

## شیرجه‌های مقدماتی، شروع‌ها (استارته‌ها) و برگشتها

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- شروع (استارت) ساده شنای سینه و به دنبال آن ۵ متر شنای سینه را انجام دهد.
- ۲- شروع (استارت) شنای پشت و به دنبال آن ۵ متر شنای پشت را انجام دهد.
- ۳- از ۵ متر مانده به دیواره استخر شنای سینه کرده به دیواره استخر برسد، برگشت ساده شنای سینه را انجام داده، چند متری شنای سینه نماید.
- ۴- از ۵ متر مانده به دیواره استخر شنای پشت کرده، به دیواره استخر برسد، برگشت ساده شنای پشت را انجام داده، چند متری شنای پشت نماید.

### ۱- شیرجه

دستها نمی‌دهند این وضعیت شروع برای شیرجه از حالت نشسته است که در شکل ۱-۸ مشاهده می‌کنید.



شکل ۱-۸

۲- با حفظ حالتی که گرفته‌اید و با تکیه بر پاها از جای خود کمی بلند شده، با باز کردن زانوها و فشار به میله یا دیواره موج گیر بدن را به طرف جلو پرتاب کنید. هیچ تغییری در حالت دستها و سر و سینه ندهید. سر و سینه را به سمت پایین نگه دارید به طوری که در لحظه برخورد با آب، اولین جایی که وارد آب شود نوک انگشتان دستهای شما باشد سر نباید از بین دستها خارج شود. (شکل ۲-۸)



شکل ۲-۸

قبل از آموزش شروع (استارت)، لازم است شیرجه‌های مقدماتی انجام شود و شما یاد بگیرید که در برخورد بدنتان با آب هیچ‌گونه ترسی نداشته باشید. بیشتر افراد در اجرای اولین شیرجه خود کمی هراس دارند ولی پس از چندین بار تمرین این هراس از بین می‌رود. آموزش شیرجه به مراحل مختلفی تقسیم شده، طوری که از مرحله نشسته در کنار استخر شروع و به یک شیرجه کامل با دورخیز منتهی می‌گردد. معمولاً افرادی با قابلیت‌های جسمانی متوسط می‌توانند طی یک یا دو جلسه شیرجه را یاد بگیرند مشروط بر اینکه با آب آشنایی لازم را داشته، و شنا کردن را یاد گرفته، و ترس و دلهره‌ای از آب نداشته باشند.

۱-۱ شیرجه از حالت نشسته در کنار استخر: ۱- در منطقه‌ای که عمق آب تا سینه شما باشد در لبه استخر طوری بنشینید که پاها و زانوها و رانها به هم چسبیده است. بالاتنه از کمر به جلو طوری خم شده است که سینه به رانها نزدیک است. دستها کشیده در بالای سر طوری قرار دارد که گوشها به بازوها چسبیده و دو انگشت شست دست در یکدیگر قلاب گردیده است. بازوها به سر فشار وارد می‌کنند و اجازه حرکت به سر را برای خروج از بین

سازید و چون بدن دارای سرعت اولیه می باشد و سر و سینه را به بالا متمایل ساخته اید بدن به طرف سطح آب تغییر مسیر می دهد و بر روی آب می آید. در همین حال، بدن به حالت کاملاً کشیده درمی آید و عضلات بدن در حال انقباض می باشند. (شکل ۵ - ۸)



شکل ۵ - ۸

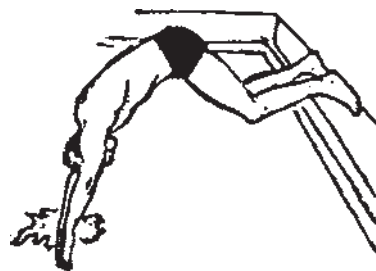
دو اشتباه متداولی که اغلب فراگیران مرتکب آن می شوند عبارتند از:

- الف - خم کردن زانوها در هوا
- ب - باز شدن پاها از یکدیگر

برای جلوگیری از بروز این دو اشتباه می توانید قبل از تمرین شیرجه در کنار استخر بایستید و پاها را از ناحیه مچ پا به یکدیگر بچسبانید و به هم بفشارید و در همان حال با خم کردن زانوها به هوا پرش کنید زانوها نباید در هوا خم شوند؛ نباید دو پا از یکدیگر جدا شوند. باید پنجه پا از مچ کاملاً کشیده شود. این تمرین را در بیرون از آب بارها و بارها تکرار کنید به طوری که هر بار که بدن در هوا قرار گرفت ماهیچه های مربوطه عمل انقباض مورد نظر را انجام دهند. نکته دیگر قابل ذکر این است که سر را زود از دستها خارج نکنید، به ویژه در مراحل اولیه یادگیری شیرجه که امکان برخورد صورت با سطح آب وجود دارد.

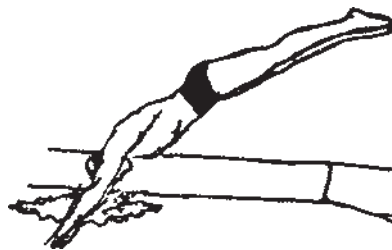
۲ - ۱ شیرجه از حالت زانو زده: ۱ - مطابق شکل ۶ - ۸ در لبه استخر طوری زانو بزنید که پنجه پای راست شما لبه استخر را با شست پا بگیرد که هنگام شیرجه لیز نخورد. با پای

۳ - با فشار کف و پنجه پا بر موج گیر یا میله اطراف استخر سعی کنید پاها را از زانو صاف کرده، بدن را به طرف جلو پرتاب کنید. وضعیت سر و سینه و دستها، موقعیت ورود بدن به آب را تعیین می کند. زاویه ورود دست به آب، درستی و زیبایی شیرجه به داخل آب را تعیین می نماید. اگر سر، سینه و دستها را با زاویه ای کم نسبت به سطح آب بگیرید با تمام سطح شکم بر روی آب برخورد می کنید و شیرجه مناسبی نخواهد بود. خم کردن بیش از حد سر و سینه و دستها به جلو موجب افزایش زاویه ورود بدن به آب می شود و بدن نزدیک به دیواره استخر و با حالتی جمع شده وارد آب می گردد و فرصت باز شدن کامل مفاصل بدن را از مچ پا، زانوها و ران و لگن و شانه ها ممکن نخواهد ساخت. (شکل ۳ - ۸)



شکل ۳ - ۸

به خاطر داشته باشید یک شیرجه صحیح و زیبا موقعی صورت می گیرد که خط طولی بدن با زاویه ای حدود ۴۵ درجه و بدنی کاملاً کشیده (مچ پا نیز کشیده باشد) و بدون هیچ خمیدگی در مفاصل بدن وارد آب شود. این کار موقعی مقدور می گردد که تمرینات اولیه با دقت و حوصله، تمرین و تکرار شود. (شکل ۴ - ۸).



شکل ۴ - ۸

۴ - پس از ورود بدن به آب بلافاصله سر و سینه را که در حال فرورفتن به عمق آب است به سمت بالا و سطح آب متمایل

دیگر کنار پای راست زانو بزنید و حالت سر و دستها را مانند تمرین قبلی حفظ کنید.



شکل ۶-۸

۲- در مرحله بعد با کشیدن بدن به جلو (به طرف آب) و با فشار پاها به زمین و بخصوص به لبه استخر بدن را ابتدا بلند کرده، سپس آن را به طرف آب پرتاب کنید. بالاتنه همان حالت خود را حفظ می کند. این مرحله موقع تعیین زاویه ورود بدن به آب است. (شکل ۷-۸)



شکل ۷-۸

۳- در مرحله سوم بدن از لبه استخر جدا می شود. در این حال، باید با حفظ موقعیت سر و دستها به باز نمودن مفاصل ران و لگن و زانوها پردازید. چسباندن پاها به یکدیگر در هوا و کشیدن کامل بدن و باز نمودن مفاصل میچ پاها، زانوها و رانها از مهم ترین کارهاست. (شکل ۸-۸)



شکل ۸-۸

۴- پس از ورود کامل بدن به داخل آب که حالتی کاملاً کشیده دارد، سر و سینه را به طرف بالا و سطح آب متمایل کنید ولی در این حرکت سر را از بین دستها خارج نسازید. بدن در داخل آب دارای یک سرعت اولیه است و از همین سرعت اولیه برای تغییر مسیر، یعنی رساندن سر و سینه به سطح آب استفاده می شود و اگر این تغییر مسیر صورت نگیرد بدن با همان سرعت اولیه به عمق آب فرومی رود. کاری که برای درآوردن اشیاء از کف استخر انجام می دهیم.

### ۳-۱ شیرجه از حالت ایستاده با زانوهای خمیده:

این شیرجه در منطقه عمیق استخر انجام می شود. جایی که خطر برخورد سر شیرجه رونده به کف استخر وجود نداشته باشد.

۱- در این مرحله در کنار استخر طوری بایستید که پنجه های هر دو پا لبه استخر را بگیرد و جای پای خود را محکم کنید میچ هر دو پا را کاملاً به هم بچسبانید و فشار دهید. (به یاد پرشهای عمودی که در خشکی انجام داده اید بیفتید و به خاطر بسپارید که در هوا نباید زانوها خم و یا پاها از یکدیگر جدا شوند). مطابق شکل ۹-۸ سر را در داخل دستها بگیرید و گوشها را به بازوها بچسبانید و به هم فشار دهید، شست دستها را در هم قلاب کنید از ناحیه میچ پا، زانو و مفصل ران به جلو خم شوید و بالاتنه را متمایل به استخر سازید. برخلاف روش قبل ناحیه پشت و ستون مهره ها کمی به جلو خمیدگی دارد.



شکل ۹-۸

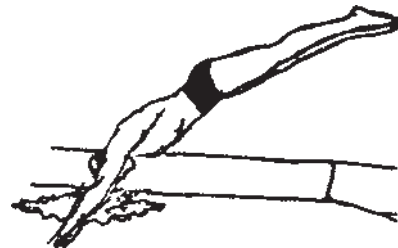
۲- به همان حالتی که هستید سنگینی بدن را به جلو متمایل سازید، به طوری که به همان حالت قصد سقوط در آب را داشته باشید. هیچ تغییری در وضعیت بالاتنه، سر و دستها ندهید تا زمانی که به نیمه راه سقوط در آب برسید و در آنجا با باز کردن مفاصل زانوها و وارد آوردن فشار بر لبه استخر بدن را به طرف

جلو پرتاب کنید و حالت دستها و سر و سینه را حفظ کنید. آخرین نیرویی که بر لبه استخر وارد می‌سازید از طریق باز نمودن مفصل میچ پامکن می‌شود. (شکل ۸-۱۰)



شکل ۸-۱۰

۳- بدن از لبه استخر جدا می‌شود؛ پاها به حالت کشیده و در کنار یکدیگر و چسبیده به هم و در امتداد بدن قرار می‌گیرند پنجه پا کشیده است و سر در بین بازوان قرار دارد. در آخرین لحظه جدا شدن پاها از لبه استخر پاها به طرف بالا نیز پرتاب می‌شود تا سر و سینه به سمت پایین میل نماید و بدن با زاویه‌ای ۴۵ درجه وارد آب شود. پرتاب نکردن پاها به طرف بالا یکی از اشکالات اغلب فراگیران است و برای جلوگیری از بروز این اشکال و وادار کردن فراگیر به پرتاب پا به طرف بالا، مربی چوب بلند چند متری به دست گرفته، حدود ۳۰ سانتیمتر بالاتر از لبه استخر و به فاصله ۲۰ سانتیمتری ساق پای شیرجه رونده ثابت نگه می‌دارد و از شیرجه رونده می‌خواهد که در هنگام شیرجه پایش به چوب برخوردی نداشته باشد. این تمرین به عنوان یک بازی در قسمت ضمیمه شرح داده شده است. در عین حال باید دقت کنید که با پرتاب پاها به بالا، زانوها خم نشوند و کمر قوس نداشته باشد. (شکل ۸-۱۱)



شکل ۸-۱۱

۴- شیرجه ایستاده: این شیرجه نیز در منطقه عمیق استخر، جایی که خطر برخورد سر یا دستها به کف استخر وجود

نداشته باشد انجام می‌گیرد.

۱- شناگر از راه رسیده در لبه استخر متوقف می‌شود و بلافاصله پنجه‌های پایش لبه استخر را گرفته، بالاتنه را رو به جلو خم می‌کند. دستها بلافاصله به طرف سر بالا رفته، بدن به طرف استخر پرتاب می‌گردد. سر و سینه و دستها به سوی سطح آب خم شده، سر داخل دستها قرار دارد. (شکل ۸-۱۲)



شکل ۸-۱۲

۲- در نیمه راه سقوط در یک لحظه با خم کردن و باز کردن زانوها فشار لازم را برای پرتاب بدن به طرف استخر و جلو فراهم می‌سازد و در عین حال پاها را کمی به طرف بالا پرتاب می‌نماید. پرتاب پا به بالا و همزمان متمایل ساختن سر و سینه و دستها به طرف پایین، بدن را در موقعیت مناسب برای یک شیرجه مطلوب قرار می‌دهد. (شکل ۸-۱۳)



شکل ۸-۱۳

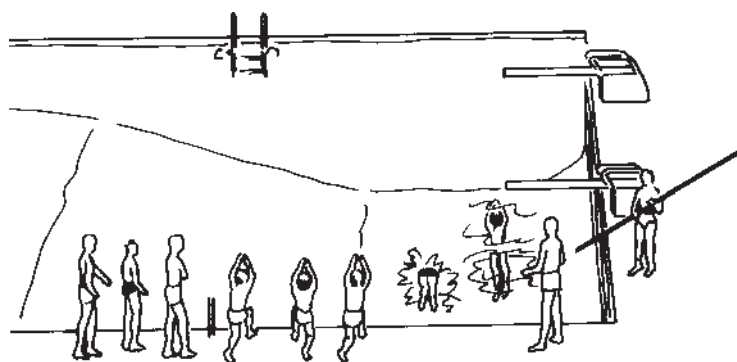
۳- این مرحله، زمان صاف کردن کامل بدن است. سر در بین دستها قرار دارد و در امتداد کل بدن است مفاصل ران کاملاً باز شده زانوها و میچ پاها در عین چسبیدگی به یکدیگر کاملاً کشیده و صاف هستند پنجه پا کاملاً کشیده است. (شکل ۸-۱۴)



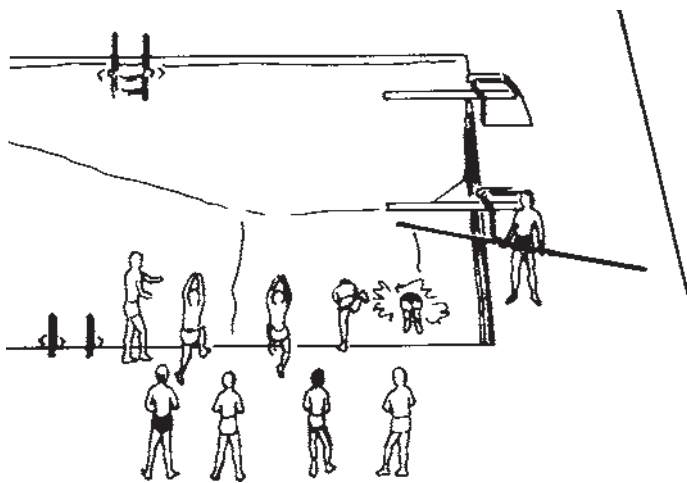
شکل ۸-۱۴

که بدن با زاویه  $90^\circ$  درجه و به طور کاملاً عمودی وارد آب می شود. البته این شیرجه به تمرین زیاد، راهنمایی مربی شیرجه و دقت و توجه زیادی نیاز دارد. هر قدر زاویه ورود شیرجه تغییر کند میزان پیشروی در آب تغییر می کند به طوری که شیرجه ای با زاویه  $30^\circ$  درجه و کمتر را می توان شروع یا استارت نامید. در شروع یا استارت هدف شناگر پیشرفت به جلو می باشد. بنابراین زاویه ورود او به آب بسیار کم است.

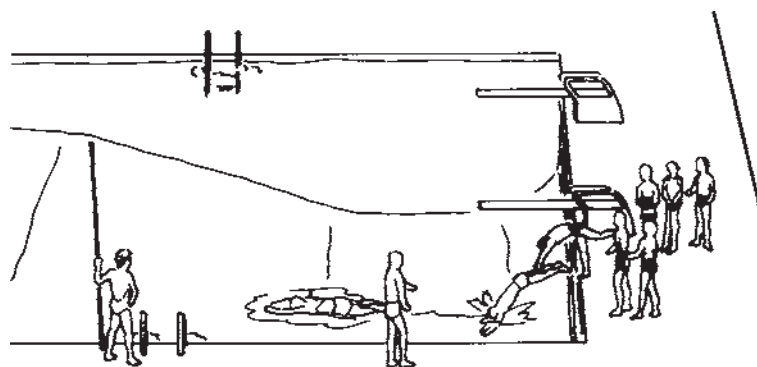
در شکل ۱۴ - ۸ ملاحظه می کنید که زاویه ورود بدن به آب بیش از  $45^\circ$  درجه است و بدن با حالتی زیباتر وارد آب می گردد. عمق آب برای این گونه شیرجه ها باید کافی باشد و معمولاً در قسمت عمیق آب که حدود ۳ متر عمق داشته باشد این گونه شیرجه اجرا می گردد. وقتی می خواهید شیرجه معمولی را در حالت ایستاده انجام دهید می توانید به دلخواه، زاویه ورود خود را تعیین کنید. برخی از علاقه مندان به شیرجه سعی می کنند در عمیق ترین مکان استخر شیرجه درجا بزنند. شیرجه درجا شیرجه ای است



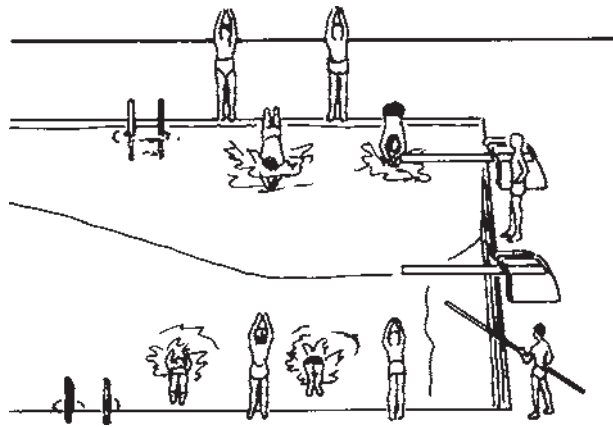
شکل ۱۵ - ۸ تمرین شیرجه با زانو زدن در یک کلاس



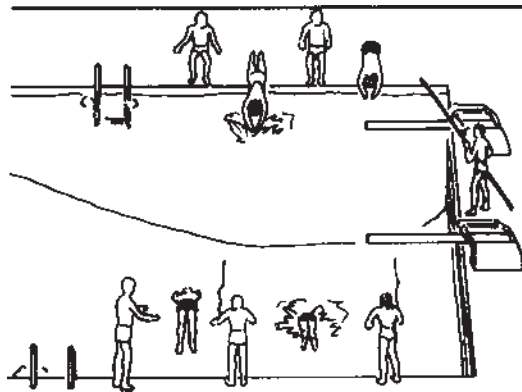
شکل ۱۶ - ۸ تمرین شیرجه از حالت زانو زده به ایستاده با هدایت مربی و مراقبت ناچی



شکل ۱۷ - ۸ تمرین شیرجه در حالت ایستاده با یک پای صاف از قسمت عمیق به طرف نردبان



شکل ۱۸ - ۸ تمرین شیرجه از حالت ایستاده و دستها در بالای سر با نظارت ناجی غریق و هدایت مربی



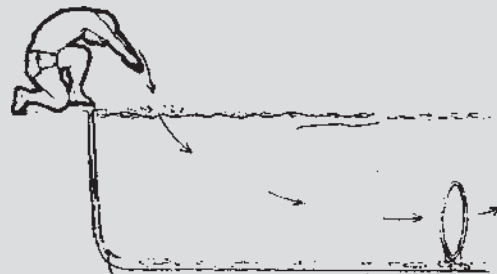
شکل ۱۹ - ۸ شیرجه معمولی که با از راه رسیدن شناگر بدون گرفتن حالتی خاص انجام می‌شود.

### تمرین شیرجه از داخل حلقه

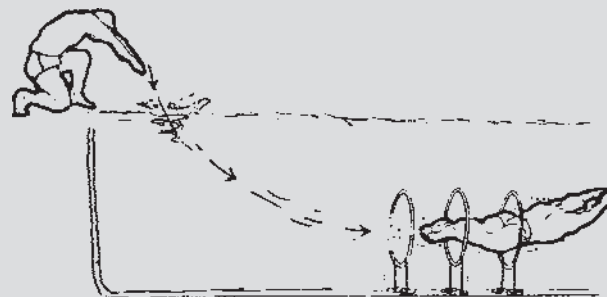
شکل ۲۰ - ۸ عبور از حلقه با استفاده از فشار پا به دیواره و هدایت سر و دستها به سوی سطح آب پس از گذشتن از حلقه پلاستیکی شناور شده



شکل ۲۱ - ۸ شیرجه از حالت زانوزده و عبور از حلقه مسیر حرکت با فلش تعیین شده است.



شکل ۲۲ - ۸ شیرجه از حالت زانوزده و عبور از حلقه‌های بی‌درپی که به حالت شناور در کف استخر قرار گرفته‌اند.



به خاطر داشته باشید در موقع یادگیری شیرجه :  
 \* اگر سر از دستها خارج شود با صورت به آب برخورد می‌کنید و این کار موجب ناراحتی شما می‌شود و خاطره ناخوشایندی نیز بر جای می‌گذارد.

\* اگر زاویه ورود کم باشد با سینه، شکم و رانها به آب برخورد می‌کنید و موجب بروز ناراحتی می‌شود به طوری که سطح جلوی بدن، روی رانها و شکم و سینه سرخ می‌شود و بنابراین سر و سینه را به طرف پایین متمایل سازید. و پاها را کمی به طرف بالا پرتاب کنید.  
 \* اگر در حین برخورد بدن به آب، چشمهایتان باز باشد، آب با فشار به چشم برخورد می‌کند و ممکن است موجب خونریزی داخل چشم شود پس چشمها را در لحظه برخورد با آب ببندید.  
 \* اگر جای پایتان را محکم نکنید در حین شیرجه امکان لیز خوردن پاها و سقوط و صدمه دیدن وجود خواهد داشت.  
 \* در هنگام برخورد بدن با آب عضلات بدن را منقبض سازید.  
 \* به نکاتی که مریدان در حین آموزش توضیح می‌دهند با دقت توجه کنید.

برخورد متناوب بدن با آب و عادت کردن بدن با چنین برخوردهایی و نحوه تنظیم زاویه ورود بدن به آب موقع تمرین شروع (استارت) است هر شنایی در مسابقات با نوعی شیرجه که به استارت یا شروع معروف است آغاز می‌گردد. استارت (START) کلمه‌ای انگلیسی است. برای پرهیز از استعمال لغت بیگانه معادل «شروع» برای آن انتخاب و بکار گرفته شده است. برای شناهای سینه، قورباغه و پروانه شروع یکسان است و از خارج آب انجام می‌شود ولی برای آغاز مسابقه شنای پشت، شروع از داخل آب صورت می‌گیرد. بنابراین دو نوع شروع باید آموزش داده و تمرین شود.

۱-۲ شروع (استارت) ساده شنای سینه: این نوع شروع (استارت) از روی سکو انجام می‌شود (در صورت در دسترس نبودن سکوی شروع، از لبه استخر نیز می‌توان انجام داد). نمونه‌هایی از سکوهای شروع مسابقات در شکل ۲۳ - ۸ دیده می‌شود.

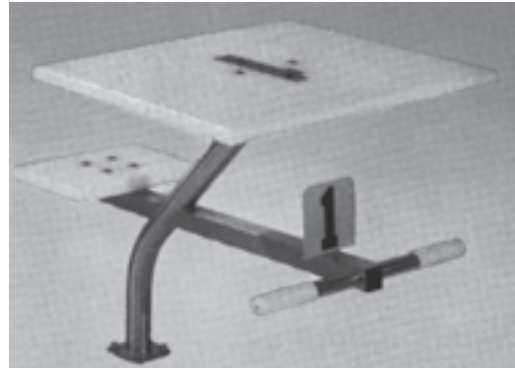
مراحل اجرای شروع ساده شنای سینه به شرح زیر است :  
 ۱- در شروع ساده شناگر روی سکو می‌رود و با انگشتان پا لبه سکو را می‌گیرد. پاها به اندازه ۱۰ سانتیمتر از یکدیگر باز است و شست پا کاملاً لبه سکو را گرفته است.

## ۲- شروع (استارت) ساده

با یادگیری شیرجه‌های مقدماتی و تا حدودی پیشرفته و

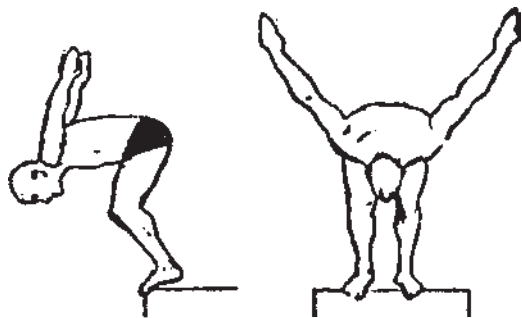


شکل ۲۴ - ۸ نحوه گرفتن سکو توسط انگشتان پاها



شکل ۲۳ - ۸ چند نوع سکوی شروع مسابقات شنا

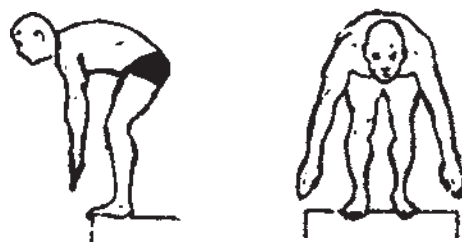




شکل ۲۶- ۸

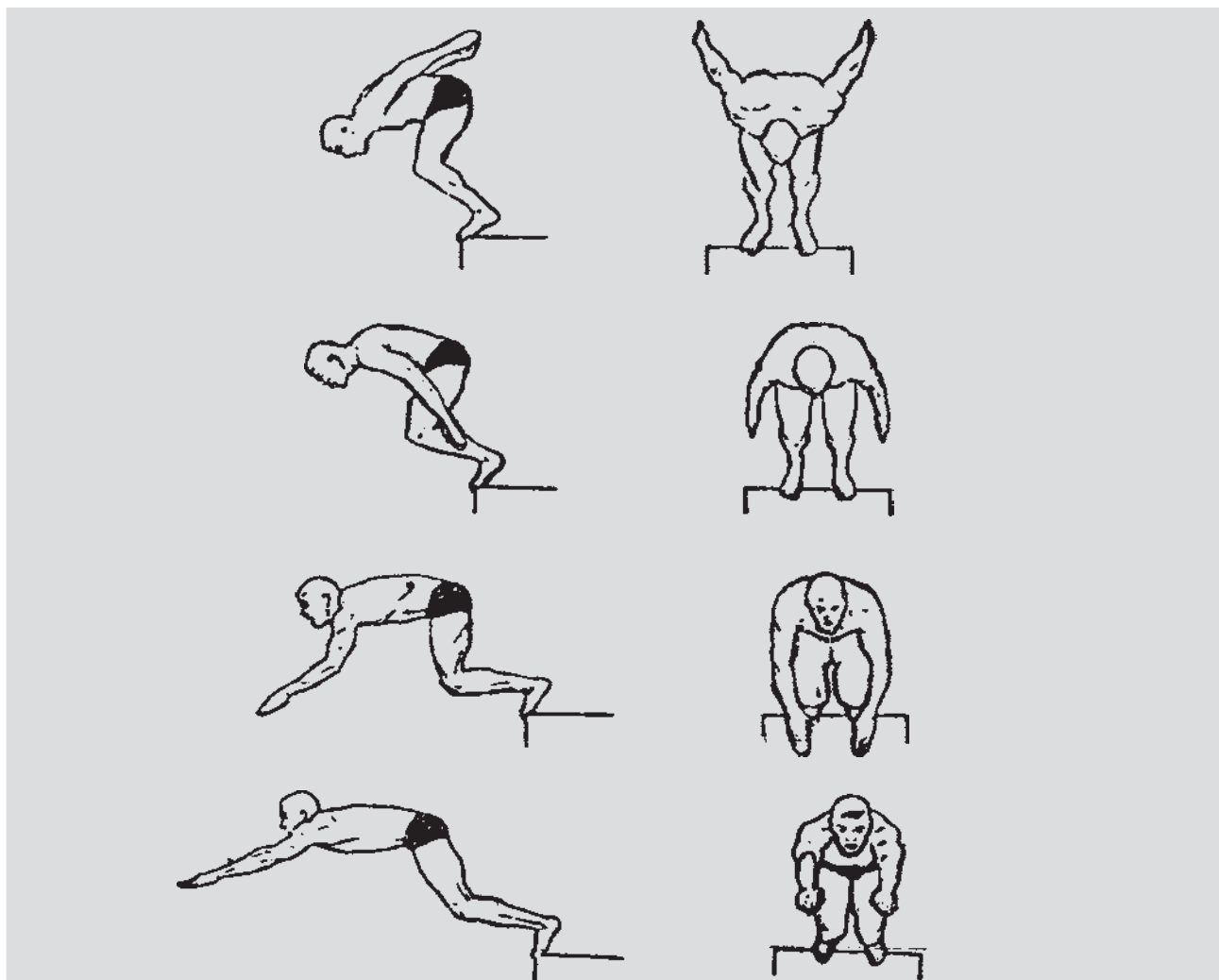
با اعلام کلمه «رو» و زمانی که بدن به نیمه راه سقوط می‌رسد، با وارد کردن فشار به سکو یا لبه استخر و باز کردن مفاصل زانو و ران خود را به جلو پرتاب کنید و در همان حال دستها را که در عقب بدن قرار داشت به طرف جلو طوری پرتاب نمایید که سر در بین دستها و به حالت کاملاً کشیده قرار گیرد. شکلهای ۲۷- ۸ مراحل بعدی حرکت شروع (استارت) ساده را نشان می‌دهند.

۲- پس از محکم کردن پاها، از مفاصل زانو و ران خم شده، سر و سینه رو به جلو و به طرف استخر متمایل می‌گردد. در این حالت دستها در کنار بدن آویزان و سر کمی رو به بالاست و چشمها جلو را نگاه می‌کند. (شکل ۲۵- ۸)



شکل ۲۵- ۸

۳- به محض شنیدن کلمه «حاضر» دستها به عقب برده می‌شود و بدن خودش را به سمت جلو متمایل می‌سازد. (شکل ۲۶- ۸)



شکل ۲۷- ۸

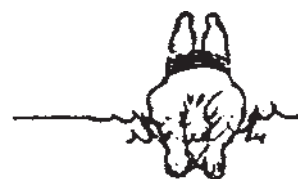


### ۳ - شروع (استارت) پشت

شروع شنای پشت باید از داخل آب انجام گیرد. گرفتن دستگیره‌های مخصوص و گذاشتن پاها به دیواره و جمع کردن بدن به طرف دیواره استخر و پرتاب بدن به طرف آب مراحل اجرای شروع شنای پشت است (شکل ۳۰ - ۸). دستگیره‌ها به صورت افقی در فاصله ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتری در سطح آب طوری تعبیه می‌گردد که همسطح دیواره عمودی استخر باشد. فاصله دستگیره‌ها از یکدیگر به اندازه عرض شانه‌هاست. سینه پاها به دیواره استخر تکیه می‌کند و سینه یکی از پاها کمی بالاتر از دیگری و تقریباً در کنار یکدیگر هستند. (شکل ۳۱ - ۸)

همانگونه که در شکل ۲۷ - ۸ لحظه ورود بدن به آب مشاهده می‌گردد، زاویه ورود کم است و از فرورفتن بدن به عمق آب جلوگیری می‌شود. پاها کاملاً کشیده و به هم چسبیده است و در هیچ جای بدن خمیدگی یا قوسی دیده نمی‌شود. بدن مانند یک نیزه و با زاویه کم (۱۵ تا ۲۰ درجه) وارد آب می‌شود و پس از ورود همه بدن به داخل آب با زدن و کشش دست در زیر آب آغاز می‌گردد. (شکل ۲۸ - ۸)

به محض ورود بدن به داخل آب باید سر و سینه را به طرف سطح آب بالا کشید و از رفتن بدن به عمق آب جلوگیری نمود. (شکل ۲۹ - ۸)



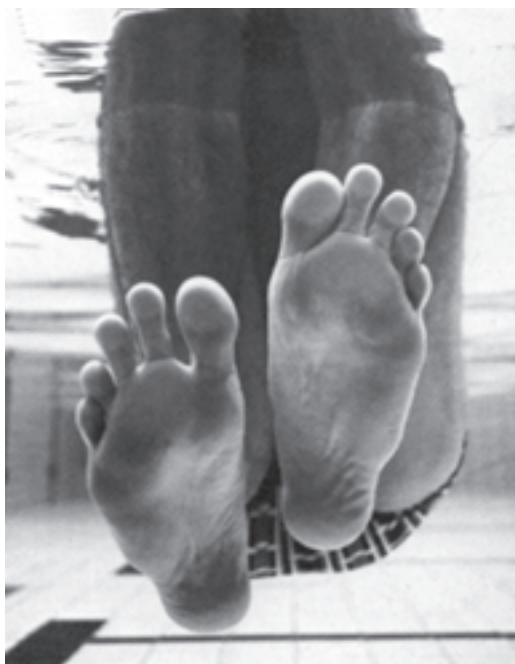
شکل ۲۸ - ۸



شکل ۲۹ - ۸



شکل ۳۰ - ۸



شکل ۳۱ - ۸ نحوه گذاشتن پاها به دیواره استخر برای شروع شنای پشت

شروع کننده باید مراقب باشد پاها در ارتفاعی از سطح آب قرار گیرد که در موقع پرتاب بدن به طرف استخر، پاها لیز نخورند. تقریباً تمام نیروی لازم برای شروع موفقیت آمیز از طریق اعمال نیروی پاها فراهم می شود. مراحل مختلف شروع شنای پشت به شرح زیر است:

۱- در ابتدا شناگر دستگیره ها را می گیرد و جای پایش را تنظیم و محکم می کند و منتظر دستور حرکت می ماند، به محض شنیدن کلمه «حاضر» بدنش را به طرف دستگیره ها بالا می کشد و تمام بدن را جمع و آماده باز شدن نگاه می دارد. سر را به طرف زانوها متمایل می سازد. در این حالت قسمت اعظم بدن او از آب بیرون قرار دارد. (شکل ۳۲ - ۸)



شکل ۳۲ - ۸

۲- به محض شنیدن سوت یا صدای طیانچه یا کلمه «رو» با فشار قدرتمند پاها به دیواره استخر، سر، شانه ها و بالاتنه را به بالا و عقب پرتاب می کند و در همین حالت شناگر عمل دم را انجام می دهد. (شکل ۳۳ - ۸)

۳- دستها از دستگیره ها جدا شده، پاها در حال وارد کردن نیرو به دیواره است. سر به عقب پرتاب شده است دستها در حال طی مسیر به بالای سر می باشد. از فروافتادن باسن باید جلوگیری کرد. (شکل ۳۴ - ۸)

۴- دستها در خط شانه رسیده اند، سر به عقب متمایل است هنوز پاها به دیواره استخر نیرو وارد می سازد. باسن به طرف بالا حرکت کرده است. (شکل ۳۵ - ۸)



شکل ۳۳ - ۸



شکل ۳۵ - ۸



شکل ۳۴ - ۸

و سینه و باسن و پاها وارد آب می‌شوند. (شکل ۳۷ - ۸)  
 ۷ - پس از ورود کامل بدن به آب دستها به طرف بالا و سطح آب می‌روند و پاها شروع به زدن می‌نمایند. تقویت عضلات پاها در خشکی با استفاده از پرش به طرف بالا به هر دو نوع شروع (استارت) بیرون از آب و درون آب کمک می‌نماید. تقویت عضلات بازکننده مفاصل پاها و عکس‌العمل سریع، از مهم‌ترین نکات تمرین یک شروع مطلوب می‌باشد. (شکل ۳۸ - ۸)

۵ - فشار پاها به دیواره پایان یافته است، دستها به بالای سر نزدیک شده‌اند. قوس کمر ایجاد شده و باسن از سطح آب فاصله گرفته است. سر متمایل به عقب است زانوها در حال باز شدن کامل هستند. (شکل ۳۶ - ۸)

۶ - دستها کاملاً به حالت کشیده در بالای سر طوری قرار گرفته است که بازوها گوشها را لمس می‌کنند. قوس بدن کامل شده است. پاها از مفاصل ران، زانو و میچ کاملاً باز شده‌اند. انگشتان دستها در حال ورود به آب است و لحظاتی بعد به ترتیب دستها، سر



شکل ۳۶ - ۸



شکل ۳۷ - ۸



شکل ۳۸ - ۸

#### ۴ — برگشت در شناها

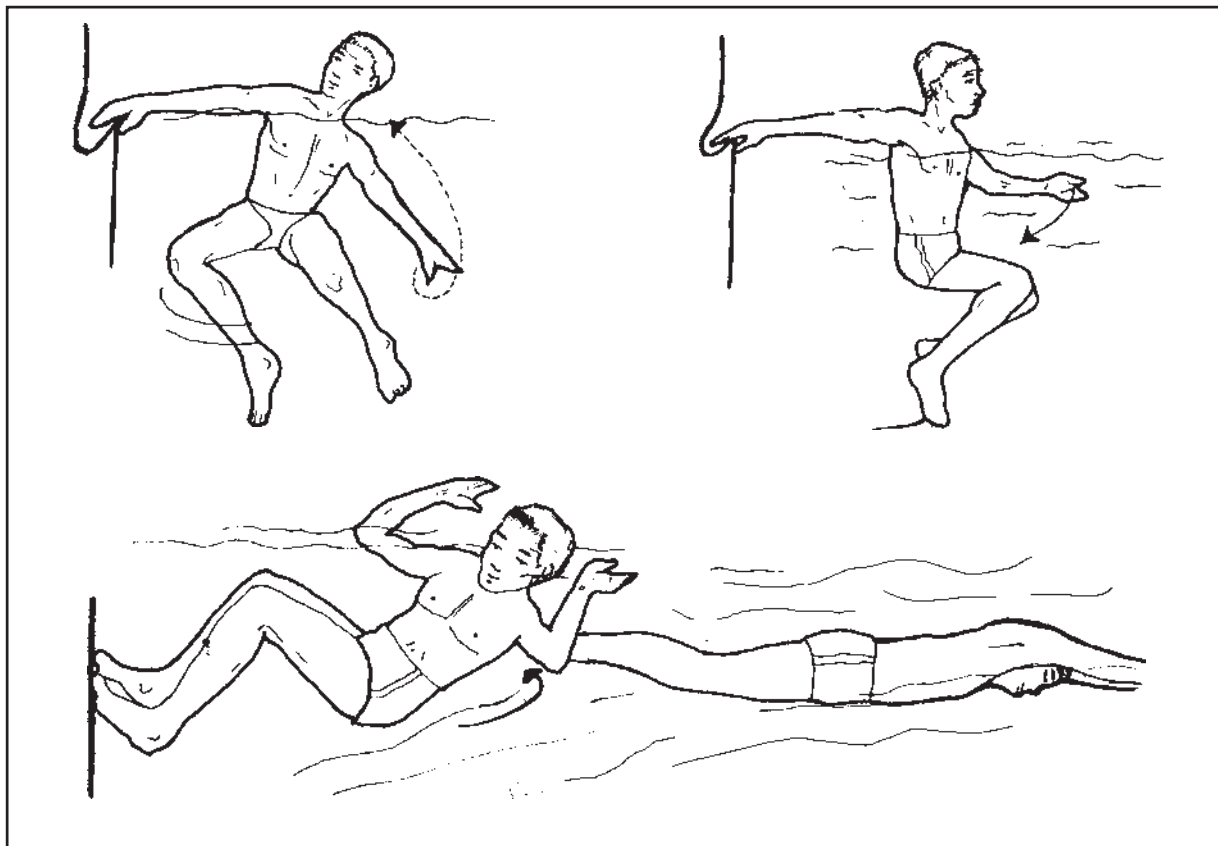
طول استخرها متفاوت است و شناگر برای طی مسیر زیادتر لازم است هر بار که به دیوار استخر می‌رسد برگشت کند و شما که به تمرین در عرض استخر مشغول هستید باید با برگشت هر یک از شناها آشنایی داشته باشید. برای هر نوع شنا برگشتی متناسب با آن وجود دارد. در اینجا به دو نوع برگشت ساده شنای سینه و شنای پشت اشاره می‌کنیم.

##### ۱ — ۴ برگشت ساده شنای سینه: درحالی که مشغول

شنای سینه هستید و به دیواره استخر نزدیک می‌شوید دست راست را که به دیواره نزدیک تر است (یا دست چپ) در همان حالت کشیده و دست دیگر را در امتداد بدن در کنار پاها در نزدیکی سطح آب نگه دارید و اجازه ندهید برای ادامه حرکت از آب خارج شود. چون بدن در حال پیشروی بوده است و دارای سرعت اولیه‌ای است به طرف دیواره استخر در حال نزدیک شدن می‌باشید، به محض رسیدن یک دست به دیواره استخر و با تکیه کردن و فشار به دیواره پاها را از زانو و ران جمع کرده، به

طرف دیواره استخر منتقل می‌کنید ولی دست چپ را در سطح آب به حالت کشیده نگه می‌دارید. با انتقال پاها به سمت دیواره و تماس انگشتان و سینه پا به دیواره استخر سر را پایین و داخل آب نگه داشته، دست راست را که با دیواره در تماس بود از دیواره جدا کرده، از بالا و از هوا در کنار دست چپ به حالت کشیده قرار می‌دهید (می‌گویید). پس از قرار گرفتن هر دو دست در کنار یکدیگر و قرار داشتن سر در بین دستها و به موازات سطح آب، پاها به دیواره فشار وارد می‌کنند و بدن را از دیواره استخر دور می‌سازند. مراحل مختلف برگشت ساده شنای سینه را در شکل‌های ۳۹ — ۸ مشاهده می‌کنید.

لحظه آخر برگشت را که در واقع سُرخوردن بر روی آب است قبلاً انجام داده‌اید و همان سُرخوردن با استفاده از فشار دو پا به دیواره استخر می‌باشد. در حین فشار و سرخوردن اولیه، سر را از آب بلند نکنید و اجازه دهید همه نیروی پیش‌برنده ناشی از فشار پاها به دیواره صرف پیش بردن بدن به جلو شود و زمانی که احساس کردید سرعت پیشرفت بدن در آب کاهش یافت شروع به



شکل ۳۹ — ۸

زدن پاها و سپس دستها نمایید. در شنای سینه لازم نیست حتماً دستها به دیواره استخر تماس پیدا کند، بلکه بر طبق قوانین فدراسیون جهانی شنا هر نقطه از بدن که با دیواره تماس پیدا کند کافی است و به همین علت شناگران زبده و آنانی که در مسابقات شرکت می‌کنند از نوعی برگشت به نام سالتو استفاده می‌نمایند. در این نوع برگشت پای شناگر به دیواره برخورد می‌کند و از نیروی پاها برای برگشت استفاده می‌گردد و زمان کوتاهی را برای برگشت مصرف می‌کند.

**۲-۴ برگشت ساده شنای پشت:** در برگشت ساده شنای پشت و هنگامی که یکی از دستهای شناگر به دیواره استخر رسید دست دیگر به حالت کشیده در کنار بدن قرار داشت بدن حول محور عمودی که از مرکز ثقل بدن می‌گذرد یک چرخش نموده،

سریعاً جای دستی که به دیواره استخر تکیه کرده بود و موجب این چرخش نیز شده بود با پاها عوض می‌شود و پاها با دیواره تماس می‌گیرند. دست دیگری که در نزدیک شدن شناگر به دیواره در کنار بدن او بود در همان جا باقی می‌ماند و دستی که به دیواره برخورد کرده بود با چرخش بدن و تعویض جا با پاها در کنار دست دیگر قرار می‌گیرد و بدن آماده وارد کردن نیرو از طریق پاها به دیواره استخر و سرخوردن می‌شود. در تمام مدت برگشت، سطح شکم و سینه رو به سطح آب است و تغییری در وضعیت سر بوجود نمی‌آید. شکل‌های صفحه بعد به ترتیب مراحل برگشت ساده شنای پشت را نشان می‌دهد.

در این نوع برگشت ساده در تمام مراحل، سطح شکم رو به سوی سطح آب قرار دارد.





۱- بدن شناگر به دیواره نزدیک شده است.



۲- یک دست به دیواره رسیده و دست دیگر در کنار بدن است.



۳- پاها از زانو و ران شروع به جمع شدن نموده‌اند و بدن می‌خواهد جای پاها را با دستی که به دیوار است عوض کند.



۴- حرکت جابجایی پاها حول محور عمودی شروع شده است.



۵- بدن در نیمه راه جابجایی پاها و دستی که به دیوار بود، قرار دارد.



۶- دستی که به دیوار بود کاملاً از دیوار جدا شده است.



۷- پاها به دیوار رسیده و با آن تماس گرفته است.



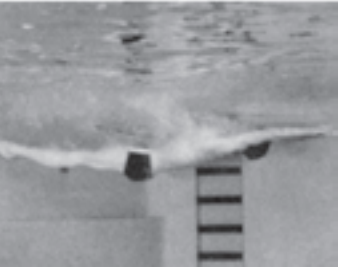
۸- پاها به دیوار تکیه کرده، زانوها و ران جمع شده‌اند.



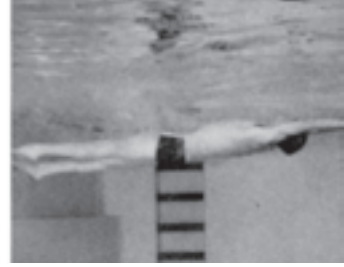
۹- دستها در بالای سر و در کنار یکدیگر قرار دارد و آغاز فشار پاها به دیواره است.



۱۰- فشار پاها به دیواره ادامه دارد. این کار با باز شدن مفاصل ران، زانو و موج انجام می‌شود.



۱۱- سر و دستها و بدن همگی در یک خط قرار دارند و در حال پیشروی هستند.



۱۲- پاها شروع به زدن نموده و بدن کاملاً کشیده است.



۱۳- حرکت دست به پاها اضافه می‌شود.

شکل ۴۰-۸

## ارزشیابی

مهارت‌های حرکتی زیر را انجام دهید :

- ۱- به حالت زانو زده، در لبه استخر شیرجه بروید.
- ۲- به حالت ایستاده، در لبه استخر شیرجه بروید.
- ۳- شروع (استارت) ساده شنای سینه را عملاً اجرا کنید.
- ۴- شروع (استارت) ساده شنای پشت را انجام دهید.
- ۵- با شنای سینه به دیواره استخر رسیده، برگشت ساده شنای سینه را عملاً انجام داده، به شنا کردن ادامه دهید.
- ۶- با شنای پشت به دیواره استخر رسیده، برگشت ساده شنای پشت را عملاً انجام داده، به شنا کردن ادامه دهید.
- ۷- نکات ایمنی را که در اجرای شیرجه باید رعایت گردد بیان کنید.