

شنا

ورزش شنا یکی از محبوب ترین ورزشها در بین اقشار مختلف مردم است. فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند بلکه در اثر شنا کردن قابلیت های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و میچ پا افزایش می دهد. ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می 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 ایده آل 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 سکت 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 خودباوری، 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 می‌افتند و این بدان معنا است که شنا تمرینی بسیار عالی برای تقویت دستگاه گردش خون (قلب‌ها و عروق) است. شنا یکی از بهترین ورزش‌های هوازی 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 کشیده‌اید که تا به حال کار نکشیده‌اید و به همین دلیل باعث قوی‌تر کردن شانه‌ها و همین‌طور ماهیچه‌های پشت‌تان 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 اقشار 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 افتند، 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 دهند.

شنا را می توان به کسانی توصیه کرد که پس از بهبودی 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 برده و بهبودی حاصل نمایند.

زنان باردار از جمله افرادی هستند که همواره در جستجوی ورزشی ملایم 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 ملایم 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 بهبود 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 هوازی 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 دهنده گی آب، آرامش خاطر و تمدد اعصاب را به انسان برمی گرداند. این ورزش به همه کسانی که علاقه مند به بهبود 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 بالا تر بردن سلامتی می توانید شدت این ورزش را نیز بالاتر ببرید. خیلی خوب است اگر همراه با شنا ورزش دیگری نیز انجام دهید. مثلاً یک روز در میان شنا کنید و روزهای میان آنرا ورزش دیگری انجام دهید.

به یاد داشته باشید که اصلاً 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 خواهید داشت.

تأثیر شنا در کاهش وزن

تأثیر شنا بر تناسب اندام، نتیجه‌ی طوفانی از کالری‌سوزی و به‌کارگیری ماهیچه‌هاست. شنای آرام و معمولی ۵۰۰ کالری در ساعت می‌سوزاند، در حالی‌که 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 بدن‌تان 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 واقعا 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 بدن‌تان شنا کنید، در حالی‌که 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 واقعی‌شان تا ۲۰ سال جوان‌تر هستند.

داده‌های مطرح‌شده 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

انواع شناها

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

شنای آزاد که کرال جلو یا کرال استرالیایی هم نامیده می شود، کاملاً 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 احتمالاً بهترین حرکت برای آنهاست که تازه شروع کرده اند..

کرال سینه از طرف دیگر، حرکاتی کاملاً 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 دهند. دست ها از سینه دور شده و به دور بدن می گردد و بعد دوباره به جای اولیه باز می گردد (پاها نیز دقیقاً همین عمل را انجام می دهند). 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 دهند. در این حرکت ماهیچه های شانه کاملاً درگیر می شوند و حرکتی کاملاً 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 حدوداً 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 شنای آزاد حرکت داد و حداقل ۵۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند. در این حرکت باید کاملاً 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 کوتاه تر. در این حالت شما کالری های زیادی نخواهید سوزاند، اما به ساختن ماهیچه کمک خواهید کرد.

و نهایتاً شنای قورباغه کم فشارترین شنا برای اغلب افراد است. شنای قورباغه ممکن است برای افرادی که دچار مشکلات زانو یا پشت هستند، مشکل باشد. به طور ایده آل بدن شما باید مسیری مارپیچی به سمت بالا و پایین را بپیماید، به این نحو که سر و تنه شما بالا بیاید و نیمه پایینی بدن آن را دنبال کند.

*** نگاهی به ماده های رقابتی:**

شنای آزاد:

شنای آزاد گونه ای از شنا است که توسط فیما (فدراسیون جهانی شنا، شیرجه و واترپلو) تعریف شده و در مسابقات مختلف جهانی و المپیک اجرا می شود که از سریع ترین سبک های شنا محسوب می شود.



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

*** شنای کرال پشت:**

کرال 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 پاها به حالت ضربدری به آب ضربه می‌زنند



کرال 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 کرال 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 کرال 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 پاها مانند حرکت دلفین در آب است و از کمر آغاز می‌شود دست‌ها نیز به طور هم زمان و از طرفین به سمت جلو پرتاب می‌شود و همزمان با این عمل سر از آب بیرون آمده و هواگیری 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