

از زمان سر خوردن با بدن کشیده تا انجام شنا در سطح آب سه نوع انتقال وجود دارد که عبارت‌اند از:

- انتقال به شنای کراال سینه

- انتقال به شنای قورباغه

- انتقال به شنای پروانه

انتقال به شنای کرال سینه

- شناگر حالت سرخوردن به صورت کشیده
(خطی) را ادامه می‌دهد تا او به سرعت
مطلوب شنا کردن برسد .

- شناگر يك سري ضربات شلاقي پاها را شروع مي کند ، اما بدن را همچنان در حالت کشيده نگه مي دارد و فقط با زاويه دادن بدن به طرف بالا ، بدن را به سوي سطح آب هدايت مي کند .

در نزدیکی سطح آب ، شناگر نخستین مرحله پیشران را انجام می دهد. این نخستین مرحله پیشران باید با آوردن آرام بدن به سطح آب هماهنگ و زمانبندی شده باشد. برای رسیدن به این زمانبندی ، شناگر تدریجاً پیشانی را تا خط آب بالا می آورد .

انتقال به شنای قورباغه

- سر قبل از پایان مرحله پیشران دومین حرکت دست ، سطح آب را می شکافد .

- شناگر به اندازه آهسته شمردن ۲ رقم
(مثلاً ۱۰۰۱ و ۱۰۰۲) سر خوردن به
حالت کشیده را ادامه می دهد .

- دستها يك مرحله پيشران طولاني را انجام مي دهند و در حالي كه دستها (كل دست) صاف و شستها مجاور رانها هستند ، حركت به پايان مي رسد .

- شناگر در همان عمق و براي يكي ، دو ثانيه اي سر مي خورد .

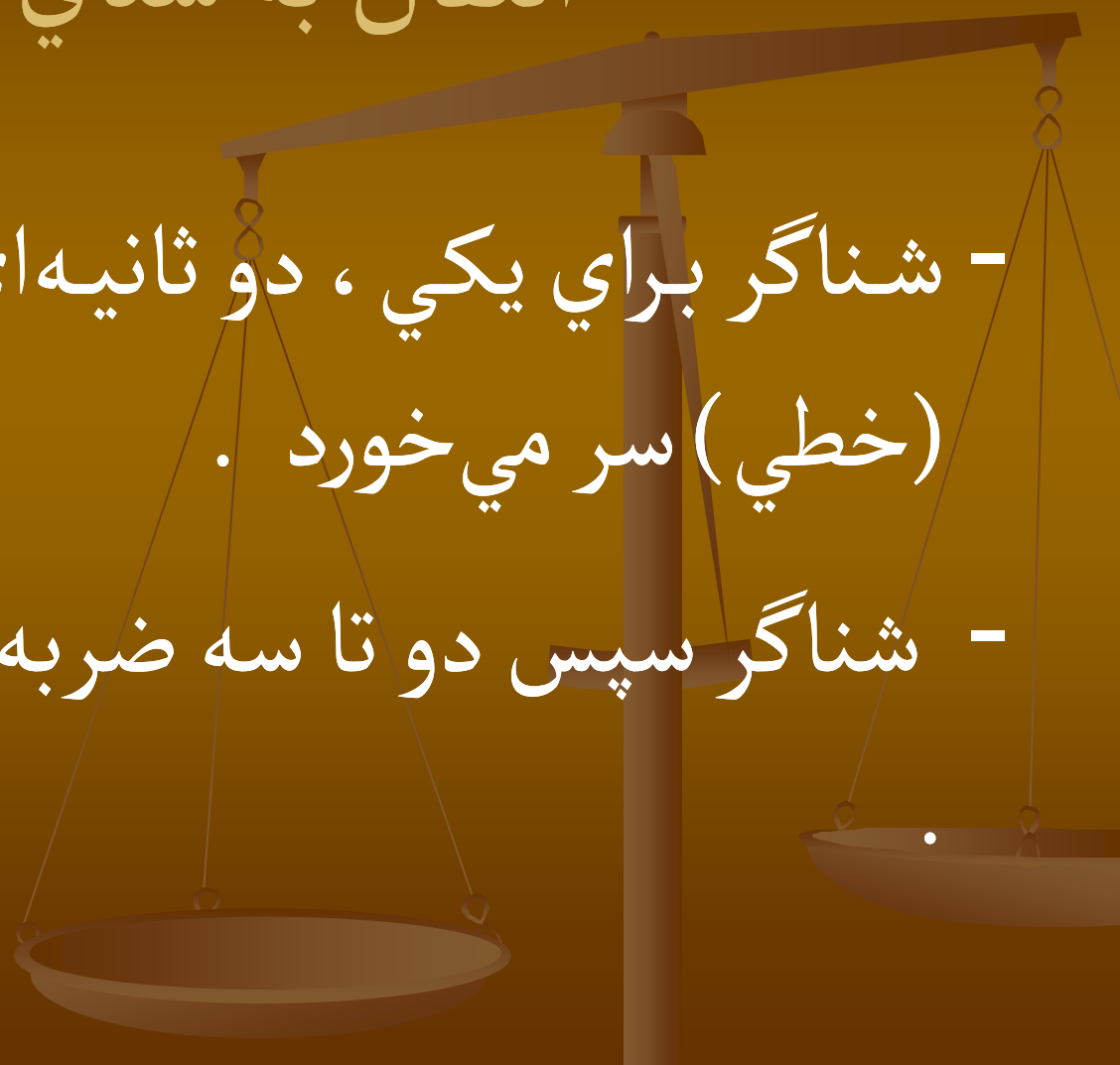
- دستها (کل دست) نزدیک به سینه و در حالی که کف دستها موازی با بدن هستند به جلو می آیند و در کنار یکدیگر به جلو باز می شوند.

- شناگر پاشنه ها را در مراحل نهایی باز شدن دستها به جلو برمی گرداند و یک پای قورباغه انجام می دهد.

انتقال به شنای پروانه

- شناگر برای یکی ، دو ثانیه‌ای به حالت کشیده (خطی) سر می‌خورد .

- شناگر سپس دو تا سه ضربه پای دلفینی می‌زند



- نخستین حرکت گرفتن آب ، که باید هنگامی که شناگر هنوز در زیر آب است و همچنانکه يك ضربه پا به پایین را به پایان می برد شروع شود ، درست زمانی انجام می شود که جریان روان حرکت به آرامی تبدیل به حرکت برگشت می شود .

استارت شنای پشت

تکنیک

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

○ وضعیت آماده

○ بجای خود

○ جدا شدن از سکو

○ پرواز

○ ورود به آب

○ انتقال

وضعیت آماده

O شناگر وضعیتی همانند شکل زیر به خود می گیرد.



- شناگر شل و آزاد قرار می‌گیرد و روی طرح مسابقه متمرکز می‌شود

- اینکه دستها (از مچ به پایین) چگونه دستگیره‌های سکوی استارت را بگیرند، از یک شناگر تا شناگر دیگر فرق می‌کند. اکثر شناگران دستگیره‌ها را به اندازه پهنای شانه‌ها می‌گیرند.

- همچنین طرز قرار گرفتن پاها بر روی دیوار از یک شناگر تا شناگر دیگر فرق می‌کند. با وجود این، اکثر شناگران یک پا را چند سانتیمتری بالاتر از پای دیگر قرار می‌دهند .

بجاي خود

- شناگر بالاتنه را به آرامي بالاتر مي كشد و به دستها نزديكتر مي كند. سر شل و آزاد و ثابت نگه داشته مي شود .
- پاها با تشكيل يك زاويه قائم (۹۰ درجه) به آرامي باز مي شوند .

جدا شدن از دیواره

- در آستانه اعلام استارت (صدای طپانچه یا بوق)، شناگر چند سانتیمتری خود را بالاتر می آورد .
- با شلیک طپانچه ، با یک حرکت قوی دستها را رها می کند .
- دستها (کل دست) از طرفین به روی آب پرتاب می شوند .

- شناگر با پاها (کل پا) و با قدرت زیاد به دیوار فشار وارد می‌کند ،
به طرف بالا و بر روی آب به حرکت در می‌آید و سر را نیز در بین
دستها به عقب پرتاب می‌کند .

- دستها (کل دست) همچنانکه از طرفین و به موازات سطح آب به
حرکت درآمده‌اند ، در ناحیه آرنج اندکی خمیده می‌شوند .

پرواز

- شناگر در هوا بدن را به طور کامل می‌کشد، سر متمایل به عقب است به طوری که چشمها انتهای دیگر استخر را می‌توانند ببینند .

- در نقطه اوج مسیر پرواز ، بدن قوس مطلوبی
برمی دارد. در حالی که سر بین دستها (کل
دست) قرار دارند ، دستها (از مچ به پایین) و
پیشانی وارد آب می شوند .

ورود به آب

- به محض ورود بدن به آب ، پاها (از مچ به پایین) شروع به ضربه زدن می کنند. همزمان ، دستها (کل دست) و سر شناگر را هدایت می کنند تا در يك وضعیت کشیده در زیر آب سر بخورد .

- اگر شناگر قبل از انتقال از حالت استارت به شنای کامل چند ضربه پای دلفینی بزند، او قوس بیشتری در هوا برمی دارد. این امر شیرجه زدن عمیق تری را میسر می سازد و دستها کاملاً نزدیک به یکدیگر و به صورت کشیده در می آیند .

انتقال

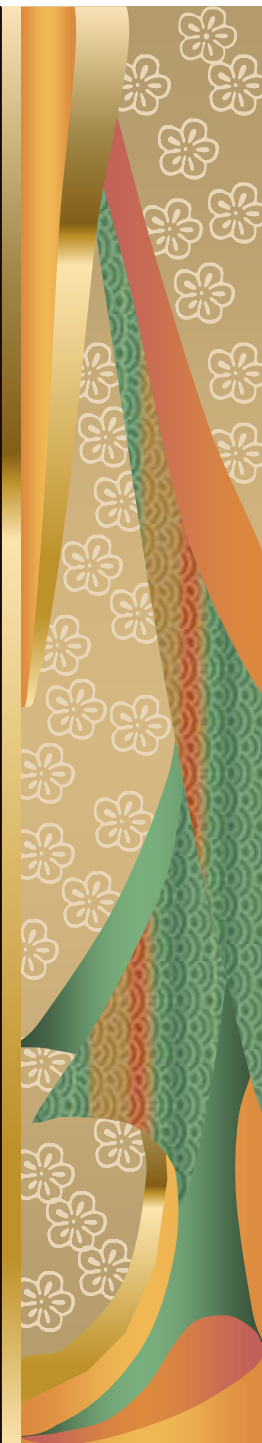
- قبل ازگند شدن سرعت حرکت ،شناگر حرکت پا را تقریباً با هشت ضربه شروع مي کند.

- جهت حرکت انگشتان پا به طرف بالاست.

- نخستين مرحله پيشران زماني انجام مي شود كه شناگر نزديك به سطح آب مي رسد و تا رسيدن به برگشت طبيعي ادامه مي يابد.

فصل سیزدهم

برگشته‌ها



شناگران شکلهای گوناگونی از برگشتهها را در چهار شنای اصلی و شنای مختلط تیمی استفاده می کنند. با وجود این، طبقه بندی تمام برگشتهها و شکلهای متفاوت آنها در سه گروه امکان پذیر است:

- برگشتههای باز

- برگشتههای پیچشی

- برگشتههای سالتو

هر يك از اين سه گروه برگشت به وسيله يك حرکت ویژه از سايرين متمايز مي شود كه عبارت اند از:

- برگشتهاي باز به وسيله يك چرخش حول محور خود
(pivot turning action)

- برگشتهاي پيچشي با يك حرکت پيچش
(spin turning action)

- برگشتهاي سالتو به وسيله يك حرکت پشتك
(flip turning action)

برگشته‌های باز

■ برگشته‌های باز سیمای یک عمل برگشت چرخشی را دارند: عمل چرخش باسن و شانه‌ها این عمل چرخش به شناگر اجازه می‌دهد تا هنگام برگشت نفس‌گیری نماید.

برگشته‌های باز شامل لمس دیواره با یک دست و دو دست می‌شود. برگشته‌هایی که یک دست دیواره را لمس می‌کنند، عبارت‌اند از:

- برگشت باز کراال سینه

- برگشت باز کراال پشت

- برگشت شنای کراال پشت به شنای قورباغه

برگشتهایی که دو دست دیواره را لمس می کند، عبارت اند از:

- برگشت شنای قورباغه

- برگشت پروانه

- برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت

- برگشت شنای قورباغه به کرال سینه

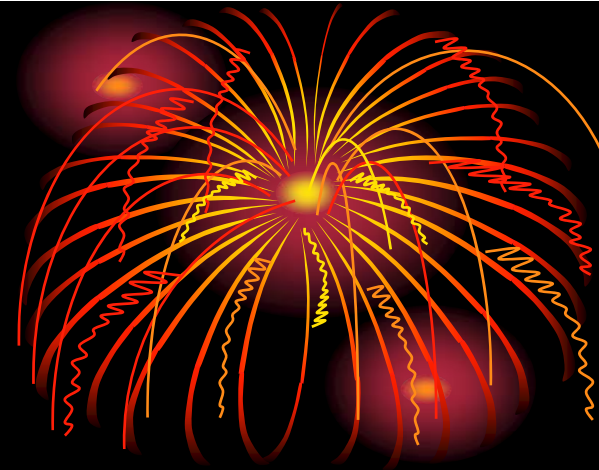
برگشته‌های پیچشی

برگشته‌های پیچشی با يك حرکت برگشت توأم با پیچ انجام می‌شوند. در این نوع برگشت ، بدن روی پشت یا شانه‌ها می‌پیچد. این عمل برگشت ممکن است يك بار نفس‌گیری در جریان عمل برگشت را اجازه دهد .

برگشته‌های پیچشی شامل موارد زیرند:

- برگشت پیچشی نشسته (جمع) کرال پشت
- برگشت پیچشی شیرجه‌ای کرال پشت
- برگشت پیچشی نشسته کرال پشت به قورباغه

برگشته‌های سالتو



برگشته‌های سالتو به وسیله یک حرکت برگشت توأم
با پشتک مشخص می‌شوند: این نوع برگشت به
شناگر اجازه نمی‌دهد تا هنگام برگشت سالتو،
نفس‌گیری کند.