

آموزش گام به گام شنا

اثرات ورزش بر اندامهای بدن

امروزه عواملی را که سبب سکته قلبی می‌شوند، می‌شناسیم. پروفیسور توماس استیمو متخصص بیماریهای قلبی این عوامل را به شرح زیر می‌شمارد: فشار خون، افزایش کلسترول خون، اعتیاد به دخانیات، بیماری قند، چاقی و عدم تحرک جسم، خوشبختانه ورزش می‌تواند در پیش‌گیری از آثار این عوامل نقش مؤثری داشته باشد. فعالیت ورزشی سبب تحرک و انبساط عضلات قلب می‌شود و حتی بعد از یک سکته قلبی می‌تواند در بازگشت قلب به کار عادی خویش سهم داشته باشد، البته در این مورد به خصوص ورزش باید حتماً تحت نظارت دقیق پزشک انجام گیرد و ورزش علاوه بر تأثیر بر روی شبکه پیوندی عضلات می‌تواند در سخت شدن رگ‌ها و یا از بین رفتن فعالیت و خاصیت انعطاف نیز جلوگیری کند که این ویژگی بیشتر در اشخاص مسن بروز می‌کند، آمار نشان می‌دهد که مرگ و میر ناشی از کلیه، قلب، در نزد ورزشکاران خیلی کمتر از کسانی است که ورزش نمی‌کنند و تحرک جسمانی ندارند بنابراین با ورزش کردن خطر تا نصف کاهش می‌یابد و ورزش هم

چنین از میزان افزایش کلسترول خون جلوگیری می‌کند و انسان ورزشکار در تمام سختیهای زندگی همواره استوار و پایدار است.

تاریخ انجام اولین مسابقات شنا

انگلیسیها در اوائل قرن چهاردهم اولین مسابقات شنا را به صورت خیلی ابتدائی در لندن برگزار نمودند، اولین مسابقات بین‌المللی تنها در یک رشته «۱۰۰» یارد در سال ۱۸۵۸ در استرالیا انجام گردید، شنای پهلو با پای قیچی چندین سال متوالی بهترین سبک شناخته می‌شد که امروزه بیشتر مورد استفاده نجات غریقان برای حمل غریق می‌باشد.

از اواخر قرن نوزدهم این رشته در مسابقات بین‌المللی جنبه رسمی پیدا کرده و مسابقات در کشورهای نامبرده زیر به صورت قهرمانی انجام گردید.

اولین مسابقات قهرمانی انگلستان در سال ۱۸۶۹

اولین مسابقات قهرمانی آمریکا در سال ۱۸۷۷

اولین مسابقات قهرمانی فرانسه در سال ۱۸۹۹

اولین مسابقات شنا در المپیک دوران جدید در سال ۱۸۹۶ در آتن برگزار شد.

تاریخچه شنا

ورزش شنا همیشه و همه جا در زندگی روزمره انسان و تندرستی و صحت مزاج نقش مهمی را ایفا کرده است. شاید هر ورزش برای خود تاریخچه و اصل و نسبی از زمان معینی داشته باشد اما برای شنا از روز اول تاریخچه و سوابقی موجود بوده است زیرا از هنگامی که انسان خود را شناخت آب و سبزه و کوه و جنگل را به چشم دیده است. در نتیجه زندگی خود را با آن آخت نمود.

دست و پا زدن در آب کم کم شکلی به خود گرفت و چنین شد که اکنون انسانها چون قایق های موتوری طول و عرض استخرها را طی می کنند. می توان چنین اندیشید که نیازمندی مبرم انسان اولیه در جهت تسلط بر دشواری ها بوده است که حس کنجکاوی او را بر آن داشت تا بعضی موانع زندگی را تا حد امکان پشت سر بگذارد و به پیش رود، به طور مثال هنگام عبور از رودخانه چون هیچ گونه وسیله ای نداشت و خطری او را تهدید می کرد و می خواست جان سالم به در ببرد به ناچار خود را به آب می زد و با امواج آب هم آغوش می شد.

مسئله ای که این جا پیش می آید این است که انسان اولیه این بی پروایی ها را از کجا و از چه موجودی آموخته است وقتی انسان اولیه مشاهده می کرد که

انسان دیگری در آب تقلا می‌کند و نزدیکان خود را به یاری می‌طلبند و آنها به خاطر عدم آشنایی با فن شنا یا وسیله‌ای برای نجات نداشته‌اند به نتیجه نمی‌رسیدند. چنین تصویر می‌شود که انسان اولیه شنا را از حیوانات آموخته است و برای زیستن آن را گسترش داده‌اند.

مقدمه

بنا به دلایل زیر، هر کسی باید شنا کردن را به خوبی بداند:

۱- برای حفظ جان در مواقع خطر: سالانه بیش از ۷۰۰۰ نفر در ایالات متحده

غرق می‌شوند که با کمی صرف وقت در آموزش شنا، می‌توان از بسیاری از این مرگ و میرها جلوگیری نمود.

۲- برای حفظ اندام و سلامتی: متخصصین معتقدند که شنا کردن یکی از بهترین ورزشها برای حفظ سلامتی است.

۳- برای تفریح.

۴- برای شرکت در مسابقات ورزشی.

شنای کرال سینه

شنای کرال سینه، سریعترین و مؤثرترین نوع شنا در رقابتهای شنا می باشد. در مسابقات استیل آزاد که شناگر می تواند هر نوع روشی را انتخاب نماید. تقریباً در تمام موارد، شناگران از این روش استفاده می کنند. در مسافتهای طولانی هم از شنای کرال سینه استفاده می شود زیرا خستگی کمتری ایجاد می شود. بنابراین شما نمی توانید خود را یک شناگر بدانید مگر اینکه این نوع شنا را یاد بگیرید.

وضعیت قرارگیری بدن در کرال سینه

بدن باید در یک وضعیت صاف قرار گیرد. اگر سرتان را خیلی بالا نگهدارید یا اینکه نحوه پا زدن مؤثر نباشد قادر نخواهید بود که در یک خط مستقیم و به صورت مستقیم شنا کنید. باسن شما باید به قدری بالا قرار گرفته باشد که درست از سطح آب کمی پائین تر بماند.

وضعیت خوب بدن

بدن کشیده و افقی قرار گرفته است. با چرخاندن سر به یک طرف، تنفس انجام می شود. با استفاده از بالا نگهداشت باسن، پا زدن به طور مؤثر انجام می شود

و هیچ گاه نباید عمل تنفس را با بالا آوردن سر انجام داد زیرا این کار باعث می شود که باسن به سمت پایین بیاید.

اگر شما هم با چنین موردی روبرو هستید، کنترل کنید که پایتان را چگونه قرار داده‌اید. با استفاده از یک تمرین که باعث کشیده شدن مچ پا می شود افزایش قابلیت ارتجاع مفصل مچ پایتان شوید.

خم شدن زانو

دومین اشتباهی که ممکن است در هنگام پا زدن لرزشی انجام دهید خم کردن زیاد زانوها است. زانوها باید فقط کمی خم شوند و تا آنجاییکه می توانید باید در تمریناتتان عادت کنید که زانوهایتان خم نشوند و راست بمانند. وضعیت خوب پاها: در حالیکه انگشتان کشیده و مستقیم قرار گرفته‌اند.

مراحل پا زدن لرزشی

۱- پای چپ به پایین ترین قسمت و پای راست به بالاترین قسمت رسیده است.

۲- در حالیکه زانو صاف نگهداشته شده، پای چپ شروع به بالا رفتن می کند. پای راست در حالیکه زانو کمی خمیده است به سمت پایین حرکت می کند.

۳- پای چپ در حالیکه زانوی آن صاف است به بالا می‌رود.

پا زدن لرزشی (Flutter kick)

مؤثرترین روش پا زدن، روش لرزشی می‌باشد. در این روش زانو تقریباً راست بوده و در حالیکه انگشتان پا مستقیم و کشیده قرار گرفته‌اند. پاها به بالا و پائین آورده می‌شوند. فاصله پاها از یکدیگر باید حدود سی سانتیمتر باشد. وظیفه اصلی پاها، قرار دادن بدن در یک وضعیت مستقیم است. بهترین روش برای تمرین پا زدن، استفاده از تخته شنا (kick board) می‌باشد.

این تخته‌ها که از پلاستیک فوم ساخته شده‌اند، وسیله خوبی برای شناگران مبتدی و همینطور برای شناگران پیشرفته و حتی قهرمانی می‌باشد. شناگران حرفه‌ای معمولاً روزی ۲۰ دقیقه از تخته شنا استفاده می‌کنند یعنی به وسیله آن حدود یک کیلومتر در روز شنا می‌کنند. این نوع تمرین برای تقویت ماهیچه‌های پاها و نیز درست قرارگیری آنها بسیار سودمند و مفید است.

وقتی تخته شنا را در جلوی خود می‌گیرید، هیچگاه آنرا به پایین فشار ندهید بلکه آنرا به جلو هل دهید. بدنتان را افقی نگهداشته و شانه‌هایتان را در زیر سطح آب قرار دهید. در هنگام پا زدن، هیچگاه پاهایتان را از آب بیرون نیاورید بلکه اجازه دهید که پاشنه و کف پایتان تا سطح آب بیایند. نه تنها افراد

مبتدی بلکه بعضی از شناگران ماهر نیز پاهایشان از آب بالا می‌آید که این عمل باعث عدم کارایی صحیح پا زدن آنها می‌شود.

وضعیت پاها

وقتی که از پا زدن لوزشی استفاده می‌کنید، انگشتان پایتان باید کشیده و راست باشد. اگر در هنگام پا زدن با استفاده از تخته شنا به خوبی به جلو نمی‌روید، احتمالاً یا به علت عدم کشیده و راست بودن پاها و انگشتان است یا به علت خم کردن زیاد زانوها من شناگرانی را دیده‌ام که با وجود پا زدن فراوان، در یکجا مانده‌اند و به جلو نرفته‌اند.

- پای راست در حالیکه کمی زانو خمیده شده به پایین می‌رود.

۵- کف پای چپ به سمت بالا رفته و زانوی راست به سمت پایین می‌رود این عمل با خم شدن زانوی چپ و راست شدن زانوی راست تکمیل می‌گردد.

۶- پای چپ به بالاترین قسمت حرکت آمده و زانوی آن کمی خم شده است.

پای راست در پایین‌ترین قسمت حرکت قرار گرفته و زانوی آن صاف شده است.

حرکت دستها:

حرکت دستها را در شنای کرال سینه می‌توان به حرکت پدال دوچرخه تشبیه کرد یعنی همانند دوچرخه وقتی یک پدال به پایین می‌آید پدال دیگر به بالا می‌رود. در کرال سینه هم وقتی یک دست به زیر بدن و داخل آب می‌رود دست دیگر بر روی آب قرار گرفته و آماده پایین رفتن است.

نحوه ورود دست به داخل آب

اگر دست به صورت افقی و با کف دست به داخل آب وارد شود، حبابهای هوایی ایجاد خواهد کرد که این حبابها باعث کاهش تأثیر حرکت دست می‌شود. دست باید به صورت زاویه ۴۵ درجه در حالیکه ابتدا انگشت شست وارد آب می‌شود قرار گیرد. در اینصورت هیچگونه حباب هوایی ساخته نمی‌شود.

بعد از اینکه دست داخل آب شد، با چرخش آرنج، کف دست باید به سمت پایین قرار گیرد. حرکت دست در تمام شناگران ماهر از یک الگوی زیگزاک پیروی می‌کند. وقتی دست به داخل آب می‌رود، بازو باید تقریباً به صورت مستقیم در بالای شانه قرار بگیرد. هنگامیکه بازو به داخل آب می‌رود، آرنج بیشتر خمیده شده و در نیمه راه حرکت باید زاویه ۹۰ درجه بسازد.

نحوه صحیح ورود دست به داخل آب

دست با زاویه ۴۵ درجه در حالیکه ابتدا انگشت شست قرار دارد، وارد آب می‌شود. با این کار حباب هوا در زیر کف دست ساخته نمی‌شود.



حرکت دست

- ۱- در حالیکه آرنج تقریباً مستقیم قرار گرفته دست در بالا قرار می‌گیرد.
- ۲- با پایین آمدن دست، آرنج شروع به خم شدن می‌کند.
- ۳- وقتی دست به نیمه راه حرکت خود رسید زاویه آرنج باید حدود ۹۰ درجه باشد.
- ۴- در بقیه حرکت، آرنج دوباره شروع به راست شدن می‌کند.

حرکت دست بر روی آب

- ۱- آرنج در حالیکه دست از آب بیرون می آید کمی خمیده است.
- ۲- با بالا آمدن بیشتر دست، خمیدگی آرنج بیشتر می شود.
- ۳- آرنج به بالاترین حد خود رسیده است.
- ۴- وقتی دست به جلو کشیده می شود، آرنج شروع به صاف شدن می کند.
- ۵- در هنگام ورود مجدد دست به داخل آب آرنج تقریباً به طور کامل صاف شده است.

وضعیت قرارگیری سر

- سر شما باید طوری قرار گیرد که نیمی از آن در خارج آب بماند. شما باید به جلو و به طور مایل با زاویه ۴۵ درجه به پایین نگاه کنید. سرتان را آنقدر بالا نیاورید که ابروهایتان در خارج از آب قرار گیرد. همچنین سرتان را آنقدر پایین نیاورید که تمام قسمت سر در زیر آب بماند.

تنفس

اشتباه است که فکر کنیم اگر راست دست هستیم باید از سمت راست و اگر چپ دست هستیم باید از سمت چپ تنفس کنیم. انجام عمل تنفس را از هر دو سمت تمرین نمایید و از آن سمتی که راحت تر هستید تنفس کنید.

با چرخاندن سر خود، تنفس را انجام دهید. هنگامیکه دست از آب می‌خواهد بیرون بیاید، تنفس باید انجام شود. برای خارج کردن هوا از ریه ها، وقتی که سر در زیر آب قرار گرفته، با یک ریتم ثابت، باید هوا از دهان و بینی خارج شود به خاطر داشته باشید که عمل دم را فقط از دهان و عمل بازدم را هم از دهان و هم از بینی انجام دهید.

روش صحیح تنفس

شروع مسابقه

- ۱- وقتی داور فرمان می دهد که شناگران در جاهای خود قرار گیرند شناگران به جلو آمده و انگشتان پای خود را به لبه سکوی پرش حلقه می زنند. فاصله بین دو پا حدوداً ۱۵ سانتیمتر خواهد بود.
- ۲- با فرمان «آماده» شناگران به جلو خم شده و دستهای خود را به سمت جلو و پایین دراز می کنند. زانوها کمی خمیده هستند. وزن بدن به سمت جلو و بر روی انگشتان پاها انداخته می شود.
- ۳- با صدای شلیک تیر داور، شناگر وزن خود را به جلو انداخته و پرش آغاز می شود.
- ۴- دستها حرکت دایره ای خود را ادامه می دهند و بدن به سمت جلو انداخته می شود.
- ۵- اکنون بدن آنقدر به جلو آمده که زانوها شروع به صاف شدن می نمایند.
- ۶- سر کمی به سمت بالا می رود و بدن به سمت جلو کشیده می شود.
- ۷- وقتی پاها از سکوی پرش جدا شدند حرکت دستها متوقف و به سمت جلو و پایین نشانه می روند.

۸- در هنگام ورود به آب، ابتدا دستها وارد آب می‌شوند و سپس به دنبال آن کل بدن با زاویه کمی داخل آب می‌شود.

برگشت از انتهای استخر در کمال سینه

۱- همینکه شناگر به دیواره انتهایی استخر رسید خود را آماده برگشت می‌کند. هیچگاه نباید سرعت خود را کم کنید بلکه با همان سرعت اقدام به برگشت نمایید.

۲- وقتی فاصله سر با دیواره حدوداً یک متر می‌شود. شناگر دستهای خود را به پایین برده و پا زدن دلفینی را انجام می‌دهد.

۳- در هنگام چرخش، باسن شناگر از آب خارج می‌شود. کف هر دو دست به سمت پایین قرار می‌گیرد و شروع به هل دادن آب به سمت پایین می‌کند.

۴- همینکه پاها در خارج آب قرار گرفت بدن به یک سمت می‌چرخد.

۵- شناگر پاهایش را به دیواره استخر می‌گذارد دستهای وی به سمت جلو کشیده می‌شوند.

۶- در حالیکه چرخش بدن ادامه دارد با فشار پاها بر روی دیواره استخر، بدن شناگر به جلو پرتاب می‌شود.

۷- وقتی سرعت شناگر کم شد، شروع به پا زدن و حرکت دست به طور همزمان می‌کند.

شنای پروانه

بعد از شنای کرال، شنای پروانه سریعترین نوع شنا محسوب می‌گردد.

وضعیت بدن

بعنوان یک شناگر پروانه، شما باید اصول مستقیم قرار دادن بدنتان را رعایت نمایید. شما نباید سرتان را خیلی بالاتر از سطح آب بیاورید، یا اینکه پا زدن ضعیفی انجام دهید به طوری که باسنتان نزدیک سطح آب قرار گیرد.

پا زدن دلفینی (Dolphin kick)

پا زدن دلفینی یا دم ماهی که در شنای پروانه استفاده می‌شود، سریعترین نوع پا زدن می‌باشد. این نوع پا زدن به صورتی است که هر دو پا به طور همزمان به پایین و بالا می‌روند.

۱- هیچگونه خمیدگی در زانوها وجود ندارد.

۲- همانطور که پاها به سمت بالا می‌روند زانوها شروع به خم شدن می‌کنند.

۳- خمیدگی زانوها بیشتر می شود.

۴- زانوها و ران شروع به حرکت به سمت پایین می کنند.

۵- زانوها شروع به صاف شدن می کنند.

۶- در مرحله آخر، زانوها صاف می گردند.

حرکت دستها در شنای پروانه

۱- در هنگام ورود به آب فاصله دستها کمی از فاصله عرض شانه بیشتر

است. آرنجها صاف بوده و کف دستها به سمت خارج چرخیده است.

۲- دستها به سمت خارج، پایین و عقب حرکت می کنند آرنجها شروع به خمیده

شدن می کنند.

۳- وقتی فاصله دستها به حداکثر خود رسیده (حدود ۹۰ سانتیمتر) شروع به

حرکت به سمت داخل می کنند و خمیدگی آرنجها بیشتر می گردد.

۴- حرکت دستها در به داخل ادامه یافته و آرنجها به حداکثر خمیدگی خود

رسیده و زاویه ۹۰ درجه را می سازند.

۵- کف دستها در حالیکه به سمت عقب قرار دارد آب را در یک خط مستقیم به

عقب هل می دهد.

۶- با چرخش به خارج دستها در وضعیتی که در زیر مفصل ران قرار گرفته است، حرکت به پایان می‌رسد.

تنفس

در مسابقات ۵۰ متر، شما باید در هر سه بار حرکتی که انجام می‌دهید یک بار نفس بکشید و در مسابقات ۱۰۰ متر، به ازای هر دو حرکت یک بار نفس بکشید.

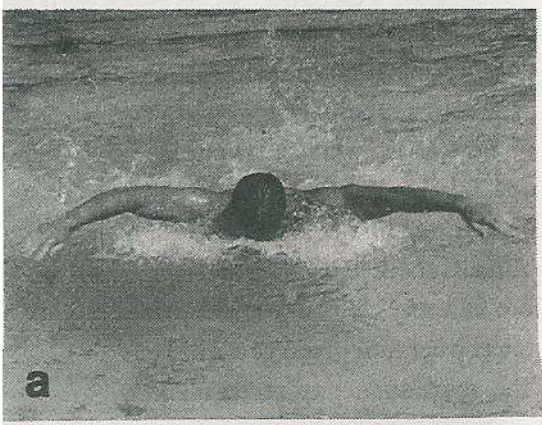
وضعیت سر

وقتی شما نفس نمی‌کشید، سرتان باید در زیر آب و تقریباً به طور مستقیم در امتداد بدنتان قرار گرفته باشد. نگاه شما نباید مستقیماً به پایین باشد، بلکه کمی به سمت جلو باید نگاه شود. وقتی سرتان را برای انجام تنفس بالا می‌آورید. این کار را باید با صاف کردن گردنتان انجام دهید و نه با بلند کردن شانه‌هایتان و خم کردن پشتتان در هنگام نفس کشیدن صورت شما باید به صورت عمودی قرار گرفته و نگاه شما به طور مستقیم به آخر استخر باشد.

وضعیت قرارگیری سر

۱- وضعیت قرارگیری سر در هنگامی

که عمل تنفس انجام نمی‌شود.



۲- وضعیت قرارگیری سر در هنگام تنفس



برگشت از انتهای استخر در شنای پروانه

۱- با هر دو دست، دیواره استخر لمس می‌شود.

۲- یک پا بر روی پای دیگر قرار می‌گیرد. زانوها خم شده و پاها از زیر بدن

به طرف دیگر می‌روند.

۳- پاها به سمت دیواره استخر رفته و تنه به سمت مقابل می‌رود.

۴- در حالیکه دستها به صورت کشیده و مستقیم در جلو قرار می‌گیرند بدن

به طور مستقیم می‌ماند.

شنای کرال پشت

شنای کرال پشت بعد از شنای کرال سینه و شنای پروانه، از نظر سرعت سومین نوع شنا محسوب می‌گردد.

وضعیت بدن

در هنگام کرال پشت، بدن باید در وضعیت مستقیم قرار گرفته باشد. باسن باید ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر در زیر آب قرار گرفته باشد اگر باسن خیلی نزدیک سطح آب قرار داشته باشد. پاها خیلی بالا آمده و اکثر پا زدن‌ها در خارج آب انجام می‌شود. وضعیت قرارگیری باسن بطور عمده‌ای بستگی به نحوه قرارگیری سر شناگر دارد. اگر سر خیلی به عقب خم شده باشد، باسن خیلی به بالا خواهد رفت. اگر چانه نزدیک سینه آورده شود، باسن به سمت پایین خواهد رفت.

یک تمرین خوب برای یادگیری وضعیت مناسب به این طریق است که هر دو دست را باز کرده و در بالای سر قرار می‌دهیم، سر را به عقب برده به طوریکه گوشها در داخل آب قرار بگیرند و سینه تا نزدیکی سطح آب بالا بیاید.

نحوه پا زدن در کرال پشت

۱- پای چپ (بالایی) در بالاترین نقطه قرار گرفته و آماده پایین آمدن می باشد.

در هنگام پایین آمدن زانو صاف باقی می ماند. پای راست در پایین ترین نقطه

قرار دارد و آماده است که با زانوی خمیده به سمت بالا حرکت کند.

۲- پای چپ در حالیکه مستقیم و کشیده است پایین می آید و پای راست با

زانوی خمیده بالا می رود.

۳- با نزدیک شدن به پایین ترین نقطه، پای چپ شروع به خم شدن از محل

زانو می کند. پای راست به بالا رفتن در حالیکه انگشتان پا مستقیم و کشیده

هستند و زانو خمیده است، ادامه می دهد.

۴- پای راست در حالیکه زانو صاف شده است به بالاترین نقطه می رسد. در

حالیکه پای چپ به پایین رفتن خود ادامه می دهد، زانوی چپ شروع به بالا

رفتن می کند.

۵- اکنون پای چپ در حالیکه مچ پا کاملاً صاف شده و قسمت روی پا آماده

عقب زدن آب است به پایین ترین حد خود رسیده است. پای راست در حالیکه

زانو کاملاً صاف شده به پایین می آید.

۶- پای چپ با قدرت زیاد به سمت بالا می رود و پای راست به پایین می آید.

حرکت دستها

حرکت دستها در شنای کرال پشت از الگوی «S» پیروی می کند. دست بطوریکه کف آن به سمت خارج بوده و انگشت کوچک ابتدا وارد آب شود قرار می گیرد. نیروی بازو سبب می شود که دست به اندازه ۱۵ تا ۲۵ سانتیمتر به داخل آب وارد شود. پس از ورود دست به داخل آب، به صورت شکل «S» حرکت دست انجام می شود.

نحوه حرکت دست در شنای پروانه

- ۱- دست راست با حالت تقریباً مستقیم از بالای سر وارد آب می شود و در همین زمان، دست چپ به سمت بالا می رود. هیچگونه خمیدگی آرنج در هر دو دست وجود ندارد.
- ۲- دست راست به اندازه ۳۰ سانتیمتر به داخل آب فرو رفته ولی هنوز هیچگونه خمیدگی در آرنج دیده نمی شود.
- ۳- همچنان که دست به پایین و عقب می رود، آرنج شروع به خم شدن می کند.
- ۴- خمیدگی آرنج با عقب رفتن دست بیشتر می گردد.
- ۵- در حینی که دست به نیمه راه عقب رفتن خود رسیده است. آرنج هم به حداکثر خمیدگی (۹۰ درجه) می رسد.

۶- بعد از این مرحله آرنج شروع به صاف شدن می‌کند.

۷- با رسیدن به مراحل پایانی، آرنج کاملاً صاف می‌گردد.

۸- در حالیکه کف دست رو به داخل و شست در بالا قرار گرفته، آماده رفتن

به خارج آب است.

وضعیت تنفس در کرال پشت

به نظر می‌رسد که برای تنفس در شنای کرال پشت هیچگونه مشکل واقعی

وجود نداشته باشد، زیرا شما می‌توانید هر وقت که خواستید نفس بکشید. فقط

یک نکته را بخاطر داشته باشید که نفسهای سطحی و با تعداد زیاد انجام

ندهید.

وضعیت قرارگیری سر در کرال پشت

نحوه قرارگیری سر در شنای کرال پشت باید تقریباً مستقیم و در امتداد بدن

قرار گرفته باشد یعنی مثل زمانی که بر روی تخت خوابیده‌اند و هیچگونه

بالشی زیر سرتان وجود ندارد. اگر به خوبی بر روی آب شناور بمانید یا

اینکه خیلی خوب پا بزنید، سر شما کمی به سمت جلو خم خواهد شد و مثل

این است که بر روی تخت خوابیده‌اید و بالش کوچکی هم زیر سرتان گذاشته‌اید.

زمان بندی دستها و پاها در کرال پشت

زمان بندی دستها و پاها در شنای کرال پشت به صورتی است که به ازای هر دوره حرکت دست، شش بار عمل پا زدن انجام می‌شود. این زمان بندی با چنان سرعتی انجام می‌شود که شما واقعاً نمی‌توانید به آن فکر کنید خوشبختانه شما مجبور نیستید که به آن فکر کنید، زیرا وقتی که شما روش صحیح شنا کردن را یاد می‌گیرید، خود بخود هماهنگی میان دستها و پاها پدید می‌آیند.

نحوه شروع مسابقات کرال پشت

- ۱- با فرمان «آماده داور» شناگر وضعیت مناسب به خود می‌گیرد.
- ۲- با صدای شلیک تیر داور، شناگر دست خود را رها می‌کند.
- ۳- شناگر با قدرت تمام خود را به سمت بالا و عقب پرتاب می‌کند.
- ۴- بلافاصله قبل از داخل شدن به آب، بدن دستهای شناگر به صورت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرند.

نحوه برگشت از انتهای استخر در کرال پشت

۱- در حالیکه دست راست شناگر به دیواره استخر می‌خورد، دست چپ به

حرکت خود ادامه می‌دهد.

۲- آرنج راست کمی خم می‌شود. زانوها به خارج از آب پرتاب شده و کف

دست چپ به سمت بالا و به طرف سر می‌رود.

۳- پاها به خارج آب رفته و دست چپ همچنان به طرف سر می‌رود. این

حرکت دست به چرخش بدن کمک می‌کند.

۴- در طی عمل چرخش، هیچگاه پشت شناگر به سمت بالا نخواهد رفت.

۵- دستها به صورت کشیده در بالای سر قرار می‌گیرند پاها به دیواره استخر

تکیه می‌کنند.

۶- با فشار به دیواره استخر و صاف شدن زانوها شناگر در وضعیت مستقیم

قرار می‌گیرد.

شنای قورباغه

گرچه شنای قورباغه یکی از انواع شناها در مسابقات می باشد، اما می توان از آن در مسافتهای طولانی و با سرعت کم استفاده نمود. همچنین این نوع شنا در موارد غریق نجات استفاده می شود. از بین انواع شناها، شنای قورباغه، کندترین نوع محسوب می شود.

وضعیت بدن

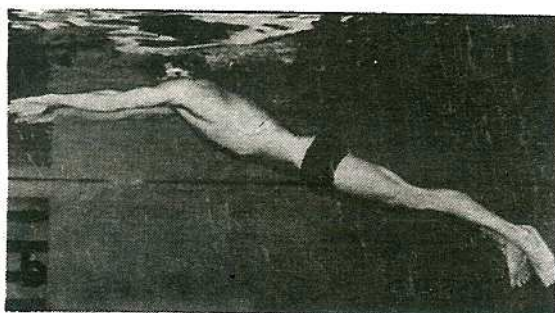
در این نوع شنا، بسیاری از شناگران قوانین خوب کم کردن مقاومت آب را نقض کرده و در یک وضعیت صاف و مستقیم شنا نمی کنند. همانطور که در شکل b دیده می شود، بدن شناگر در آب ایجاد زاویه بدی کرده است. وضعیت بد بدن در این مورد، به علت بالا آوردن بیش از حد سر در مواقعی که تنفس انجام نمی دهد، پدید آمده است.

در شکل a، باسن و پاهای شناگر بالاتر قرار گرفته اند و وضعیت مناسبی ایجاد شده است.

وضعیت بدن در شنای قورباغه



a- وضعیت خوب بدن



b- وضعیت بد بدن

نحوه پا زدن در شنای قورباغه

پا زدن شنای قورباغه در طی چند سال گذشته دستخوش تغییراتی شده است. پازدنیهای عریض و پهن (wide) که قبلاً توصیه می‌شدند امروزه جای خود را به پازدنیهای باریک (narrow) داده‌اند. اصطلاحات «پهن» و «باریک» نسبی بوده و معنی خاصی ندارند مگر اینکه با چیز دیگری مقایسه یا اندازه‌گیری شوند. فاصله پاها در پا زدن «پهن» حداقل ۹۰ سانتیمتر و گاهی اوقات ۱۰۰ سانتیمتر توصیه می‌شود. فیلمهایی که از قهرمانان شنا در زیر آب گرفته شده، نشان می‌دهد که فاصله پاهای آنها ۴۵ سانتیمتر می‌باشد.

برای تمرین پا زدن قورباغه‌ای بهتر است که از یک تخته شنا استفاده شود تا باعث تقویت بهتر حرکات پا شویم. شما باید تخته شنا را در جلوی خود قرار داده و سعی نمایید که شانه هایتان را در زیر آب نگه دارید.

مواظب باشید که پاشنه های پاهایتان از سطح آب بالاتر نیاید، در صورت بروز چنین مسئله‌ای باید زانوهایتان را بیشتر بالا آورید این کار باعث می‌شود که پاشنه‌هایتان در زیر سطح آب باقی بمانند.

نحوه پا زدن در شنای قورباغه

- ۱- در ابتدا، پاها و دستها باید کاملاً صاف و کشیده بوده و باسن و پاها از نزدیکی سطح آب قرار داشته باشند.
- ۲- با خم کردن مفصل ران و زانو، پاشنه ها به سمت بالا آورده می‌شوند.
- ۳- در هنگام بالا بردن پاها، زانوها از یکدیگر فاصله می‌گیرند اما کف پاها نزدیک هم باقی می‌مانند.
- ۴- مفاصل میچ پا خم می‌شوند تا سطح کف پا برای پس زدن آب به عقب در وضعیت مناسبی قرار گیرد.
- ۵- در حالیکه پاها یک حالت نیم دایره درست کرده‌اند، پس زدن قوی رانها به عقب انجام می‌شود.

- ۶- در حالیکه رانها به یکدیگر نزدیک می‌شوند، زانوها صاف می‌گردند.
- ۷- در انتهای کار، زانوها کاملاً صاف شده و پاها به یکدیگر نزدیک می‌شوند.

حرکت دست در شنای قورباغه

- ۱- دستها به طور مستقیم و کشیده در بالای سر قرار می‌گیرند.
- ۲- دستها شروع به پائین آمدن از طرفین کرده و آرنجها کمی خم می‌شوند.
- ۳- دستها به پائین آمدن ادامه داده و آرنجها بیشتر خم می‌شوند.
- ۴- دستها تا سطح شانه‌ها پایین می‌آیند. آرنجها بیشتر خم شده اما به سمت دنده‌ها کشیده نمی‌شوند. برای انجام عمل تنفس، سر به بالا آورده می‌شود.
- ۵- با آمدن دستها به جلوی یک دوره حرکت دستها به پایان می‌رسد.

وضعیت قرارگیری سر و تنفس در شنای قورباغه

- ۱- وضعیت قرارگیری سر در هنگام تنفس (دم) نشان داده شده است. قسمت پایین چانه در داخل آب قرار دارد.
- ۲- تنفس (دم) تقریباً انجام شده است. گردن به سمت پایین خم شده به طوریکه صورت کمی در زیر آب قرار گرفته است. هنگامیکه شما عمل (دم) را انجام نمی‌دهید. نیازی ندارید که صورتتان را از آب بیرون بیاورید.

زمان بندی دستها، پاها و تنفس

۱- حرکت دستها شروع شده و سر هنوز در داخل آب قرار دارد، اما به سمت

بالا حرکت کرده و شناگر عمل بازدم را انجام می دهد. پاها در وضعیت

مستقیم و کشیده قرار دارند.

۲- دستها به زیر شانه ها آمده اند. سر کاملاً از آب بیرون آمده و عمل تنفس

(دم) انجام می شود.

۳- دستها به جلو حرکت می کنند و مفصل ران و زانوها خمیده می شوند، عمل

تنفس (دم) پایان یافته و صورت به زیر آب می رود.

۴- قبل از اینکه دستها در جلو کاملاً به صورت مستقیم و کشیده درآیند، پاها

به نزدیک سطح آب می رسند صورت کاملاً در زیر آب قرار می گیرد.

منابع :

سایت اینترنت www.varzesh.com

کتاب آموزش گام به گام شنا .. مولف دکتر علی فرهودی

فهرست مطالب

صفحه

عناوین

۱

اثرات ورزش بر اندامهای بدن

۲

تاریخ انجام اولین مسابقات شنا

۳

تاریخچه شنا

۴

مقدمه

۵

شنای کرال سینه

۱۵

شنای پروانه

۱۹

شنای کرال پشت

۲۵

شنای قوراغه

۳۰

منابع