

### آشنایی با آب

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

- ۱- در آب راه برود.
- ۲- صورت را در آب قرار دهد.
- ۳- سر را در آب فرو کند.
- ۴- چشمهایش را زیر آب باز کند.
- ۵- در حالیکه صورت را در آب قرار داده است، چشمهایش را زیر آب باز کند و راه برود.
- ۶- هوا را در زیر آب خالی نماید.
- ۷- بتواند با پا، از لبه استخر به داخل قسمت کم عمق بپرد.

#### ۱- دیدن

برای یادگیری هر نوع مهارت حرکتی قبل از هر اقدامی لازم است آن مهارت با دقت دیده شود. و تصویر ذهنی و کلی حرکت درک گردد. در مورد حرکت در آب نیز این چنین است. به ویژه شاگردانی که تاکنون در آب قرار نگرفته اند در ابتدا کنجکاو و بیشتری دارند و می خواهند بدانند که چگونه می توان در آب پیشروی کرد. دیدن افرادی که در حال شنا کردن هستند و یا دیدن مربی در حال شنا و یا انجام هر حرکت، شاگردان را به ورود در آب و تقلید اجرای حرکت تشویق می کند. برای شاگردانی که احیاناً از آب ترسی دارند باید فرصت بیشتری منظور نمود و اجازه داد که با دیدن بچه های دیگر خود را آماده ورود به آب و اجرای مهارت های ساده ایستادن و یا راه رفتن در آب و دیگر حرکات نمایند. باید در نظر داشت که ورود به آب یا حرکت و پیشروی در آن برای بسیاری از شاگردان تجربه نخستین است و لازم است فرصت آمادگی برای شرکت در مراحل آموزشی به آنان داده شود.

حرکت درآورید. با دستها آب را روی رانها و شانه ها و سر و صورت خود بریزید. بسیاری از شاگردان قبلاً تجربه قرار گرفتن در آب را دارند و شاید به طور جدی نیازی به انجام این نوع تمرینات نداشته باشند. نشستن کنار استخر و گذاشتن پاها در آب و حرکت دادن پاها در آب مقدمه ورود به آب است.

#### ۳- وارد شدن به استخر

از قسمت کم عمق و در حالیکه پشت شما به طرف استخر است از نردبان وارد آب شوید.

اگر استخر شنا در قسمت کم عمق نردبان ندارد، پس از اطمینان و آگاهی از کم بودن عمق آب و یا به کمک مربی خود لبه استخر را گرفته، در حالیکه پشت شما رو به آب است وارد قسمت کم عمق آب شوید و پای خود را در کف استخر بگذارید. کم کم باید دستها را از لبه استخر جدا کرده، بتوانید بدون گرفتن لبه استخر بایستید. (شکل ۱-۲)

#### ۱-۳ ایستادن در آب و انجام نفس عمیق: زمانی که

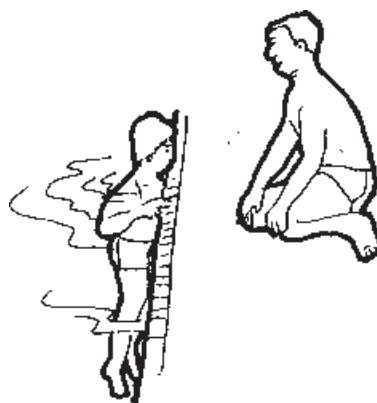
وارد آب می شوید، نیرویی ناشی از فشار موجود در آب بر تمام سطح بدن شما وارد می شود. این نیرو در قسمت قفسه سینه بسیار

#### ۲- خیس کردن دستها، پاها و بدن

در لبه استخر بنشینید و پاها را در آب قرار دهید و به

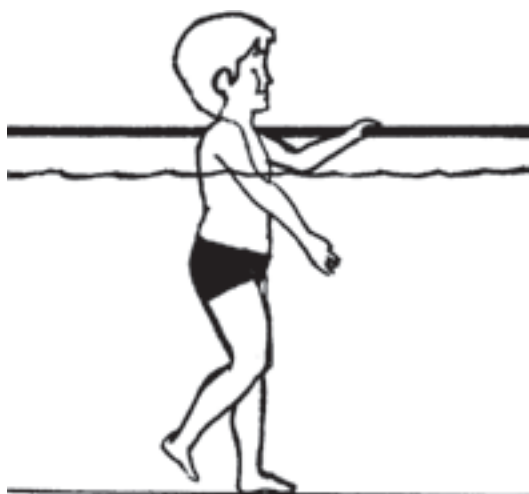
#### ۴- راه رفتن در آب

راه رفتن در آب اولین قدم در راه آشنایی با آب از جهت حفظ تعادل است و باید پس از آنکه راه رفتن در آب عادی می‌شود در جاهای عمیق‌تر انجام گیرد، به طوری که عمق آب حداکثر تا سینه شما برسد. راه رفتن‌های اولیه باید در حضور مربی باشد. راه رفتن در آب می‌تواند نخست با گرفتن لبه استخر (شکل ۳-۲) و سپس گرفتن دست مربی و یا دیگر شاگردان و در نهایت بدون کمک و به تنهایی باشد (شکل ۴-۲). و با آرامی شروع شده، با حرکت‌های سریع ادامه یابد.



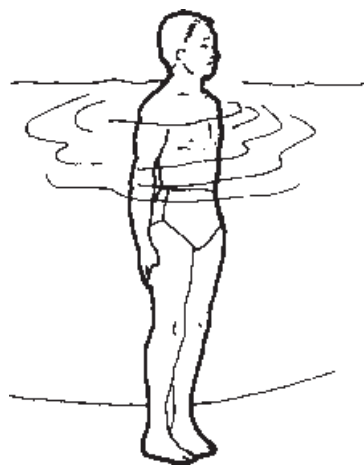
شکل ۱-۲ ورود به استخر با گرفتن لبه استخر

محسوس است. زمانی که سطح آب تا بالای قفسه سینه فرد مبتدی است نفس کشیدن برایش کمی مشکل به نظر می‌رسد، به ویژه گرفتن نفس‌های عمیق کاری مشکل است. بنابراین لازم است در جایی که آب تا زیر گردن شماست بایستید و برای چندین بار نفس عمیق بگیرید و آن را تخلیه کنید، به طوری که این کار برایتان یک امر عادی شود (شکل ۲-۲). همین تمرین به تقویت عضلات تنفسی کمک می‌کند. چون باید با قدرت بیشتری عمل دم را انجام دهد. دو نکته بسیار مهم برای افراد در آب یکی «تنفس» و دیگری «حفظ تعادل» بدن در آب است که باید بتدریج این آمادگیها کسب گردد.



شکل ۳-۲ راه رفتن در آب با گرفتن لبه استخر

تمرین کافی و گذاشتن مسابقه راه رفتن در آب موجب می‌گردد تا آشنایی با آب زودتر صورت گرفته، ضمناً تجربه سبکی و مقاومت در آب نیز احساس و کسب شود و فرد به آن عادت نماید. حفظ تعادل در آب و هماهنگی عضلات برای غلبه بر مقاومت آب، از طریق حضور و حرکت در آب ممکن می‌گردد و لازم است برای کسب مهارت‌های حرکتی، زمان قابل توجهی از آموزش به بازیهای درون آب صرف گردد. از جمله این بازیها می‌توان از بازی «دستش ده» با استفاده از یک توپ پلاستیکی سبک استفاده نمود که توضیح آن در بخش ضمیمه بیان گردیده است.



شکل ۲-۲ ایستادن در آب در عمقی تا ناحیه بالای سینه و کشیدن نفس‌های عمیق. این حرکت می‌تواند در جای کم عمق انجام شود ولی شاگرد زانو بزند تا آب به زیر گلوئی او برسد و سپس نفس بکشد.



شکل ۴-۲ راه رفتن بدون گرفتن لبه استخر

## ۵- قرار دادن صورت در آب

در حالیکه در قسمت کم عمق ایستاده اید خم شده، صورت خود را در آب قرار دهید تا پنج بشمیرید و سپس سر را از آب بلند کرده، نفس گیری کنید. مجدداً این کار را انجام دهید و آنقدر تکرار کنید که هرگونه نگرانی در این مورد، از وجود شما دور شود. سعی نکنید آب صورت خود را با دستهایتان پاک کنید. (شکل ۵-۲)



شکل ۵-۲ گذاشتن صورت در آب

## ۶- فرو کردن سر در آب

در حالی که در قسمت کم عمق ایستاده اید یک نفس عمیق گرفته، سعی کنید با خم شدن به جلو صورت و سر را کاملاً در آب فرو نمایید و لحظه‌ای مکث کنید و سپس بیرون بیاورید (شکل ۶-۲). این کار را تکرار کرده، برای پنج شماره در زیر آب نگه دارید و برای چندین بار تکرار کنید. پس از خروج صورت از آب سعی نکنید آب صورت خود را با دست پاک کنید. پس از خروج صورت از آب سعی کنید بلافاصله چشمهایتان را باز کنید.



شکل ۶-۲ فرو کردن کامل سر در آب

پس از چندین بار تکرار، سعی کنید با خم کردن زانو و فرو رفتن در آب برای پنج شماره در زیر آب باقی بمانید (شکل ۷-۲). و سپس بالا بیایید؛ چشمها را باز کنید؛ سعی کنید آب صورت را با دستانتان پاک نکنید و این حرکت را بارها و بارها تکرار کنید. هر بار قبل از فرو رفتن در آب هواگیری کرده، به زیر آب فرو روید. این حرکت مانند نشستن و بلند شدن می باشد.



شکل ۷-۲ رفتن به زیر آب و بالا آمدن

## ۷- چشم باز کردن در آب

در هنگام شنا کردن، چشمها باید باز باشد؛ بنابراین با کسب اطمینان از پاکی آب باید تمرینات باز کردن چشمها را انجام دهید. در حالی که ایستاده اید بالاتنه را به جلو خم کرده، صورت را در آب قرار دهید و چشمها را باز نمایید. ابتدا کمی مشکل به نظر می رسد و احساس می کنید آب وارد چشمها شده است ولی پس از چندین بار تمرین، کار بسیار ساده خواهد شد و عادت خواهید نمود.

پس از تمرین کافی، سعی کنید مطابق شکل ۸-۲ از حالت ایستاده با خم کردن زانو در آب فرو روید و چشمهایتان را باز کنید. این کار را چندین بار تکرار نمایید. یادتان باشد با چشمان بسته شنا کردن خطرات بسیاری را خواهد داشت و علاوه بر آن باید گفت که دنیای زیر آب نیز بسیار زیباست.



شکل ۸-۲ باز کردن چشمها در زیر آب

بروید و با قدرت هوا را تخلیه کنید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا سر از آب خارج شود و هنوز تخلیه هوا ادامه داشته باشد. تخلیه هوا در آب را می‌توانید با کمک یکی از همکلاسیها یا دوستان خود انجام دهید، به طوری که دستهای یکدیگر را گرفته، مطابق شکل ۱۱-۲ به ترتیب یکی ایستاده و هواگیری می‌کند و دیگری نشسته و هوای گرفته شده را در آب تخلیه می‌نماید و سپس جای خود را عوض می‌کنند. این تمرین به طور مرتب و مداوم و هماهنگ صورت می‌گیرد.

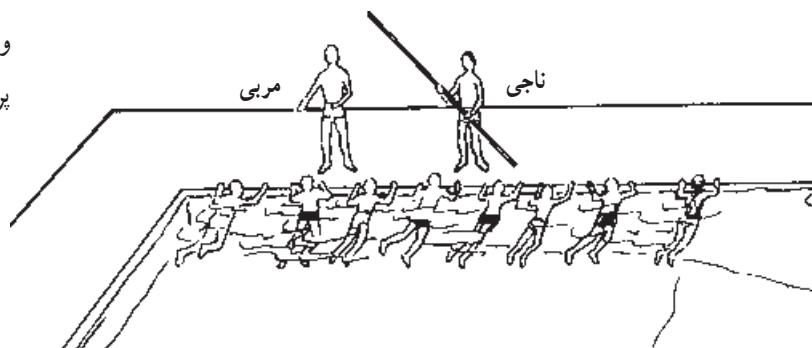
### ۹- پریدن در آب

یکی از حرکت‌های لذت‌بخش در محیط استخرها، پریدن به داخل آب است، به هر حال شناگر و یا استفاده‌کننده از استخر باید وارد آب شود. گروه اندکی از جمله سالمندان از نردبانها استفاده می‌کنند، برخی که شنا را خوب می‌دانند با شیرجه وارد آب می‌شوند و بعضیها هم با پا به داخل آب می‌پرند. علاوه بر این موارد یکی از طرق آشناسازی بیشتر شناگردان با آب پریدن در آن است. در مراحل قبل شناگردان اندکی با آب آشنا شده‌اند. و اکنون می‌توانند برای لذت بردن بیشتر از محیط استخر و آب به شرح زیر در آب بپرند. در حالی که مربی در داخل آب در قسمت کم عمق ایستاده است شما نیز در لبه استخر بایستید، عمق آب تا کمر مربی می‌باشد و او با هر دو دست دستهای شما را گرفته است و شما را در پریدن در آب کمک می‌نماید.

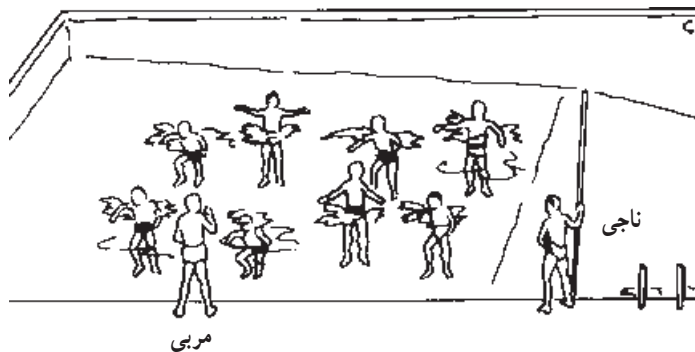
مربی سعی می‌کند پس از رفتن شما به زیر آب تعدادی از انگشتان خودش را به شما نشان دهد، باید سعی کنید با باز کردن چشمها در زیر آب و دیدن تعداد انگشتان دست او و پس از خروج از آب تعداد انگشتان نشان داده را ذکر کنید. پس از اینکه چندین بار این کار را به درستی انجام دادید سعی کنید اشیای رنگین و کوچک ریخته شده در کف استخر را با چشمهای باز انتخاب و بردارید، و سر را از زیر آب بیرون بیاورید.

### ۸- خالی کردن هوا در آب

در هنگام شنا کردن با هر حرکت دستها باید هواگیری و سپس هوا را در آب تخلیه کنید (به استثنای شنای پشت که همواره صورت بیرون از آب قرار دارد و تخلیه هوا در آب انجام نمی‌گیرد). سعی کنید ابتدا دهان را روی سطح آب قرار داده، با قدرت هوای داخل ریه‌ها را در سطح آب خالی کنید. پس از اینکه چندین بار این کار را انجام دادید سر را بلند کرده هواگیری کنید و مجدداً خم شده، هوا را با شدت مابین سطح هوا و آب فوت کنید. این تمرین را تکرار کنید ولی در هر بار سر را بیشتر به عمق آب برده، هوا را تخلیه کنید. هوا را خارج از آب گرفته، به زیر آب



شکل ۹-۲ رفتن به زیر آب و چشم باز کردن به طور گروهی



شکل ۱۰-۲ تخلیه هوا در آب به صورت گروهی

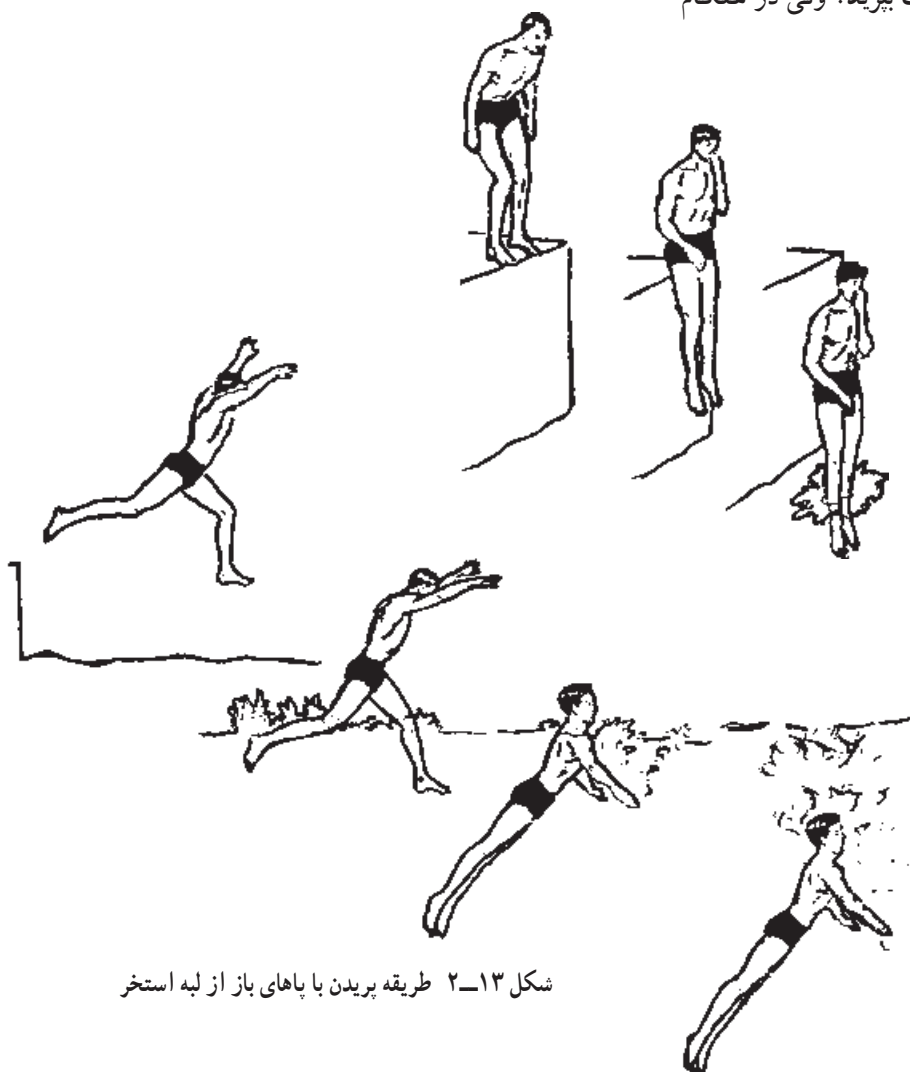


شکل ۱۱-۲ تخلیه هوا در آب

در پرشهای اولیه که مری هر دو دست شما را گرفته است لازم نیست سر شما به زیر آب فرو رود و در پرشهای بعدی که او یک دست شما را می گیرد، شما می توانید با انگشتان دست دیگر بینی خود را بگیرید و پس از یک هواگیری به داخل آب بپرید. در این حالت فرو رفتن سر شما در زیر آب نیز اشکالی نخواهد داشت. پس از چندین بار تمرین با مری باید بتوانید خودتان به تنهایی و بدون کمک مری به داخل آب بپرید. ولی در هنگام

پریدن به نکات زیر توجه داشته باشید :

- \* چون اطراف استخر خیس و لغزنده است مراقب لغزش پای خود باشید.
- \* بر روی سر دیگر شاگردان نپرید.
- \* بینی خود را با یک دست بگیرید تا آب با فشار وارد حفره های بینی شما نشود.



شکل ۱۲-۲-۱ طریقہ پریدن با پاها بسته  
از لبه استخر بدون کمک مری

شکل ۱۳-۲-۱ طریقہ پریدن با پاها باز از لبه استخر

## ارزشیابی

مهارت‌های زیر را انجام دهید :

- ۱- با سرعت، عرض استخر را با راه رفتن طی کنید.
- ۲- صورت را در آب گذاشته، چشمها را باز کنید و اشیای رنگی گذاشته شده در زیر آب را بیرون بیاورید.
- ۳- به زیر آب فرو رفته، چشمها را کاملاً باز کنید و تمام هوای داخل ریه را در آب خالی کنید.
- ۴- در جایی که عمق آب تا بالای شکم است، از لبه استخر به داخل آب بپرید؛ به زیر آب بروید؛ کمی مکث کنید و سپس بایستید.

## شناوری و سُرخوردن

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

- ۱- بر روی آب شناور گردد.
- ۲- حرکت لاک پشت را انجام دهد.
- ۳- با فشار پاها به کف استخر بر روی آب سُرخورد.
- ۴- با استفاده از دیواره استخر با یک پا و سپس با دو پا سُرخورد.
- ۵- به نکات مهم مربوط به سُرخوردن آشنایی داشته باشد و آنها را بیان کند.
- ۶- بتواند با فشار پاها به دیواره استخر و بدنی کشیده حدود ۵ یا ۶ متر روی آب سُرخورد.

تمرین را بارها و بارها تکرار کنید و سعی کنید در هنگام شناور شدن بدن شما به شکل افقی بر روی آب قرار گیرد. مربی می‌تواند در مراحل اولیه افقی قرار گرفتن بدن بر روی آب دستها را در زیر شکم شما قرار داده، برای شناور شدن به شما کمک کند. (شکل ۲-۳)



شکل ۲-۳ شناوری با کمک مربی

### ۱- شناور شدن

مهم‌ترین قسمت یادگیری شنا این است که بتوانید برای لحظاتی بر سطح آب به حالت شناور باقی بمانید. بدن انسان برای شنا کردن و پیشروی در آب باید حالتی افقی بر روی سطح آب داشته باشد، و انجام چنین کاری مستلزم اجرای تمرینات شناوری و پس از آن سُرخوردن و نهایتاً عادت کردن به وضعیت افقی بدن در آب است. بنابراین برای اینکه احساس شناوری نمایید در قسمتی از استخر که عمق آب تا ناحیه سینه شماست بایستید و نفس عمیقی بگیرید، و سپس به آرامی سر و قفسه سینه را روی آب گذاشته و به جلو خم شوید و به آهستگی پنجه‌های پا را از کف استخر جدا نمایید. دستها را به حالت آویزان رها کنید. برای لحظاتی به حالت شناور باقی بمانید. (شکل ۱-۳)



شکل ۱-۳ شناور شدن

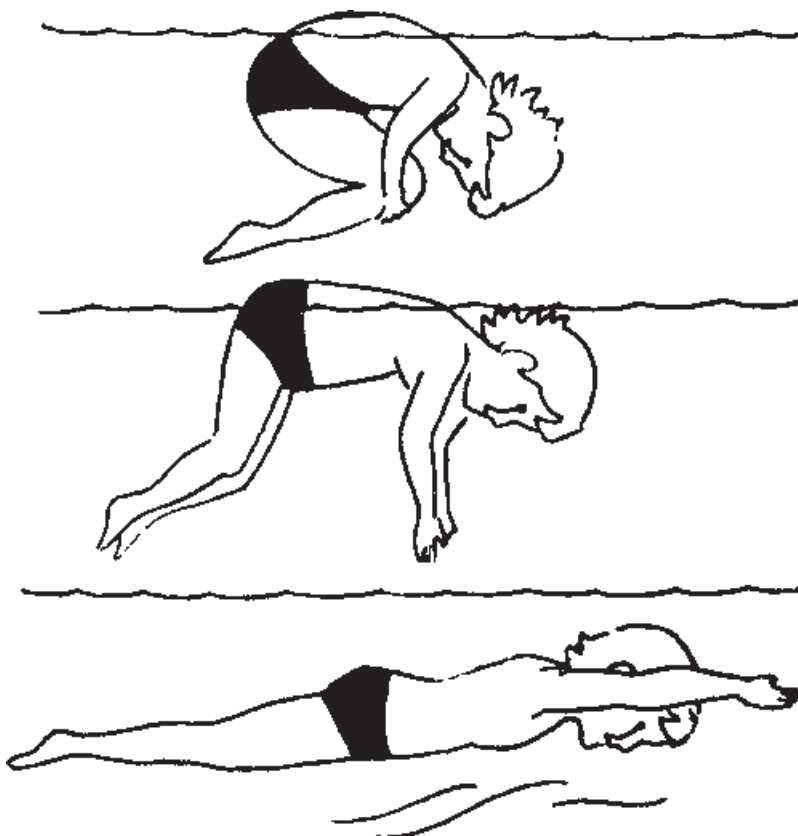
### ۲- حرکت لاک پشت

حرکت لاک پشت در واقع شناور شدن بر روی سطح آب در دو حالت کاملاً افقی و کاملاً جمع شده (مطابق شکل ۳-۳) می‌باشد. برای انجام این حرکت نیز لازم است ابتدا نفس عمیقی بگیرید سپس به آرامی سروصورت و سینه را روی آب قرار داده،

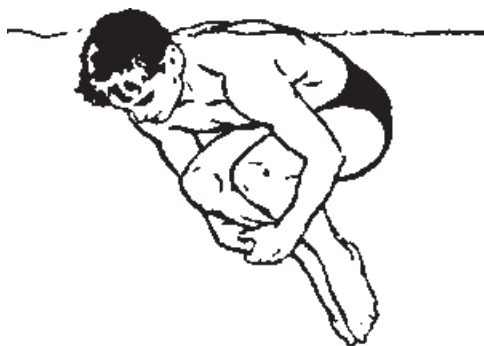
با تکرار این تمرین سعی کنید پاها را از کف استخر بیشتر جدا نموده، رانها را به طرف شکم و سینه خود جمع کنید این

به زیر آب فرو رود. اگر بدن در حالی که جمع شده است به زیر آب رود، نشانگر این است که هوای کافی را در ریه‌ها جمع نکرده‌اید. مری می‌تواند این حرکت را به شما نشان بدهد و شما را در انجام این حرکت کمک نماید (شکل ۳-۴). به خاطر داشته باشید چشمهایتان در هنگام اجرای این حرکت باز باشد و کف استخر را نگاه کنید.

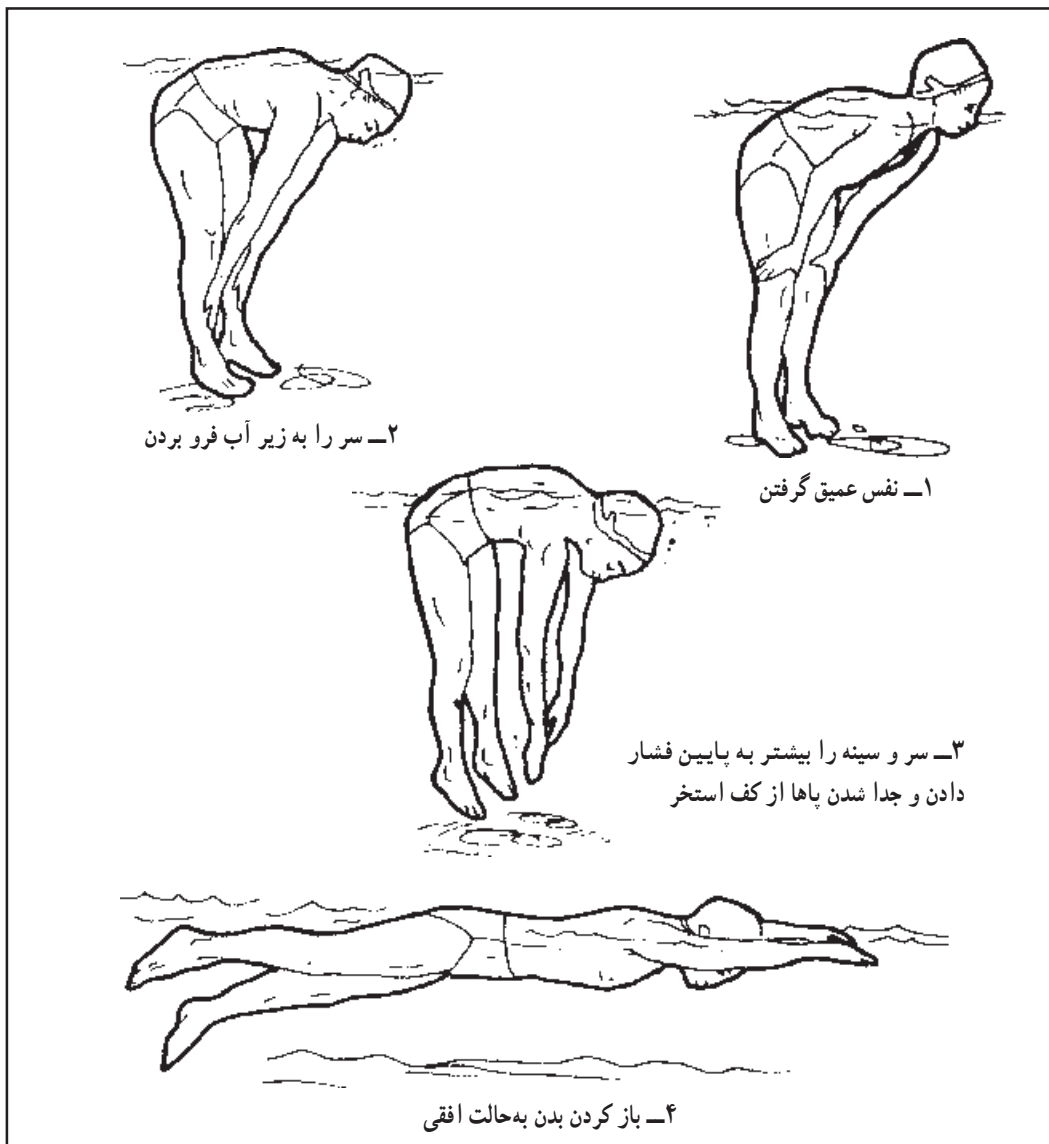
به آهستگی پاها را جمع کرده، سر را داخل بدن بکشید و با دستها پاها را در زیر شکم نگاه دارید. سپس در همان حالت بدن را از هم باز کنید و پاها و دستها را به حالت کاملاً کشیده در بیاورید و برای لحظاتی به همان شکل شناور باقی بمانید، در چنین حالتی سر شما باید در بین دستهایتان قرار گرفته باشد. حرکت لاک پشت را چندین بار تکرار کنید. نباید بدن شما



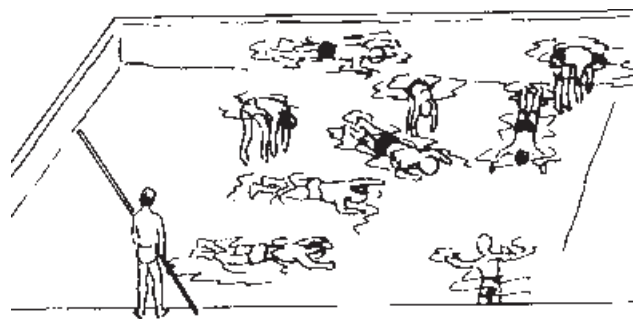
شکل ۳-۳ مراحل مختلف حرکت لاک پشت و شناوری



شکل ۳-۴ جمع کردن پاها در زیر بدن



شکل ۵-۳ مراحل شناور شدن



شکل ۶-۳ تمرین شناوری به طور گروهی در کلاس



### ۳- سُرخوردن بر روی آب

زمانی که موفق شدید به راحتی به حالت شناور بر روی سطح آب قرار بگیرید. باید از سُرخوردن برای پیشروی در حالت شناوری استفاده کنید. اولین شیوه سُرخوردن با استفاده از مری است که می تواند دستهای شما را گرفته، به طرف خودش و به سمت منطقه کم عمق بکشد. (شکل ۷-۳)

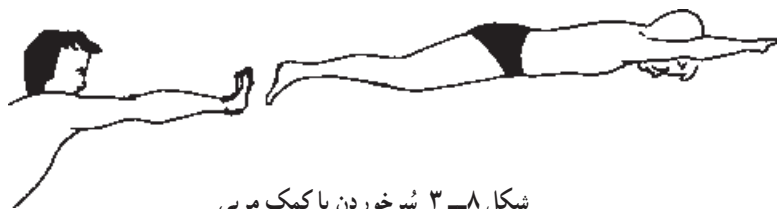
روش دیگر کمک کردن مری به سُرخوردن شما به طریقی است که او کف دستش را در کف پای شما قرار داده، شما را به طرف منطقه کم عمق استخر هل می دهد. در همه حال شما باید قبلاً نفس گیری کرده، آماده سُرخوردن باشید و سر شما بین دو دست قرار داشته باشد. (شکل ۸-۳)

لذت پیشروی در آب با سُرخوردن آغاز می گردد و شما احساس می کنید که در آب در حالت پیشروی هستید. برای کسانی که به کمک بیشتری نیاز دارند، مری دستهایش را زیر شکم شما گرد

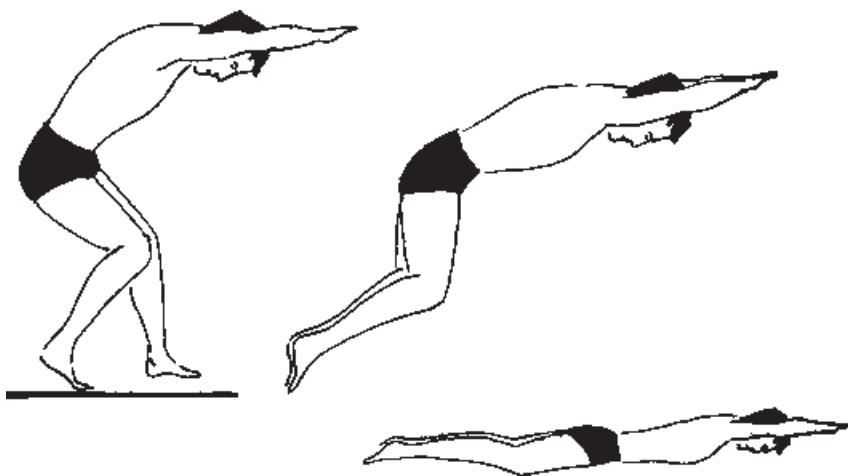
قرار داده، با تحمل بخش کمی از وزنشان، آنها را به جلو می برد و احساس شناوری و سُرخوردن را به طور همزمان برایشان مقدور می سازد. سُرخوردن می تواند بدون کمک مری نیز انجام شود. بدین طریق که شاگرد در جایی که آب تا ناحیه کمر او است یک پا جلو و یک پا در عقب می ایستد و شست دستهایش را در هم قفل کرده، دستها را در بالای سر به حالت کشیده طوری نگه می دارد که گوشهایش به بازوهایش می چسبد و خمیدگی در آرنجها وجود ندارد نفس عمیقی می گیرد، دستها، سر و سینه را به جلو و به موازات سطح آب خم نموده، با فشار پنجه های پا به زمین بر روی آب سوار می شود و سر می خورد و پیشروی می نماید (شکل ۹-۳) و برای لحظاتی با سروصورت در آب و به طرف کف استخر این حالت را حفظ می کند تا احساس نیاز به هواگیری مجدد نماید، سُرخوردن از کف استخر می تواند با استفاده از فشار هر دو پا به کف استخر صورت گیرد.



شکل ۷-۳ کنش برای سُرخوردن توسط مری



شکل ۸-۳ سُرخوردن با کمک مری

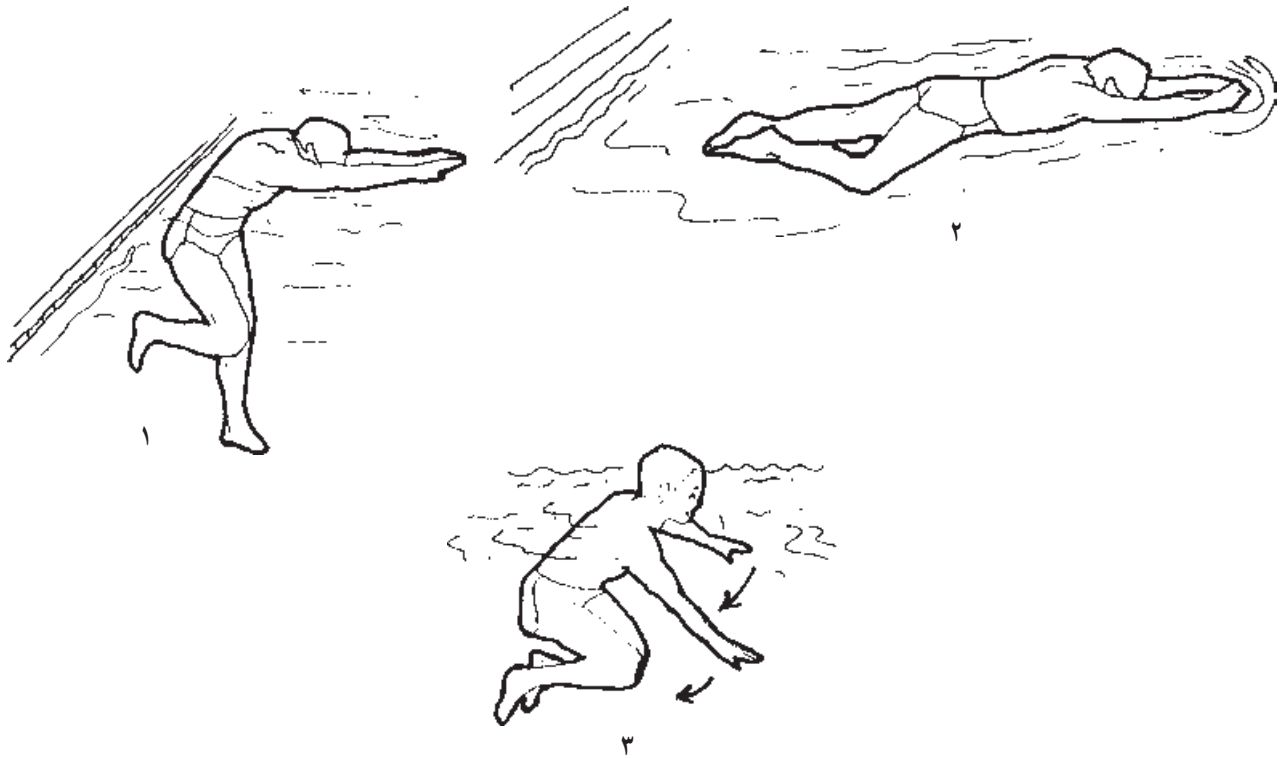


شکل ۹-۳ سُرخوردن با استفاده از کف استخر

#### ۴- سُرخوردن با استفاده از دیواره استخر

روش دیگر سُرخوردن با استفاده از دیواره استخر است. در این حالت پشت به دیواره استخر بایستید و به دیواره استخر تکیه کنید. دستها را به حالت کشیده در هم قفل کرده در بالای سر نگه دارید. سر در بین دو دست قرار دارد. یک پا را کمی

جلوتر گذاشته و پای دیگر را از زانو خم نموده، به دیواره استخر بگذارید. نفس عمیقی گرفته، سر و سینه را به جلو و به موازات سطح آب خم کنید و در آب قرار دهید و با فشار پا به دیواره استخر به طرف جلو سُرخورید و برای لحظاتی به حالت شناور و سُرخوردن باقی بمانید. (شکل ۱۰-۳)



شکل ۱۰-۳ سُرخوردن با استفاده از دیواره استخر



شکل ۱۱-۳ سُرخوردن از دیواره و یا از وسط استخر با حضور مربی و ناجی غریق

## ۵- سُرخوردن با دو پا و استفاده از دیوارهٔ استخر

به حالت سُرخوردن با یک پا از دیوارهٔ استخر طوری قرار بگیرید که کف یک پا و باسن به دیواره تکیه داده باشد. سر و سینه را به جلو خم کرده، نفس عمیقی بگیرید و بدون جدا شدن از دیواره، دستها، سروصورت و قفسه سینه را در آب قرار دهید و کمی به پایین فشار دهید تا بر روی آب شناور شوید. در همان لحظه پایی را که روی زمین است بلند کرده، با استفاده از فرصتی که برای شناور شدن پیش آمده است در کنار پایی که قبلاً به دیوار تکیه داده بودید قرار دهید و با فشار هر دو پا به دیوارهٔ استخر به طرف جلو سُرخورید. اِعمال نیروی پیشروی با هر دو پا فرصت بهتری برای سُرخوردن ایجاد می کند و به خوبی به جلو پیش می روید. به خاطر داشته باشید قبل از فشار دادن به دیوارهٔ استخر بدن را از دیواره جدا نکنید و تا قفسه سینه در آب شناور نشده پای تکیه گاه بر روی زمین را از زمین جدا نکنید. هر مقدار مکث کنید و بدن به جلو پیشروی نماید بهتر است.

## ۶- نکات مهم در سُرخوردن

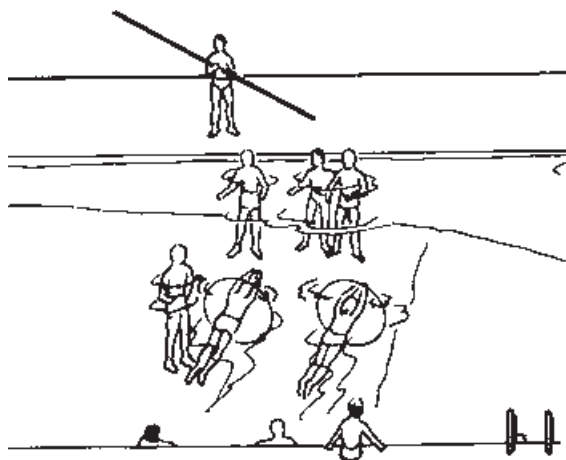
۱- معمولاً بیشتر افراد مبتدی پس از شناوری و سُرخوردن و زمانی که می خواهند بایستند ابتدا تعادلشان به هم خورده و تلو تلو می خورند، این امر به خاطر آن است که قبل از قرار دادن پاها به

کف استخر و درست کردن تکیه گاه محکم و مطمئن سر و سینه را از آب بلند می کنند و قصدشان نفس گیری با عجله است. بنابراین باید به این نکته توجه نمود که پس از شناوری و یا سُرخوردن و هنگامی که قصد بلند شدن و ایستادن در قسمت کم عمق استخر را دارید ابتدا پاها را بر کف استخر بگذارید و سپس سر و سینه را از آب بلند نمایید.

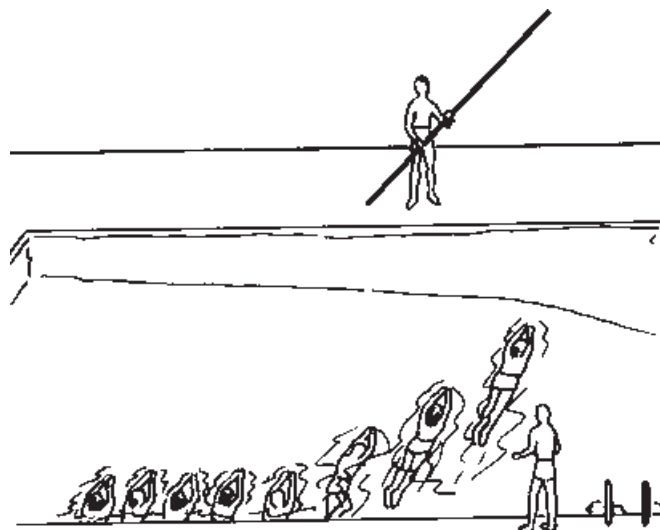
۲- اگر نمی توانید به خوبی شناور گردیده، به راحتی سُرخورید و اگر پس از شناوری یا سُرخوردن چشمانتان بسته است و آب صورت را بلافاصله پس از شناوری یا سُرخوردن با دست پاک می کنید باید تمرینات آشنایی با آب را با حوصله بیشتری دنبال کنید و با عجله به مراحل بعدی آموزش نروید.

۳- در هنگام سُرخوردن و یا شناوری برای اینکه مدت بیشتری شناور بمانید و یا مسیر طولانی تری را سُرخورید، سعی کنید قبلاً یک نفس عمیق بگیرید (ذکر این نکته ضروری است که اصولاً نگهداری یا حبس نفس برای مدت طولانی در زیر آب کاری خطرناک است).

۴- به هنگام سُرخوردن، باید سر بین دو دست و به موازات سطح آب قرار گیرد. بهترین حالت نگهداری سر زمانی است که گوشها به بازوها چسبیده اند و دستها و سر و سینه به موازات سطح آب می باشد.



شکل ۱۳- ۳ سُرخوردن از داخل حلقه



شکل ۱۲- ۳ کنترل سُرخوردن تک تک شاگردان کلاس

- ۵- برای سُرخوردن با قدرت و سرعت بیشتر می‌توانید در لبهٔ استخر نشسته، پاها را در موج‌گیر استخر قرار دهید و مانند حالت‌های قبل، سر را در بین دست‌ها قرار داده و با فشار پاها به موج‌گیر بر روی آب سُرخورید (استخرهای جدید فاقد موج‌گیر هستند ولی در برخی از آنها میله‌ای در اطراف استخر تعبیه شده است که می‌توانید پای خود را روی میلهٔ اطراف استخر بگذارید).
- ۶- در تمام مدت سُرخوردن سر را در بین دو دست

- نگه‌دارید و آن را بلند نکنید.
- ۷- آرنج‌ها نباید خم شوند. عضلات بدن باید به حالت متعادل در حالت انقباض نگه داشته شوند و پاها کاملاً کشیده باشند\*.
- ۸- در لحظه سُرخوردن چشم‌ها را باز نکنید زیرا آب با فشار به زیر پلک‌ها می‌رود.

## ارزشیابی

کارهای زیر را انجام دهید :

۱- در حالیکه در قسمت کم عمق آب ایستاده‌اید، مراحل شناور شدن را تا حد قرار گرفتن بدن به حالت افقی نشان

دهید.

۲- حرکت لاک پشت را انجام دهید. ابتدا بدن به حالت افقی و کشیده قرار دارد، پاها را بغل کنید و لحظاتی مکث کنید و سپس پاها را مجدداً بکشید و بدن را به حالت افقی درآورید.

۳- از کف استخر سُرخورید.

۴- از دیوارهٔ استخر با فشار یک پا سُرخورید.

۵- از دیوارهٔ استخر با فشار دو پا سُرخورید.

به سؤال‌های زیر پاسخ دهید :

۱- برای شناور شدن قبل از هر چیز چه کاری باید انجام داد؟

۲- در هنگام سُرخوردن به چه نکاتی باید توجه کنید تا مسافت بیشتری سُرخورید؟

۳- مراحل سُرخوردن از دیوارهٔ استخر با دو پا را بیان کنید.

---

\* علاوه بر تمریناتی که گفته شد لازم است برای آشنایی بیشتر با آب و مقاومتهای آن و همچنین یادگیری نحوهٔ وارد کردن نیرو به آب، زمان زیادی را در آب به بازی و حرکت بپردازید. توپ بازی در آب، دنبال یکدیگر کردن و سعی در گرفتن یکدیگر، سُرخوردن و به زیر آب رفتن به هدف بازی و تفریح از جمله فعالیت‌هایی است که موجب افزایش شناخت شما از آب می‌گردد. به‌خاطر داشته باشید یادگیری شنا برای فردی که با آب آشناسنت کاری بسیار ساده و سریع است. بنابراین در فرصتهای انتهایی کلاس از بازیهای در آب که در بخش ضمیمه شرح داده شده است استفاده کنید. برای مثال سُرخوردن و گذشتن از حلقهٔ پلاستیکی (هولاهوپ) نمونه‌ای از این گونه بازیهاست.