



برای مبتدیان با عناوینی مانند تمرین نفس کشیدن، [آموزش شنا](#) در این مقاله سعی شده است بصورت کامل به سرخوردن بر روی آب، تکنیک و اجرای حرکات پا، ضربه روی پا در شنای کرال، حرکات دست، پرتاب دست ها، هماهنگی دست و پاها همراه با عکس پرداخته شود

تمرین نفس کشیدن برای مبتدیان



لبه ی استخر را گرفته و تا ارتفاع شانه ها در آب فرو رود. از دهان نفس بکشید. سپس تا رسنگاه مو و یا لبه (کلاه شنا) در آب فرو روید. در هنگام فرو رفتن در آب با قدرت از دهان و بینی آب را با شدت بیرون بدهید. این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

سر خوردن در آب (بر روی سینه)

به پشت نزدیک دیواره استخر بایستید. کف یک پا را روی دیواره استخر قرار دهید. دست ها را بالای سر بکشید. بازوها را به گوش ها فشار داده و انگشتان شست در هم قلاب میشوند. با کشیدن نفس بالا تنه را تا حالت افقی پائین آورده سپس با جهش خود را بطرف جلو پرتاب میکنیم. شناگر ابتدا کمی زیر آب، سپس بر روی آب سر میخورد. اندازه سر خوردن شناگر، فاصله کف پای او در جاییکه بحالت ساکن در میاید، تا لبه استخر میباشد.



شنای کرال

تکنیک و اجرا حرکات پا

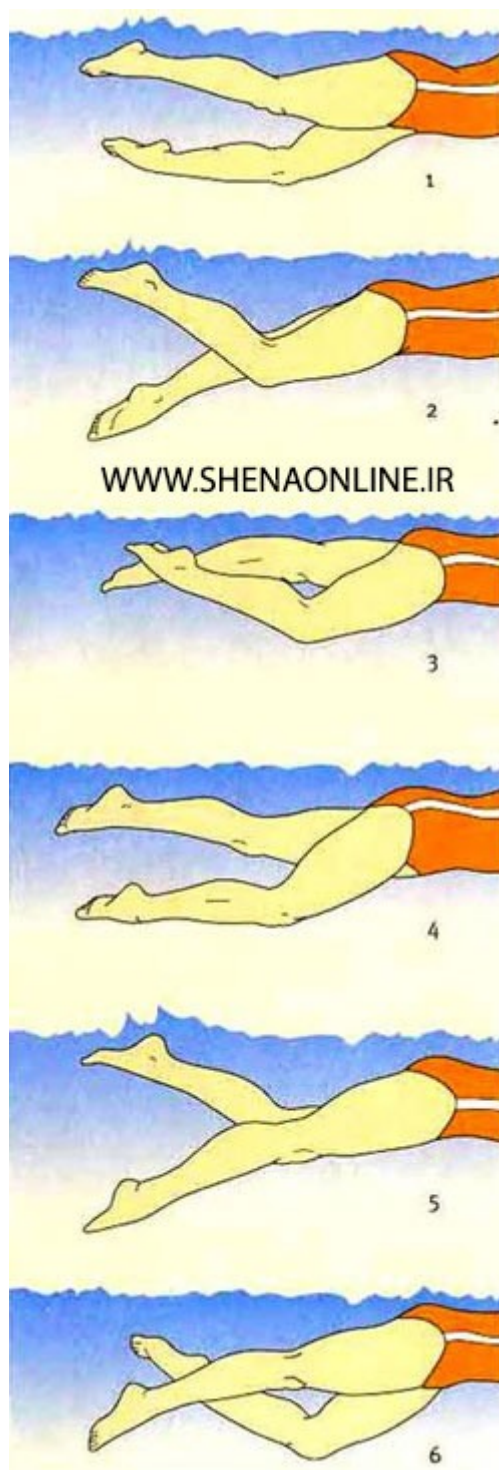
حرکات پا کلاً برای نگهداری حالت افقی بدن در آب میباشد. زیرا حالت بدن پیوسته در اثر حرکات سر و پا تغییر میکند. بخصوص بچه ها و نوجوان ها با حرکات پایشان ای عمل را شدت میبخشند.

پاها بتناوب بالا و پائین حرکت میکنند(1).

در هنگام پائین رفتن پا دقت کنید که، ابتدا ران به پائین برود (2)، سپس ساق پا بدنبال آن (3,4) این حرکت همانند شوت زدن با روی پا در فوتبال میباشد. فشار آب، ران و قوزک شل شده پا را بطرف داخل خم میکند.

این ضربه های روی پا نیروی جلو برنده را ایجاد میکند. قبل از اینکه پنجه پا، به پائینترین نقطه برسد، توسط ران حرکت به بالا شروع میشود. (5)

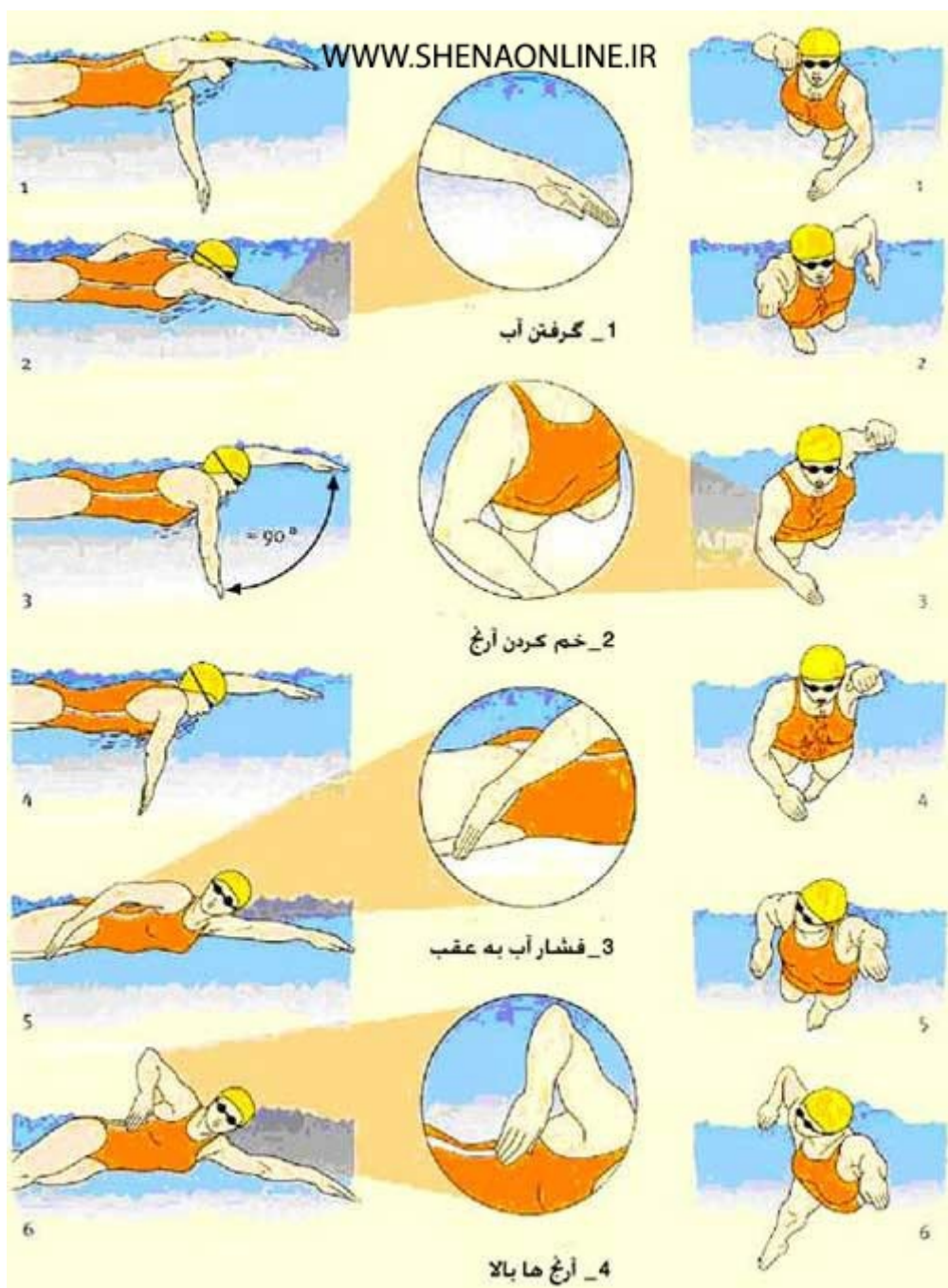
ساق و پاشنه پا، این حرکت را دنبال میکنند. (6).



ضربه روی پا در شنای کرال

توضیحات روی شکل

دست زدن در شنای کرال(در بالا و پائین آب)



حرکات دست

حرکات تکنیکی صحیح دست، عامل مهم پیشبرنده در شنای کرال میباشد. در هیچ شنای دیگری نمیتوان، مثل کرال از دست ها بطور هدفمند برای پیشروی به جلو استفاده کرد. برای بکار گیری صحیح حرکات دست نیاز به قدرت داریم.

تنها با شنای استقامتی، مدت ها نیاز است تا قدرت کافی بدست آورد، برای آنکه سریعتر این قدرت را بدست آوریم باید مضافاً تمرین های با کش ویا دستگاه های کشش را انجام داد.

گرفتن آب ، کشش و فشار(سه حرکت مهم دست)

۱-گرفتن آب: قبل از اینکه شناور خود را بطرف جلو بکشد و سپس با فشار به عقب به جلو رانده شود***، باید آب را بگیرد.

۲-خم کردن آرنج: یعنی تکیه گاهی در آب برای حرکات بعدی دست، درست میکند. در این حالت ، انگشتان بهم چسبیده و دست مثل یک بیل تخت میماند. در تمام مدتی که دست زیر آب، حرکت میکند، باید اینطور تصور کرد که نوک انگشتان حرکات دست را هدایت میکنند و یک خط نوری از نوک انگشتان متصاعد میگردد. تصویر این خط نوری، تقریباً خط مستقیمی زیر بدن میباشد. از ورود دست به آب (بین ادامه شانه و محور طولی بدن) دست بدون آنکه توسط فشار آب کج شود، بطرف پائین میرود، تا ارتفاع شانه شناگر خود را بطرف جلو میکشد، در این حالت دست از آرنج خم میشود.

در ارتفاع شانه زاویه آرنج در شنای استقامت ۹۰ تا ۱۰۰ درجه میباشد

۳-فشار آب به عقب: در شنای سرعتی زاویه ۱۳۰ و بیشتر میشود. کف دست و ساعد، آب را در زیر قفسه سینه و شکم بطرف انگشتان پا بعقب فشار داده و نزدیک ران به بیرون تاب میخورد.

پرتاب دست ها

بعد از فشاری که در هنگام به عقب راندن آب ، روی دست میاید، بالای آب دست باید استراحت کند.و این زمانی امکان پذیر است که در موقع بیرون آمدن دست از آب آنقدر با قدرت باشد، که بیرون از آب بدون نیاز به نیرو ، تا وارد شدن در آب ، تاب بخورد(دست ها شل باشد، تا جریان خون روان باشد). آرنج بالا باشد. انگشتان و ساعد، ریلکس وارد آب میشود.

دست شل و بدون مقاومت وارد آب شده و آنرا تا کشیدن دست و صاف شدن آرنج در آب هل میدهیم.و در کنار آن حباب های آب را که ایجاد شده است برای پیشروی بهتر از میان برداشت.***

پرتاب دست به جلو در خارج از آب ، و دست پیش برنده در زیر آب ،طوری هماهنگ باشند که یک دست پیوسته در حال پیش بردن بدن به جلودر زیر آب،و دست دیگر، بالای آب ، در حال تاب خوردن به جلو باشد .

با چرخش هر دو طرف بالا تنه به یک اندازه، به دور محور طولی بدن و آرام نگهداشتن سر، نفس کشیدن آسانتر میگردد و گرفتن آب با فاصله بیشتر در جلوی بدن امکان پذیر میگردد.

هماهنگی دست و پا

دو نمونه ، هم آهنگی حرکات دست و پا در بین نمونه های زیاد قابل شناسائی میباشد .

شنای شش ضربه ای پا (۱-۶)

در این روش با هر سیکل دست (یک حرکت دست راست وچپ) شش پا زده میشود.عکس ها این حالت را نشان میدهد.پاها در حالت فرود آمدن میباشند .

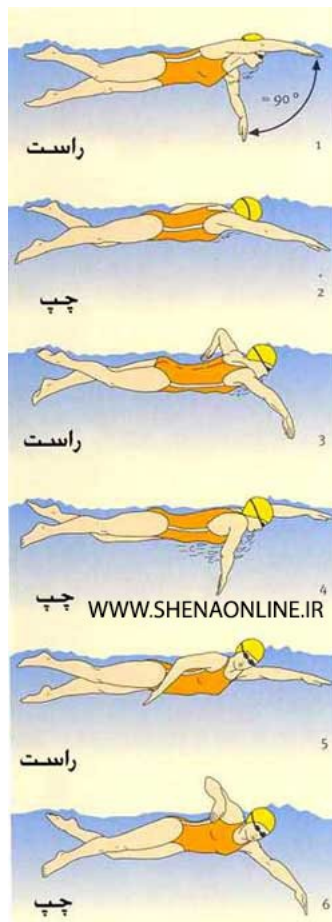
شنای دو ضربه ای پا (۱-۲)

با هر سیکل دست دو بار، دو ضربه پا میخورد. شناگران با مسافت های کوتاه با شش ضربه پا شنا میکنند، شناگران مسافت دور از ضربه دو پائی استفاده میکنند، زیرا در بکار بردن نیرو میخواهند صرفه جوئی کنند .

حالت قرار گیری بدن در آب

برای اینکه پاها، شناگر را هل دهد، و دست ها بدن شناگر را به جلو بکشند، باید قرار گیری شناگر در آب خوب باشد. (مقاومت آب کم باشد) سر آنقدر در آب فرو میرود که لبه جلوئی کلاه شنا و یا رسنگاه مو در سطح آب قرار گیرد.

(3) چشم ها باز و کمی متمایل به جلو. باسن تقریباً در سطح آب، لگن نباید خم شود و شکم نباید آویزان شود .



نفس کشیدن

شنای صحیح کراول یعنی، صحیح نفس کشیدن. تمرین نفس کشیدن برای مبتدیان (بالای صفحه) تکنیک نفس کشیدن صحیح را میآموزد. در شنای کراول باید هم آهنگ با دست زدن تنفس کرد. با کشش آب و به عقب راندن آب با قدرت تمام

باید تمامی هوا را از بینی و دهان با شدت در داخل آب بیرون بدهیم. در حالیکه دستی که آب را میکشد نظاره میکنیم، سر را بطرف چرخانده و به سرعت نفس میگیریم. بهنگام پرتاب کردن دست به جلو (روی آب) سر بجای اول برمیگردد. و سیکل جدید شروع میشود. حالت قرار گیری سر و نفس گیری در قرار گیری بدن و هم آهنگی دست و پا موثر هستند.

اشتباه بزرگ: سر خیلی زیاد و یا خیلی دیر از آب بیرون بیاید و یا اینکه گوئی سر را به بدن با پیچ و مهره سفت کرده اند. و یا اینکه برای نفس گیری سر زیاد بچرخد.



شروع نفس کشیدن



نفس کشیدن در چرخش



WWW.SHENAONLINE.IR

پایان نفس کشیدن



چرخش سر به داخل آب