

شنا

ورزش شنا یکی از محبوب ترین ورزشها در بین اقسام مختلف مردم است. فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند بلکه در اثر شنا کردن قابلیتهای جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می دهد. ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی هی توان آن را انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم کرده و بدن را نرم و انعطاف پذیر می سازد و باعث می شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

شنا ورزشی عالی در میان انواع و اقسام ورزش ها و تمرینات حرکتی است. ورزشی کامل که مزایای بسیار زیادی برای بدن انسان دارد. این ورزش فرای توانایی ها و سن، روشی ایدهآل برای فعال بودن و سالم بودن می باشد. شنای مستمر و منظم باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن نظیر امراض قلبی، دیابت نوع دوم و سکته می گردد. این ورزش همچنین باعث افزایش روحیه می گردد

در تمرین شنا تمام اعضای بدن در حالت ورزش کردن هستند؛ قلب، ریه ها، عضلات و ... این فعالیت های بدنی در حالتی است که به مفاصل فشار بسیار کمی وارد می گردد. شنا برای سلامت عمومی و تناسب اندام تمرین بسیار خوبی است، با این توضیح که این تمرین برای کاهش وزن بهترین روش نمی باشد اما می تواند بسیار مفید باشد.

کاهش وزن، از بین بردن استرس، افزایش عزت نفس و خودبازی، کمک در بهتر شدن خلق و خوی و احساس بهتر، توانمند کردن عضلات و ماهیچه ها، بهبود خواب، کاهش فشار مفصلی در حین ورزش، عدم احساس گرمای حاصل از ورزش و دوری از تعرق، تقویت دستگاه گردش خون، جلوگیری از ابتلاء به بیماری هایی نظیر کاهش فشار خون و کلسترول خون از نتایج شنای مستمر می باشد.

به دلیل این که در شنا کردن اکثر عضلات بدن در فعالیت هستند، قلب و ریهها به منظور اکسیژن رسانی به ماهیچه‌ها به فعالیت شدید می‌افتد و این بدان معنا است که شنا تمریزی بسیار عالی برای تقویت دستگاه گردش خون (قلبها و عروق) است. شنا یکی از بهترین ورزش‌های هوایی به شمار می‌رود.

دیگر فواید شنا کردن

دلایل بسیاری وجود دارد که شما را به سمت استخر بکشاند. اول اینکه این ورزشی است که برای قلب بسیار مفید است. اگر شدت حرکاتتان زیاد باشد کاملاً می‌توانید آنرا با دویدن در یک تراز و حتی بیشتر از آن تصور کنید. اما از آنجا که در این حرکات هم قسمت‌های بالایی و هم قسمت‌های پایینی بدن‌تان در آب حرکت می‌کنند، می‌توان گفت که ماهیچه‌ها حتی بیشتر از دویدن کار می‌کنند و شما کالری بیشتری خواهید سوزاند.

به علاوه شنا قدرت بدنی شما را هم بالا خواهد برد. ممکن است فردای اولین روز شنا کودن‌تان کمی در بدن‌تان احساس کوفتگی کنید. به این دلیل که از ماهیچه‌هایتان طوری کار کشیده اید که تا به حال کار نکشیده اید و به همین دلیل باعث قوی تر کردن شانه‌ها و همین طور ماهیچه‌های پشت تان می‌شود.

در آخر، افراد بسیاری شنا را یکی از ورزش‌هایی تلقی می‌کنند که استرس و فشارهای عصبی را پایین می‌آورد. به همین دلیل با شنا کردن نه تنها فواید جسمی عایدتان می‌شود، بلکه فواید روحی نیز می‌برید.

شنا برای درمان بیماری‌ها

مزیت دیگری که شنا نسبت به سایر ورزش‌ها دارد این است که شدت کمی دارد. بنابراین برای آنها که مشکلات مفصلی دارند یا دچار پوکی استخوان هستند نیز مفید است. در آخر باید بگوییم که اگر شما ورزشهایی می‌کنید که روی مفصل‌هایتان شدت زیادی وارد می‌آید مثل تنیس یا دو، شنا می‌تواند برای بدن‌تان مثل مرهم عمل کند و این فشار روی مفصل‌هایتان را کاهش دهد.

آنچه ورزش شنا در سراسر دنیا زیر پوشش قرار می دهد، طیف وسیعی از اشار مردم علاقمند به ورزش و تحرک جسمانی می باشد عده ای از مردم به ورزش علاقمندند اما وقتی به یاد کوفتگی عضلانی ناشی از ورزش می افتد، از انجام آن منصرف می شوند و اصولاً علاقه ای به جنبش توأم با تعرق زیاد و کوفتگی عضلانی ندارند. آنچه به این افراد توصیه می شود "ورزش در آب" است چرا که به دور از تعرق زیاد می توانند نشاط و شادی ناشی از تحرک جسمانی را به دست آورند.

ورزش در آب را می توان به ورزشکاران و کسانی که در سطح بالایی از آمادگی جسمانی هستند نیز توصیه کرد. همچنین برای کسانی که در فصل خارج از مسابقه، آمادگی خود را در سطح مطلوب حفظ می کنند و یا اینکه بخواهند تمرینات اختصاصی برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی خود بسته به رشته ورزشی که به آن می پردازند انجام دهنند.

شنا را می توان به کسانی توصیه کرد که پس از بھبودی نسبی از آسیب های فیزیکی ممکن است تا مدت‌ها از انجام دیگر تمرینات محروم شده چرا که از این طریق می توانند دوره درمان را سریع تر پیش ببرده و بھبودی حاصل نمایند.

زنان باردار از جمله افرادی هستند که همواره در جستجوی ورزشی ملائم و مطلوب برای گذران این دوران می باشند. هر چند که بسیاری از نرمشها و ورزش‌های سبک ویژه این دوران از سوی متخصصین معرفی شده است، اما آنچه به این افراد در سراسر دنیا توصیه می شود، ورزش در آب و انجام حرکات ملائم در آن می باشد. ورزش در آب علاوه بر آن که شادی و نشاط بودن در آب را با خود دارد، سستی و کسلی ناشی از وزن زیاد در این دوران را به در کرده، می تواند سبب بھبود وضعیت جسمانی در این قبیل افراد شود یک آمادگی جسمانی خوب، مادر را در تحمل وزن رو به رشد جنین یاری داده، می تواند با تقویت عضلات کمر و شکم، یک زایمان خوب و سالم را به ارمغان آورد. همچنین در دوران پس از زایمان، در برگشت عضلات به وضع اولیه قبل از زایمان بسیار موثر خواهد بود.(البته لازم به ذکر است نکات بهداشتی باید کاملاً رعایت شود)

شنا برای کسانی که اضافه وزن دارند، ورزش فوق العاده مفیدی است چرا که این ورزش به دلیل هوایی بودن در سوختن کالریهای اضافی که می تواند منجر به اضافه وزن شود تأثیر مطلوبی دارد. این ورزش می تواند تأثیری عمده در کم کردن استرسها داشته باشد. خاصیت ماساژ دهنده‌ی آب، آرامش خاطر و تمدد اعصاب را به انسان بر می گرداند. این ورزش به همه کسانی که علاقه مند به بھبود وضعیت روحی و جسمی خود هستند، صرفنظر از سن، سابقه آمادگی جسمانی و یا بیماری که دارند توصیه می شود. آنچه در این مورد به افرادی که به نوعی مشکل پزشکی عمده ای دارند، توصیه می شود مشورت با پزشک و رعایت برخی توصیه ها پیرامون عدم انجام حرکات خطرناک در مورد هر بیماری است.

این ورزش بیشتر قسمت بالاتنه را درگیر فعالیت می کند. ماهیچه های کوچک بازوها در اثر ورزش شنا نسبت به ماهیچه های بزرگتر پا بیشتر به حرکت گرفته می شوند. تقویت عضلات و بهبود ظرفیت تنفسی، همچنین بالارفتن قدرت خون رسانی قلب از دیگر فوایدی است که می توان برای ورزش شنا ذکر کرد.



شنا را هم به برنامه ورزشی خود اضافه کنید

بنا بر هدفی که از ورزش کردن دارید، راه های مختلفی وجود دارد تا شنا را هم به برنامه ورزش تان اضافه کنید. اگر فقط برای سلامتی شنا می کنید، می توانید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه با شدتی متوسط سه یا چهار مرتبه در هفته این کار را انجام دهید. برای بالاتر بردن سلامتی می توانید شدت این ورزش را نیز بالاتر ببرید. خیلی خوب است اگر همراه با شنا ورزش دیگری نیز انجام دهید. مثلا یک روز در میان شنا کنید و روزهای میان آنرا ورزش دیگری انجام دهید.

به یاد داشته باشید که اصلا نیازی نیست که همیشه به طور یکنواخت یک حرکت شنا را انجام دهید. می توانید برای جلوگیری از خستگی و دلزدگی همه این حرکات را در شرایط مختلف انجام دهید. با این کار ورزش کاربردی تری خواهد داشت.

تأثیر شنا در کاهش وزن

تأثیر شنا بر تناسب اندام، نتیجه‌هی طوفانی از کالری‌سوزی و به کارگیری ماهیچه‌هاست. شنای آرام و معمولی ۵۰۰ کالری در ساعت می‌سوزاند، در حالی که شنای حرفه‌ای و قدرتی در همین مدت حدود ۷۰۰ کالری انرژی مصرف می‌کند. چون غلظت آب تقریباً ۸۰۰ برابر هواست، هر حرکت دست یا پا به نوعی یک تمرین مقاومتی کوچک برای کل بدن بهویژه مرکز بدن، باسن، شانه‌ها و بازوها محسوب می‌شود. پس با شنا کردن، علاوه بر اینکه کالری می‌سوزانید، حجم خالص ماهیچه‌ها را هم افزایش می‌دهید که متابولیسم بدن شما را افزایش می‌دهد، بنابراین حتی بعد از اینکه از استخر بیرون آمدید هم کالری بیشتری می‌سوزانید

جالب اینجاست که شنا با وجود اینکه شما را خوش‌اندام می‌کند، به بدن تان سخت نمی‌گیرد. آب در اصل جاذبه را خنثی می‌کند پس وقتی شما زیر آب هستید به صورت مجازی بی‌وزن می‌شوید و به مفصل‌هایتان استراحت می‌دهید، چیزی که واقعاً به آن نیاز دارند. دکتر «جوئل استیجر»، مدیر مؤسسه‌ی علم شنای در دانشگاه ایندیانا در بلومینگتون، که سال‌ها عمرش را صرف بررسی تأثیرات شنا کرده است councilman می‌گوید: «شما می‌توانید تقریباً هر روز بدون احتمال آسیب به بدن تان شنا کنید، در حالی که این وضعیت در مورد ورزش‌هایی مانند دویدن یا تمرینات قدرتی صدق نمی‌کند.

همین موضوع باعث می‌شود بتوانید شنا را در تمام طول عمرتان ادامه دهید و این مزیت بزرگی است چون شنا به معنای واقعی کلمه به شما کمک می‌کند جوان‌تر بمانید. استیجر می‌گوید: «تحقیقات ما نشان می‌دهد افرادی که مرتب شنا می‌کنند از لحاظ بیولوژیکی نسبت به سن واقعی شان تا ۲۰ سال جوان‌تر هستند.

داده‌های مطرح شده در یک کنفرانس در دانشکده‌ی پزشکی ورزشی آمریکا نشان می‌دهد که فشار خون، میزان کلسترول، عملکرد قلب و رگ‌ها، دستگاه عصبی و عملکرد آگاهانه در شناگران با افراد بسیار جوان‌تر از آنها قابل مقایسه است

نوع شناها

انواع اصلی حرکات شنا شامل کرال سینه (شنا آزاد)، پروانه، کرال پشت و قورباغه می باشد که شنا پروانه دشوارترین این حرکات به شمار می آید.

شنا آزاد که کرال جلو یا کرال استرالیایی هم نامیده می شود، کاملا از اسمش پیداست. در این حرکت هیچ محدودیتی برای چگونگی حرکت دست و پا وجود ندارد. شما فقط باید بتوانید نیمی از بدن را بالای آب نگاه دارید (به استثنای ۱۵ متر اول و بعد از هر دور). این حرکت احتمالا بهترین حرکت برای آنهاست که تازه شروع کرده اند..

کرال سینه از طرف دیگر، حرکاتی کاملا تعریف شده و مشخص دارد. شانه ها باید با آب در یک خط قرار بگیرند، و حرکات دست ها و پاها باید با هم انجام شود و یک عمل را انجام دهنند. دست ها از سینه دور شده و به دور بدن می گردد و بعد دوباره به جای اولیه باز می گردد (پاها نیز دقیقا همین عمل را انجام می دهنند). اگر با این حرکت یک ساعت شنا کنید، حدود ۷۵۰ کالری خواهید سوزاند.

در طی حرکت پروانه دو دست از عقب به سمت هم حرکت می کنند، از بالای آب رد شده و به جلوی سر رسیده و بعد دوباره به زیر آب می روند. در این حرکت پاها حرکت دلفینی انجام می دهنند. در این حرکت ماهیچه های شانه کاملا درگیر می شوند و حرکتی کاملا دشوار است. به همین دلیل پیشنهاد می شود کسانی که در شنا تجربه دارند سراغ یادگیری این حرکت بروند و از آنجا که دشوارترین حرکت شنا به حساب می آید، بیشترین انرژی را می گیرد و شما حدودا ۸۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند.

حرکت کرال پشت در حالتی انجام می شود که پشت شما روی آب قرار دارد. دست ها و پاها را می توان به همان شیوه شنا آزاد حرکت داد و حداقل ۵۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند. در این حرکت باید کاملا از موقعیت بدنتان داخل استخر مطلع شوید چون وقتی از پشت خوابیده اید نمی توانید جلوی خود را ببینید.

فرض کنید که قادر به انجام کلیه این حرکات هستید، در این حالت حرکت پروانه بهترین حرکت برای شما خواهد بود اگر قصد کاهش وزن داشته باشید، این حرکت عضله سازی نیز می کند. به این دلیل که شما بیشترین حجم کالری را در یک ساعت خواهید سوزاند و این کمک می کند که وزن بدن کاهش یابد.

اما اگر هدف شما از شنا کردن عضله سازی است، باید این ورزش را تا آخرین درجه شدت، انجام دهید، اما در زمانی کوتاه‌تر. در این حالت شما کالری‌های زیادی نخواهید سوزاند، اما به ساختن ماهیچه کمک خواهید کرد.

و نهایتاً شنای قورباغه کم‌فارساترین شنا برای اغلب افراد است.

شنای قورباغه ممکن است برای افرادی که دچار مشکلات زانو یا پشت هستند، مشکل باشد.
به طور ایده‌آل بدن شما باید مسیری مارپیچی به سمت بالا و پایین را بپیماید، به این نحو که سر و تنہ شما بالا بیاید و نیمه پایینی بدن آن را دنبال کند.

* نگاهی به ماده‌های رقابتی:

شنای آزاد:

شنای آزاد گونه‌ای از شنا است که توسط فینا (فدراسیون جهانی شنا، شیرجه و واترپلو) تعریف شده و در مسابقات مختلف جهانی و المپیک اجرا می‌شود که از سریع‌ترین سبک‌های شنا محسوب می‌شود.



منظور از شنای آزاد این است که در مسابقات این شنا، یک شناگر می‌تواند با هر استیلی که می‌خواهد شنا کند، مگر در مسابقات مختلط انفرادی یا مختلط تیمی که منظور از شنای آزاد، هر استیلی است به غیر از پشت، قورباغه یا پروانه.

شناگران معمولاً در ماده‌ای ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر آزاد انفرادی و چهار در ۲۰۰ و چهار در ۱۰۰ متر آزاد تیمی ورزشکاران با یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

* شنای کral پشت:

کral پشت نوعی شنا است که در آن بدن به شکل افقی به پشت به موازات سطح آب قرار می‌گیرد و سر تا گوش‌ها داخل آب است و پاهای به حالت ضربه‌یاری به آب ضربه می‌زنند



کral پشت را به سادگی می‌توان یاد گرفت، چون صورت همیشه خارج از آب قرار دارد و دم و باز دم به آسانی انجام پذیر است.

شناگران در ماده‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر کral پشت مسابقات برگزار می‌شود.

* شنای قورباغه:

شنای قورباغه، قدیمی‌ترین و رایج‌ترین گونه شنا است. دلیل این امر این است که در این نوع از شنا، شناگر قادر به تنفس راحت در حین شنا نیز هست. در استخرها گونه‌هایی از شنا که در آغاز به شناگران آموخته می‌شود معمولاً اول شنای کral سینه و شنای قورباغه است. این ماده کندترین نوع شنا بین چهار شنای اصلی است.



در مسابقات رسمی در ماده‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر قورباغه ورزشکاران به آب می‌زنند.

* شنای پروانه:

شنای پروانه یکی از زیباترین و مشکل‌ترین انواع شنا است که در اکثر مسابقات معتبر جزو پر بیننده‌ترین انواع شناست. در حالی که دیگر انواع شنا توسط مبتدیان به راحتی انجام می‌شود، پروانه نیاز به تکنیک مناسب دارد تا صورت گیرد. بسیاری از نوآموزان پروانه را سخت‌ترین نوع شنا می‌دانند. در این نوع شنا حرکت پاهای مانند حرکت دلفین در آب است و از کمر آغاز می‌شود دست‌ها نیز به طور هم زمان و از طرفین به سمت جلو پرتاپ می‌شود و همزمان با این عمل سر از آب بیرون آمده و هوایگیری انجام می‌شود.



رقابت پروانه در ماده‌های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر انجام می‌شود.

* شنای مختلط:

شنای مختلط به ترتیب ترکیبی از چهار شنا: شنای پروانه، شنای کرال پشت، شنای قورباغه و شنای آزاد است.

در مسابقات رسمی و بین‌المللی ماده‌های ۱۰۰ در چهار متر مختلط امدادی و ۴۰۰ متر مختلط انفرادی و ۲۰۰ متر مختلط انفرادی رقابت‌ها برگزار می‌شود.

سلامت و ورزشکار باشید. صادقی