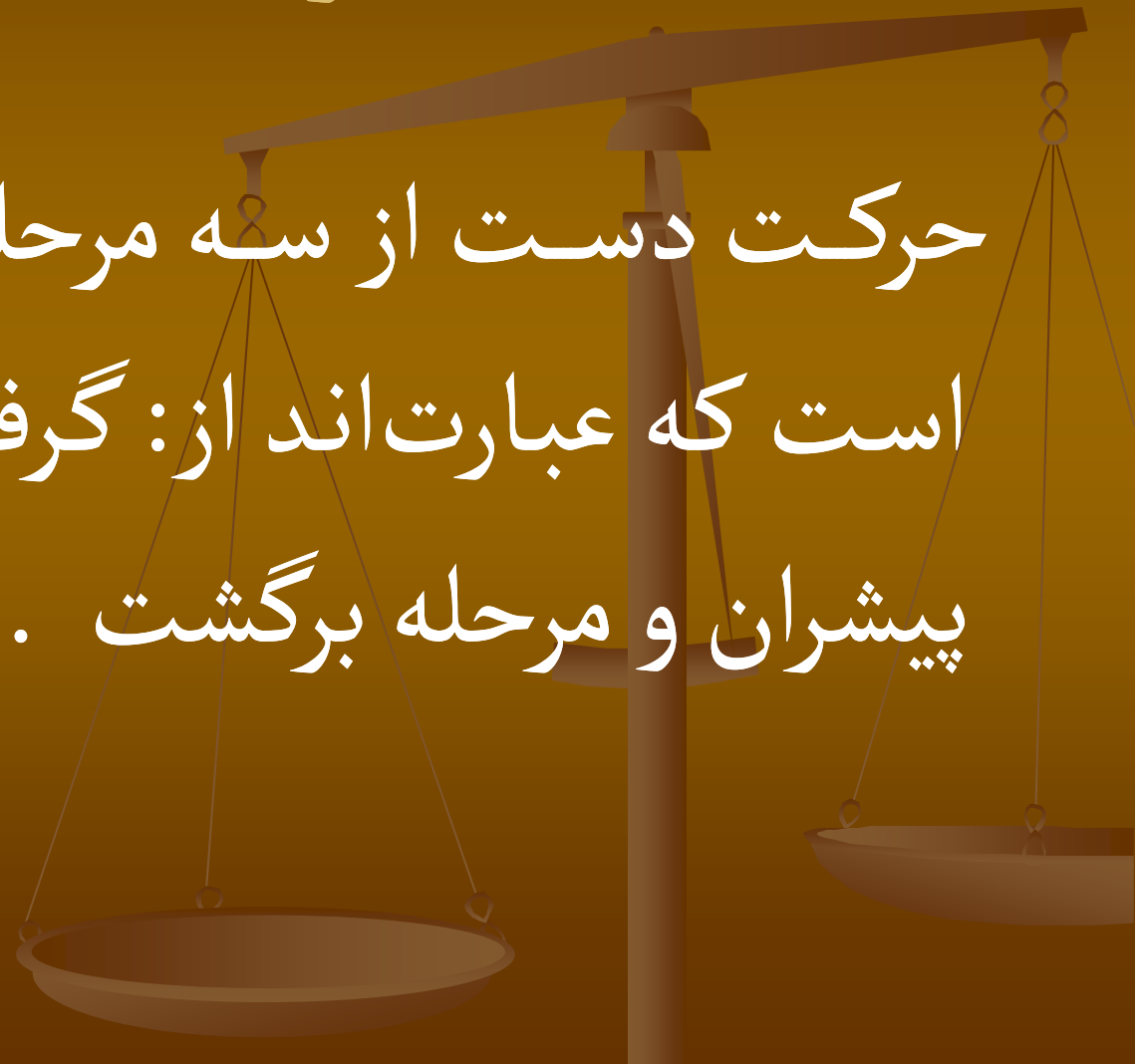
مقایسه حرکت پای شنای قورباغه اروپایی و سنتی

- در نوع اروپایی شنای قورباغه ، مرحله پیشران عریضتر و احتمالاً عمیقتر است .

- در نوع اروپایی معمولاً برگشت پاها آهسته‌تر از نوع سنتی انجام می‌گیرد .

حرکت دست

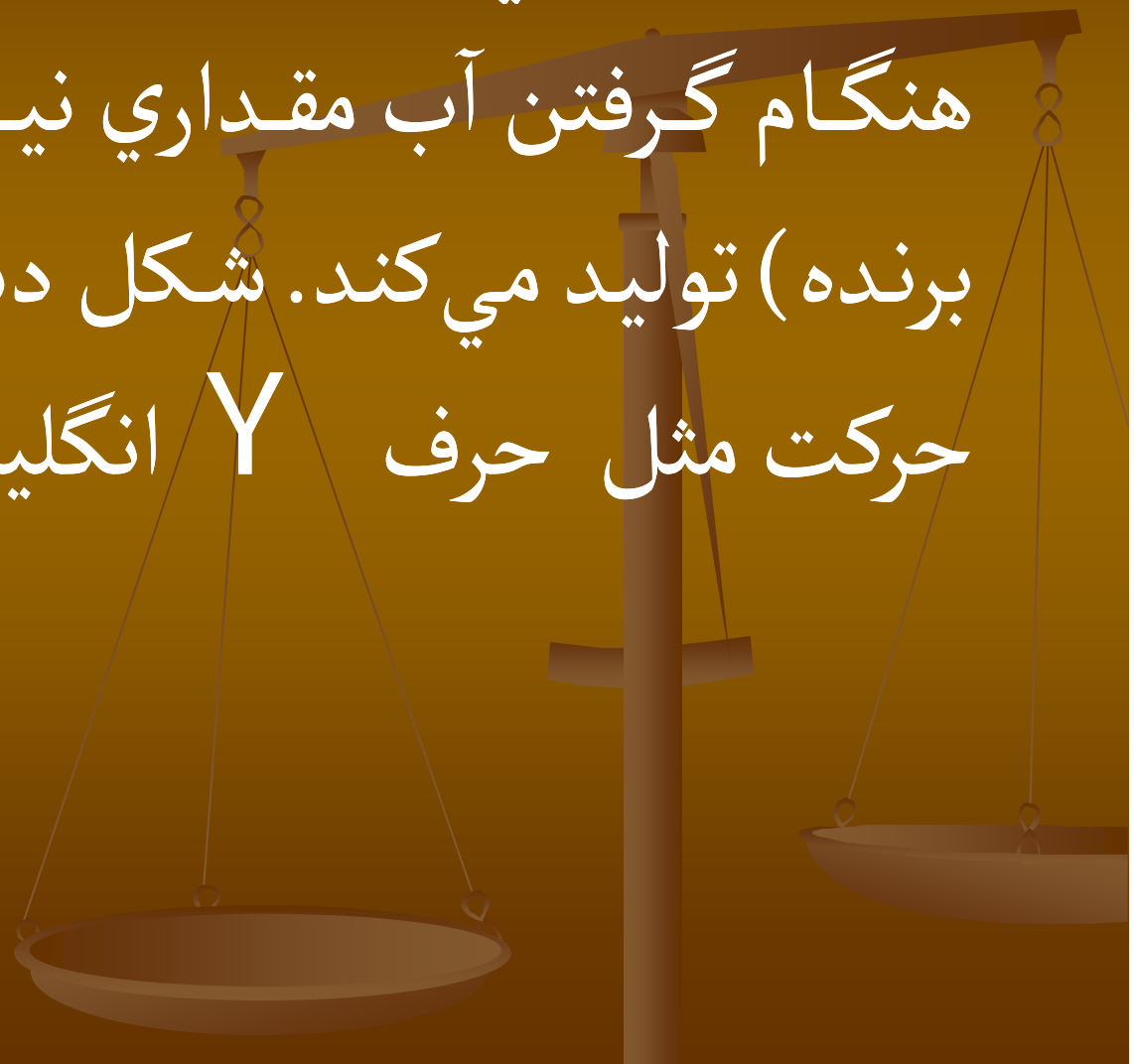
حرکت دست از سه مرحله تشکیل شده است که عبارت‌اند از: گرفتن آب ، مرحله پیشران و مرحله برگشت .



گرفتن آب

حرکت دست با گرفتن آب آغاز می شود و گرفتن آب به وسیله دستهایی (کف دستها اندکی به سمت خارج تغییر جهت داده اند) که آب را به اطراف می گسترانند ، شروع می شود .

حرکت پارویی (پروانه‌ای) و رو به خارج دستها
هنگام گرفتن آب مقداری نیروی پیشران (جلو
برنده) تولید می‌کند. شکل دستها و بدن در این
حرکت مثل حرف Y انگلیسی است .



مرحله پیشران

- مرحله پیشران بلافاصله پس از گرفتن آب آغاز می شود

- در این نقطه در حالی که ساعدها با نیرومندی تمام به طرف پایین ، داخل و عقب پارو می زنند ، دستها (از مچ به پایین) تغییر مسیر می دهند و شستها کج می شوند .

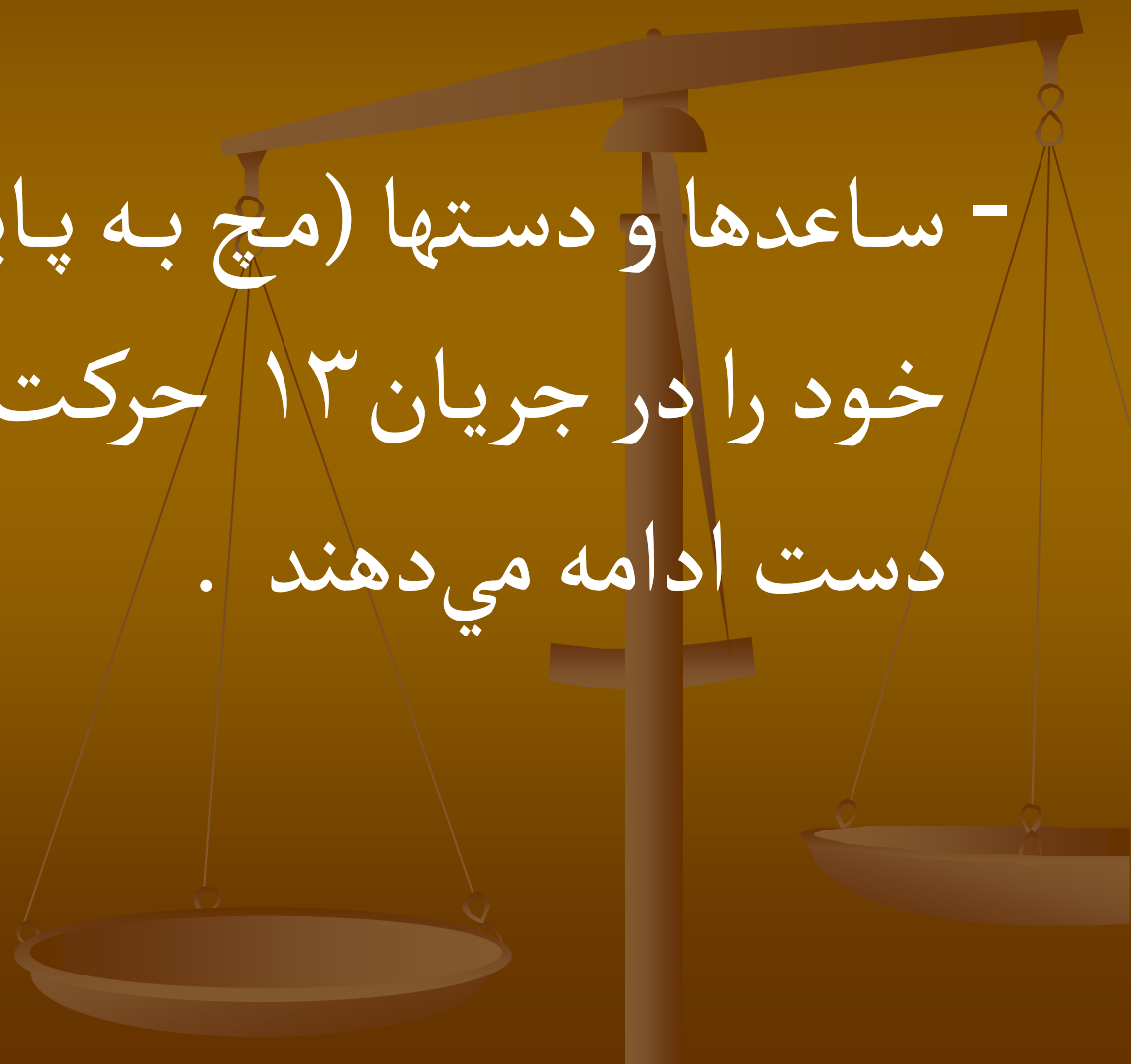


درست در همین زمان شانه‌ها شروع به بلند شدن
می‌کنند و این عمل ادامه می‌یابد تا تقریباً نصف
بازو عاری از آب شود. این وضعیت مرتفع شانه ،
از نیروی مقاوم شکلی می‌گاهد .

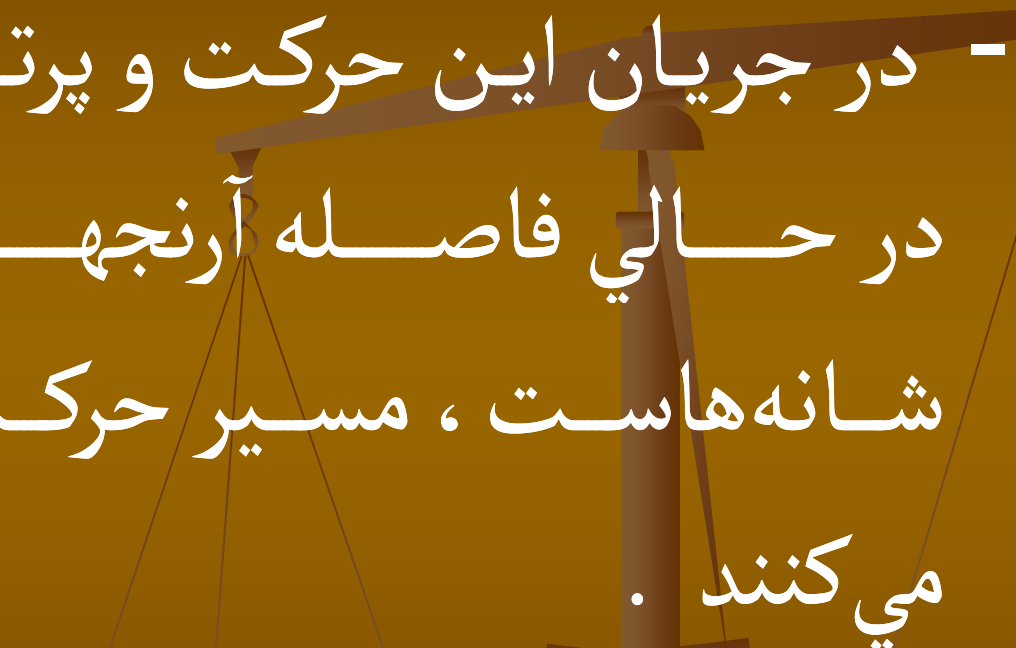
- حرکت دست باید مداوم بوده ، با جلو رفتن آن
سرعت بیشتری پیدا کرده و هنگامی که حداکثر
بازشدن را به دست آورد ، اندکی مکث می کند .

مرحله برگشت

- ساعدها و دستها (مچ به پایین) حرکت پارویی
خود را در جریان ۱۳ حرکت قوی روی به جلوی
دست ادامه می دهند .

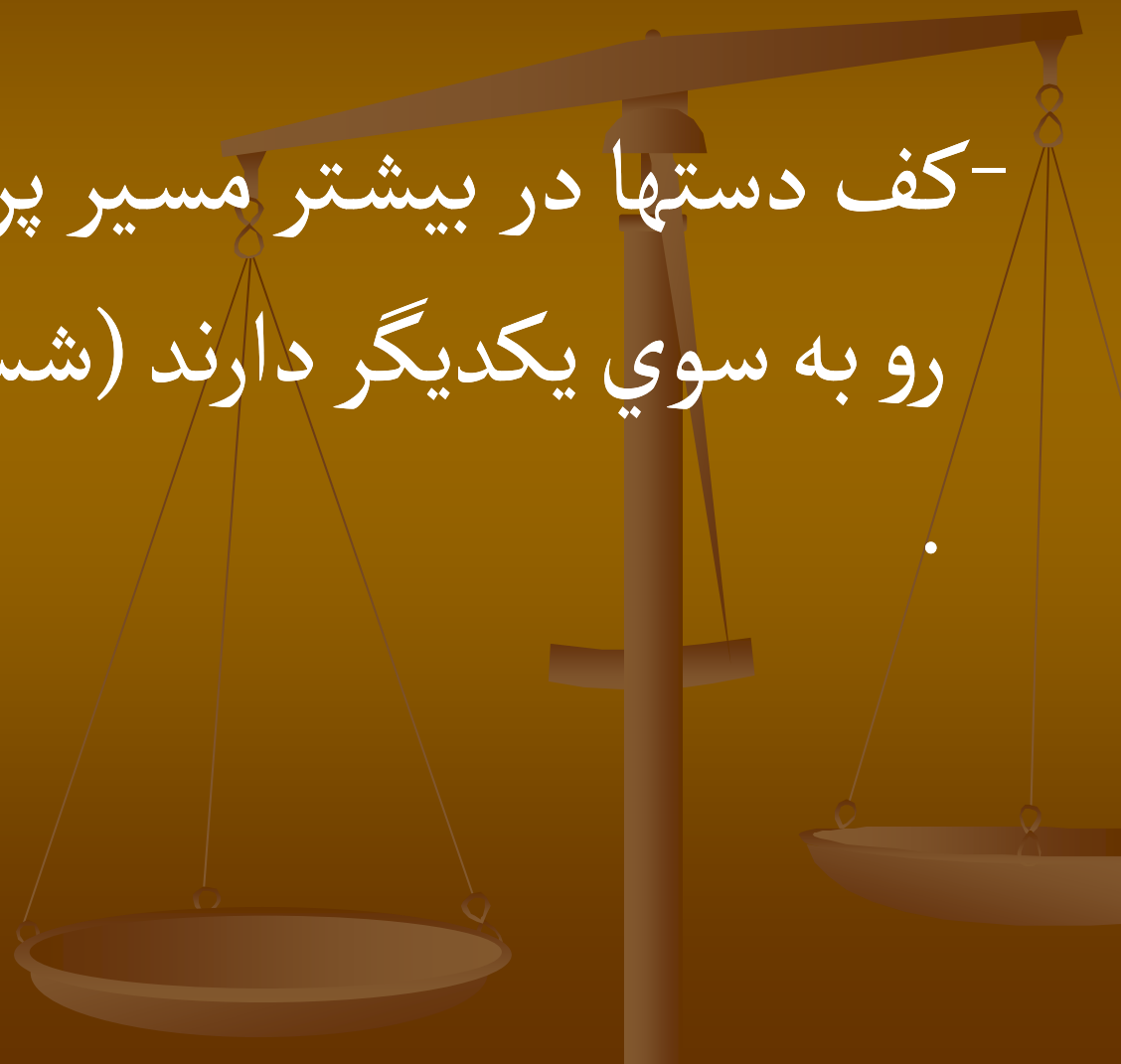


- وقتي که دستها (کل دست) خیلی سریع در سطح و یا در نزدیکی سطح آب رو به جلو پرتاب و گسترده می شوند ، شانها پایین می آیند .

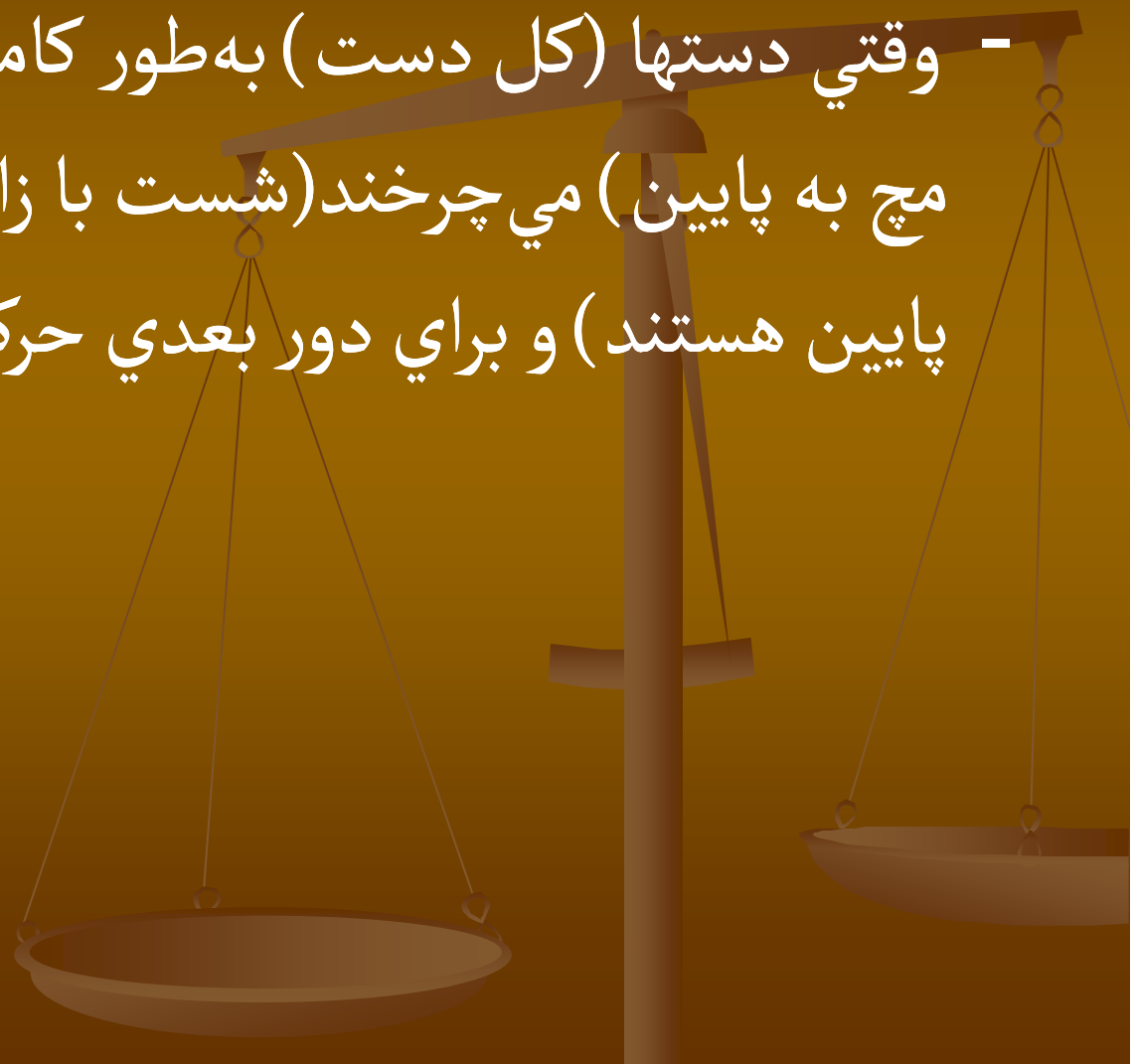


- در جریان این حرکت و پرتاب دستها به جلو ،
در حالی فاصله آرنجها کمتر از عرض
شانه‌هاست ، مسیر حرکت دستها را دنبال
می‌کنند .

- کف دستها در بیشتر مسیر پرتاب به جلو معمولاً
رو به سوی یکدیگر دارند (شست متمایل به بالا)



- وقتی دستها (کل دست) به طور کامل باز شدند ، دستها (از
مچ به پایین) می چرخند (شست با زاویه ۴۵ درجه متمایل به
پایین هستند) و برای دور بعدی حرکت آماده می شوند .



مقایسه حرکت دست در دو نوع شنای قورباغه اروپایی و سنتی :

در نوع اروپایی :

- حرکت پارویی دست در مرحله پیشران عریضتر و مشخصتر است .
- برگشت دست آهسته تر صورت می گیرد .
- بازشدن دست در مسیر طولانی تری انجام می شود .

نفس گيري

- شناگر در جریان هر حرکت دست يك بار تنفس مي كند.
او اين عمل را زماني كه حرکت پارويي (رانشي) دستها
رو به داخل و شانهها بالا مي آيند ، انجام مي دهد .

- شناگر زماني که صورت خود را زير آب مي برد ، منظم و آرام از طريق بيني و دهان عمل بازدم را انجام مي دهد .
 - شناگر عمده هوا را از راه دهان وارد بدن مي کند .
- (عمل دم)

زمانبندی شنا

عامل (سازه) مهم در زمانبندی صحیح همانا تناسب و انتظام حرکتهاست .

- حرکت سر با حرکت دست هماهنگ است .
- حرکت دست با حرکت پا هماهنگ است .
- حرکت بدن با حرکت دست و پا هماهنگ است .

فصل یازدهم

شنای پروانه



تکنیک

تکنیک شنای پروانه معمولاً با توجه به موارد زیر تجزیه و تحلیل می شود:

○ وضعیت بدن

○ وضعیت سر

○ نفس گیری

○ حرکت پا

○ حرکت دست

○ زمانبندی شنا (حرکات دست و پا و نفس گیری)

وضعیت بدن

- شنای پروانه اساساً يك شنای زیرآبی است و شناگر تنها در موقع نفس‌گیری و مرحله استراحت دست (برگشت دست)، سطح آب را می‌شکافد .
- هنگام شنا، تمام بدن از سر تا پا درست مثل يك دلفین، حرکت موجی دارد .

وضعیت سر

- حرکات سر که حرکت موجی بدن را موجب می شود باید آرام و بطئی باشد .
- شناگر قبل از اتمام مرحله پیشران دست و زمانی که سر متمایل به بالا می شود و چانه در سطح آب روبه جلو حرکت می کند ، عمل نفس گیری را انجام می دهد .

- همچنان که دستها برمي گردند (مرحله استراحت) ، سر حرکت رو به پايين خود را شروع مي کند و حرکت با ورود دستها به آب کامل مي شود تا اينکه بدن به حالت کشيده (خطي) درآيد .

نفس گيري

- شناگر به محض اینکه عمل دم را به اتمام رساند ، عمل بازدم شروع مي شود. بازدم در جريان مرحله پيشران و به طور تدريجي از طريق دهان و بيني انجام مي شود .

حرکت پا

تکنیک پا زدن صحیح که برای شنای پروانه
ضروری است ، به شرح زیر است :

- حرکت پا (کل پا) یا پای دلفینی از حرکت موجی بالاتنه سرچشمه می گیرد .

- هر ضربه پای دلفینی مرکب از يك ضربه به پایین و يك ضربه به بالاست .

- اولین ضربه پا به پایین درست پس از ورود دستها (مچ به پایین) به آب زده می شود ، درحالی که ضربه دوم به پایین در انتهای مرحله پیشران انجام می شود.

- در جریان ضربه پا به بالا، پاها (کل پا) کاملاً به حالت کشیده باقی می‌مانند تا آنها در امتداد باسن درآیند.

- در این نقطه، زانوها خم می‌شوند تا پاشنه پاها سطح آب را بشکافد.

- در سرتاسر حرکت پا، مچ‌ها شل و آزاد هستند.