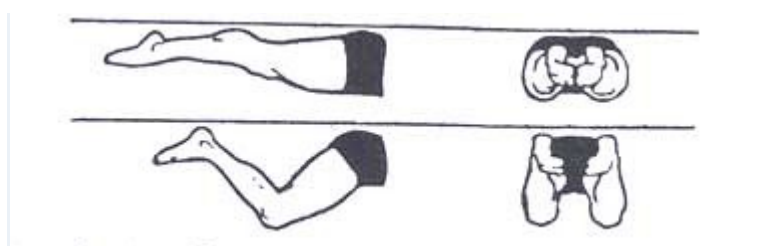




شنای قورباغه یکی از چهارنوع شنای اصلی است که مسابقات آن رسماً برگزار می شود و در عین حال این شنا علاقه مندان بسیاری دارد، زیرا احتیاج کمتری به صرف انرژی نسبت به شنای کرال سینه دارد. یادگیریش آسان است. این شنا برای مسافت های طولانی مناسب است، علاوه بر این ، شنای قورباغه هم جهت شنا کردن در دریا وهم در موقع نجات غریق مفید است . کندترین نوع شنا بین چهارنوع شنای اصلی است.

در این قسمت سعی می شود تکنیک صحیح و فنی شنای قورباغه عنوان شود. همان تکنیکی که امروز قهرمانان برجسته و خوب جهان به اجراء در می آورند. این شنا در واقع به این شکل انجام می شود که بدن درحالتی افقی برروی آب قرار گرفته دستها هر دو آب را از جلو گرفته و توسط کف و ساعد به طرف عقب و زیر شکم می کشند و از همان زیر آب ، به جلو آمده کشیده می شوند. و مجدداً عمل کشش آب توسط دستها انجام می گردد. پاها نیز توسط فشار و ضربه ای که به آب وارد می آورند آب را به عقب می رانند. بدین روش که هر ضربه توسط کف پا زده می شود و برای اینکار مفصل ضربه و فشار لازم به آب وارد می شود. این نوع شنا را بعضی از مربیان " قورباغه تجارتي" نام گذاشته اند.

#### حرکت پا در شنای قورباغه

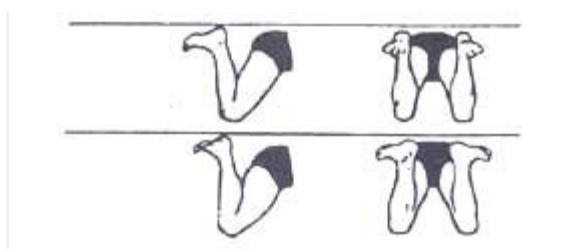


توصیف حرکت پا

بدن به حالت شناور روی آب قرار می گیرد. ساق پا ابتدا به جهت باسن خم می شود. در ناحیه تهیگاهی خمیدگی ملایمی نیز ایجاد می شود.

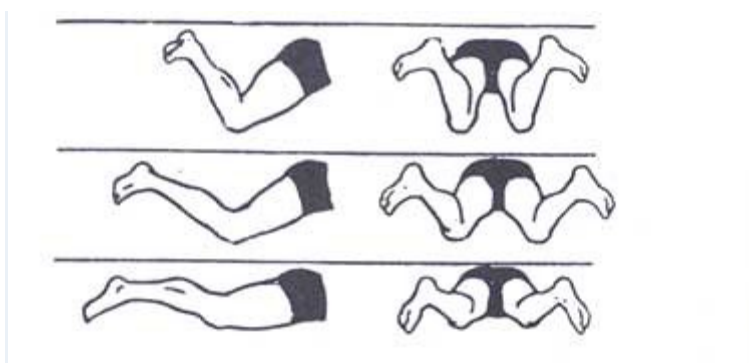
زانوها به اندازه ۱۵ سانتی متر در هنگام خم شدن زانو ها از یکدیگر فاصله می گیرند، اندک زمانی قبل از آنکه پاشنه ی پاها به باسن برسند ، پنجه پاها به طرف نازک نی و زانو کشیده می شوند و پاشنه ی پاها به داخل نزدیک می شوند.

اکنون ساق پا همزمان از طرفین حرکت کرده و دایره ای را در جهت عقب ترسیم می کند و کف پاها نیز با فشار خود آب را به عقب می رانند.



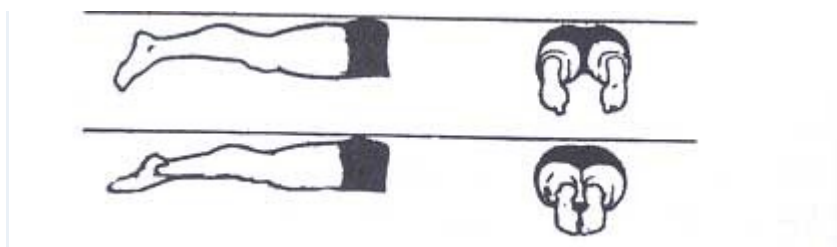
به محض اینکه مرحله فشار تمام شد ، پاها به طور کشیده و مستقیم در مجاورت یکدیگر در داخل آب قرار می گیرد .

ضربه های پای شنای قورباغه باید توسط تخته شنا به منظور به دست آوردن تکنیک و مکانیک صحیح حرکت آن انجام شود. به وسیله ی تخته شنا، شناگر و مربی بهتر متوجه می شوند که ضربه های وارده و یا حرکت های انجام شده توسط پاها به چه میزان تاثیر داشته و چقدر باعث جلو رفتن شناگر می شود و در عین حال حالت و شرایط پاها کاملا مشخص می شود. اما باید توجه داشت که در هنگام استفاده از تخته شنا و پا زدن با آن ، دست ها کشیده شود و تخته را به جلو متمایل سازد و درعین حال شانه ها را کاملا به پائین و داخل آب فرو ببرد.



باید توجه داشته باشید که پاشنه های پا از سطح آب خارج نگردد و اگر چنین موردی را در موقع آوردن پا به جلو مشاهده کردید، باید زانو ها را کمی بیشتر به زیر لگن خاصره و باسن برده و به شکم نزدیک سازید. این عمل باعث می شود که پاشنه پاها به پائین برود، یعنی جایی که باید باشد. و وقتی پاشنه های پا در زیر سطح آب باشد نشان می دهد که نیروی وارده توسط کف پا کاملا اثر می نماید. در شنای قورباغه

حرکت های پا بسیار مهم است. زیرا ۵۰ درصد پیشروی بدن در آب مرهون ضربه های پا به خصوص از ناحیه کف پا می باشد.



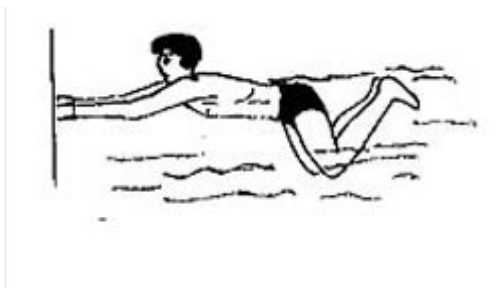
درعین حال باید در نظر داشت که در بین شناگران قورباغه رو، بعضی ها حرکت دستشان قوی است و باعث پیش روی بیشترشان می شود و بعضی دیگر حرکت پاهایشان. ضربه پاها باید حتی المقدور با کف پا باشد و بدین علت است که لازم است . مچ پاها به طور کامل دارای انعطاف پذیری باشند. برای اینکه مشخص شود که مفصل مچ پای شناگر به اندازه کافی دارای جنبش پذیری است یا نه ، آزمایش ساده ای وجود دارد. بدین طریق که شناگر مستقیم می ایستد ، در حالیکه پاهایش نزدیک به هم است و دست هایش را پشت سرنگه داشته سعی می کند در همان حالت بنشیند ( عکس زیر ) و باسن او به پاهایش بچسبد . اگر نتواند چنین کند و پاشنه ها از زمین جدا شود یا به عقب بیفتد، نشانه ی این است که مفصل مچ به اندازه کافی جنبش پذیر نیست. البته در بعضی ها به علت سفت بودن تا ندون آشیل و یا کشیده نبودن عضلات ساق قادر نیستند این آزمایش را به خوبی انجام دهند. جهت جنبش پذیری مفاصل ، شناگر باید در خشکی خوب تمرین کند.

### تمرینات آموزشی شنای قورباغه

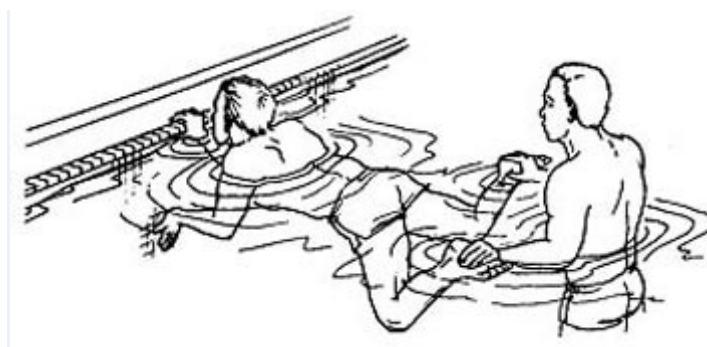
1- کارآموز شناگر همانند شکل زیر روی لبه استخر به قراری که هر دو دست به عقب تکیه داده شده می نشیند. در این حالت ساق هر دو پا آویزان در داخل آب قرار می گیرند. زانو ها به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر فاصله دارند و درحالی که پنجه هر دو پا به طرف ساق پاها و خارج متمایل می باشند ، کارآموز شناگر با هر دو پای خود دایره ای را در آب ترسیم می نماید. در هنگام اجرای این حرکت، آب توسط کف پای کارآموز فشرده می شود. در انتهای حرکت ، پنجه ی پاها ، مجددا کشیده شده و هر دو پا مستقیم در مجاورت یکدیگر قرار می گیرند تا حرکت بعدی را شروع نمایند.



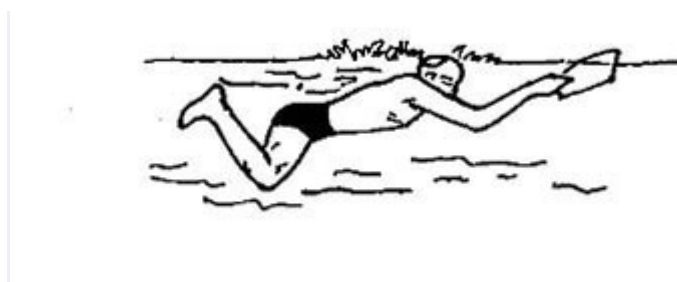
2- همانند شکل زیر با گرفتن موج گیر روی سطح صورت را بین دو دست بر روی سطح آب قرار می دهیم . در این حالت مبادرت به انجام پای قورباغه می نماییم. زانوها نباید به هنگام زدن ضربه از یکدیگر فاصله داشته باشند. کارآموز باید حالت جمع ، باز بسته را فراموش نکند. حتما مربی بایستی این حرکت را قبل از اینکه کارآموز انجام دهد، خود به او نشان دهد.



3- تمرین ترکیبی : برای اینکه حرکت پا بهتر و موثرتر آموزش داده شود، کارآموز روی آب به شکم دراز می کشد. برای تعادل بهتر با یک دست موج گیر و با دست دیگر کمی پایین تر از موج گیر را کارآموز می گیرد. نفر دوم با گرفتن کف پای نفری که دراز کشیده، عمل مقاومت آب را در مقابل فشار کف و ساق پا به عقب انجام می دهد.



4- همانند شکل زیر با گرفتن تخته شنا توسط دو دست، مسافت های کوتاه بدون تنفس همراه با پای قورباغه طی شود.



5- انجام تمرین شماره ۴ بدون استفاده از تخته شنا، دست ها کاملا کشیده و صورت در بین دست ها قرار می گیرد.

6- کارآموز شناگر در حالی که بر روی شکم در سطح آب دراز کشیده است مبادرت به انجام پای قورباغه می نماید. ضمناً در همین حالت نفر دوم دست های نفر اول را گرفته و آهسته به عقب گام بر می دارد.

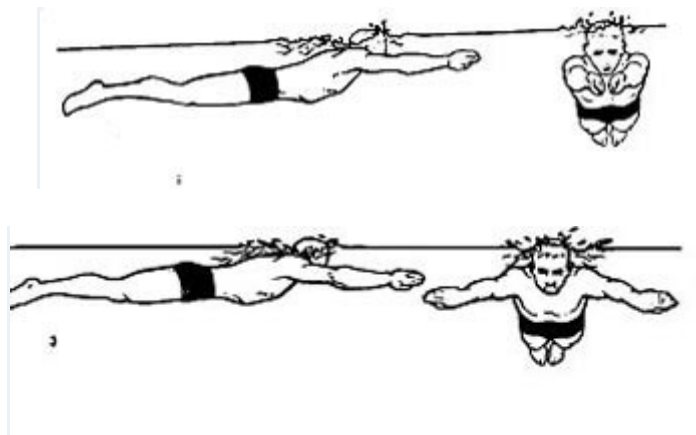


### اشتباهات رایج و روش صحیح آن

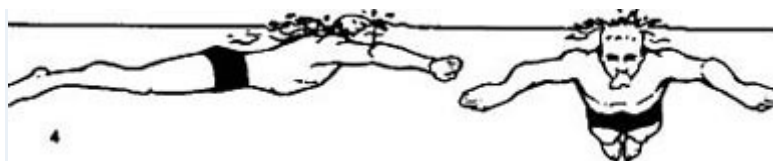
- اشتباه : زانوها بیش از حد معمول از یکدیگر جدا و باز شوند.
- اصلاح : زانوها نباید بیش از عرض شانه از یکدیگر جدا شوند.
- اشتباه : کشیدگی پنجه پاها در هنگام وارد کردن فشار توسط کف پا به آب.
- اصلاح : کف پا به طرف خارج چرخانیده شود و پنجه پاها به طرف انگشت کوچک پا رانده شود.
- اشتباه : کشیدن زانو به زیر شکم
- اصلاح : کف پاها در ابتدای مرحله فشار باید به سطح آب متمایل باشد.
- دومین بخش آموزش، حرکت یا کشش دستها درشنای قورباغه

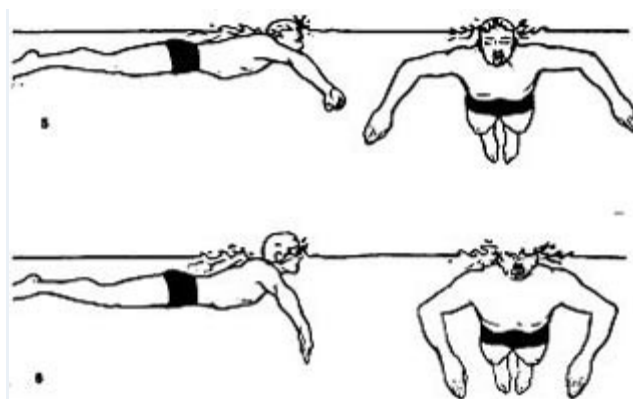
### توصیف حرکت دست

دست ها با فاصله ای در حدود ۲۰-۱۵ سانتی متر در زیر آب با آرنج های کشیده ، آب را به طرفین و انتهای بدن می کشند . ضمناً کف دست ها به طور مورب به طرف خارج از بدن قرارخواهند داشت.



هنگامی که دست ها از طرفین در حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر از یکدیگر جدا شدند، مفصل آرنج شروع به خم شدن مینماید. با خم شدن مفصل آرنج ها بازوها و دست ها می توانند حول محور طولی خود به حرکت درآیند.

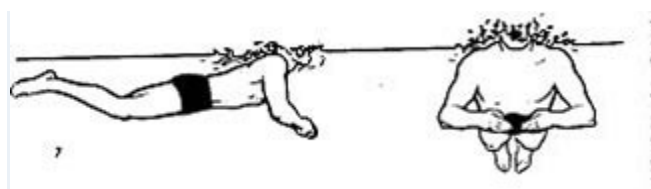




توجه داشته باشید که جهت آرنج ها به طرف بالا بوده و در تمام مرحله ی حرکت بالاتر از سایر قسمت های زیر مفصل آرنج خواهد بود. هنگام کشش ، آرنج ها نباید به هیچ وجه از ارتفاع شانه بالاتر باشند، ولی باید نسبت به ساعد و کف دست ها در سطح بالاتری قرار داشته باشند تا به این طریق شناگر بتواند عمل کشش و فشار را بهتر انجام دهد.

در طول دامنه کشش هنگامی که مچ و کف دست ها کمی مانده در امتداد و زیر شانه قرار بگیرند ، مرحله ای است که به اندازه کافی از یکدیگر فاصله گرفته و در این زمان فشار آغاز می گردد. مرحله فشار هنگامی شروع می شود که کف دست ها به طرف داخل حرکت می کنند و آرنج ها نیز به طرف بالاتنه آورده می شود.

پس از اتمام مرحله فشار مچ و دست ها از زیر خط میان بدن باید به جلو هدایت شوند. کف دست ها نیز باید نزدیک به یکدیگر قرار داشته باشند.



پس از اینکه دست ها کاملاً به جلو هدایت شدند، برای مدتی بسیار کوتاه در همان حالت، بی حرکت خواهند ماند. این بی حرکتی برای سرخوردن و کشش بدن به جلو صورت می گیرد و بعد از آن کشش و حرکت مجدد دست ها آغاز می شود.

### هماهنگی حرکات دست و پا

اکنون به شرح هماهنگی حرکت دست و پای قورباغه بدون عمل تنفس می پردازیم . پس از سرخوردن در آب حرکت دستها شروع می شود. دستها قبل از شروع حرکت به طور کامل کشیده هستند. سر بین دو دست قرار خواهد داشت. در مرحله ای که کشش دستها به اتمام رسیده و مرحله فشار شروع می شود، حرکت پا آغاز می شود. در زمانی که هدایت دستها به طرف جلو رو به اتمام است، فشار پا به آب آغاز می گردد. لحظه ای قبل از شروع مجدد حرکت دستها و پاها مرحله ای است که بدن به طرف جلو پیش روی می کند و در این زمان کوتاه است که هم حرکت دست و هم حرکت پا متوقف خواهند بود. توجه داشته باشید که آموزش این بی حرکتی کوتاه از نکات اساسی در آموزش شنای قورباغه می باشد.

### تمریناتی برای بهبود هماهنگی حرکات دست و پا

با فشار پا به دیوار استخر در آب سر می‌خوریم. در حال سر خوردن بدن و دست‌ها باید کاملاً کشیده باشند. قبل از اتمام سر خوردن یک دست قورباغه زده می‌شود و متعاقب آن دو حرکت پای قورباغه و پس از اتمام دو حرکت پا مجدداً حرکت دست انجام می‌گیرد. لازم به اشاره است که در هنگام اجرای این تمرین صورت در داخل آب قرار خواهد داشت.

اجرای تمرین قبلی با این تفاوت که به جای دو پای قورباغه یک پای قورباغه زده می‌شود. بدین معنی که پس از یک دست قورباغه تنها یک پای قورباغه زده می‌شود.

### حرکت دست‌ها به همراه تنفس

با شروع مرحله کشش، سر به تدریج از آب بالا می‌آید، به طوری که در آغاز مرحله فشار، سر آنقدر از آب خارج شده که دهان برای عمل دم آزاد است و انگشت‌ها به طرف پایین قرار دارد.

بد نیست اشاره شود که بالاتنه در مرحله فشار نباید به طرف بالا یا پایین حرکت نماید، زیرا با این عمل از حرکت مستقیم بدن به جلو جلوگیری شده و ضمناً به نیروی مقاومت آب و مصرف انرژی افزوده می‌شود. البته به محض اینکه دهان آزاد شد عمل دم از طریق آن صورت می‌گیرد. عمل بازدم در هنگام هدایت دست‌ها به جلو و روبروی صورت و نیز در هنگام کشش توسط بینی انجام می‌گیرد.

بد نیست اشاره شود که صورت در هنگام هدایت دست‌ها به جلو در داخل آب قرار دارد و بدن به طور کامل کشیده است.

### اشتباهات رایج و روش صحیح آن

اشتباه: سر، دیر از آب بیرون آید و عمل دم به تأخیر افتد.  
صحیح: با شروع کشش دست‌ها، سر به تدریج از آب بیرون می‌آید به طوری که دهان با شروع مرحله فشار آزاد شده تا عمل دم به آسانی انجام گیرد.

اشتباه: در هنگام دم بدن از آب تا سینه خارج شود.  
صحیح: در مرحله دم سر فقط تا حد گردن از آب بیرون می‌آید و کف دست‌ها آب، را تنها به طرف انتهای بدن به حرکت درمی‌آورند.