

Εργασία πληροφορικής



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



Ζωή κρίκου

Α'3

Καθηγήτρια : Βαμβακίδου Ιωάννα

Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως άθλημα, το κολύμπι, είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα.

Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4Χ200 μ. ομαδικό και 4Χ100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά.

Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800 μ.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί.

- Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.
- Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμυτα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.
- Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας, όπως αναπηδά πάνω στο νερό.
- Το ναυτικό ή το πλάγιο. Δεν θεωρείται επίσημο είδος κολύμβησης. (για τα επίσημα βλ. στο τέλος της σελίδας) Ο κολυμβητής κινείται πλάγια μέσα στο νερό, πότε από τη μια πλευρά, πότε απ' την άλλη.
- Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλ. στην επιφάνεια του νερού.
- Κατάδυση. Θεωρείται είδος της τεχνικής κολύμβησης. Για να κολυμπήσει κάποιος μ' αυτόν τον τρόπο, πρέπει να έχει μάθει να ελέγχει πολύ καλά την αναπνοή του, επειδή χρειάζεται να παραμείνει για ορισμένο διάστημα κάτω από το νερό. Πρέπει να διατηρεί τα μάτια ανοιχτά, για ν' αποφύγει πιθανά κτυπήματα. Επίσημα (Ολυμπιακά) αγωνίσματα της κολύμβησης (με τη σειρά της μικτής): πεταλούδα, ύπτιο, πρόσθιο και ελεύθερο.

Η κολύμβηση είναι μια ευεργετική άσκηση. Είναι ένα άθλημα ζωής που ωφελεί το σώμα και τον εαυτό μας, γενικότερα. Αλλά τι είναι αυτό που κάνει ωφέλιμο το κολύμπι;

Η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα, που μπορεί να γίνεται σε όλη την διάρκεια της ζωής μας και τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία, αξίζουν τον κόπο ώστε να μπορούμε στο νερό.

Δουλεύουν όλοι οι μύες του σώματος. Το κολύμπι μπορεί να βελτιώσει την γενική δύναμη ενός ατόμου, την καρδιαγγειακή λειτουργία και την αντοχή. Βέβαια σε αντίθεση με ό,τι παλαιότερα λεγόταν, δεν βοηθά την οστική πυκνότητα (οι ασκήσεις με βάρη ωφελούν περισσότερο την οστεοπόρωση), αλλά βοηθά σε όλες τις άλλες παθήσεις.

Γιατί να κολυμπάτε;

- Για τα οφέλη στην υγεία και κυρίως στην καρδιά αλλά ακόμα και για την ψυχική υγεία.
- Γιατί το καθημερινό τρέξιμο είναι επίπονο,
- Γιατί είναι ωραία η αίσθηση να πλεις και να γλιστράς το νερό.
- Γιατί μπορεί καλοκαιριάτικα να μας δροσίσει.
 - Αν ψάχνετε για ένα καταφύγιο από την ζέστη του καλοκαιριού, τότε μια βουτιά στο νερό είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε. Η κολύμβηση είναι ένας τρόπος για να δροσιστείτε. Ικανοποιεί θαυμάσια την ανάγκη για ψυχαγωγία σε άτομα και οικογένειες, με την διασκέδαση στην θάλασσα, την πισίνα και τις νεροτσουλίθρες.
 -
 - Με το κολύμπι ακόμα και αν είναι κανείς δρομέας και προπονείται σε τακτική βάση, μπορεί να βρει μια δραστηριότητα που διατηρεί τον καρδιακό ρυθμό χωρίς να δημιουργεί μεγάλη καταπόνηση στο σώμα μας.
 -
 - Αν πάλι ένας τραυματισμός εμποδίζει να ρίξετε το βάρος σας σε ένα γόνατο ή σε έναν αστράγαλο το κολύμπι προσφέρει μια άλλη μορφή άσκησης χωρίς σκελετικές καταπονήσεις. Το κολύμπι μπορεί να βοηθήσει για μια αεροβική άσκηση χωρίς το βάρος του σώματός μας να ενοχλεί την κάθε κίνηση.
 - Η τακτική κολύμβηση αυξάνει την αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και την καρδιαγγειακή λειτουργία. Μπορεί να χρησιμεύσει ως παράλληλο στοιχείο κάποιας άλλης άσκησης. Πριν από την προπόνηση στο έδαφος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το νερό για προθέρμανση. Η σταδιακή αύξηση του ρυθμού της καρδιάς και η μυϊκή τόνωση επιτυγχάνονται εύκολα μέσα στο νερό.



Λίγα λόγια για την κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα ιδανικό για μικρούς και μεγάλους, συστήνεται από ιατρούς και προπονητές όλων των αθλημάτων, επειδή:

- Αναπτύσσει αρμονικά το σώμα αφού κατά την διάρκεια της κολύμβησης συμμετέχουν ενεργά όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματος.
- Δυναμώνει και βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία λόγω της υδροστατικής πίεσης.
- Βοήθα στην αρμονική ανάπτυξη του σκελετού του ανθρώπινου σώματος.
- Προφυλάσσει και προλαμβάνει παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης (σκολίωση – κύφωση). Είναι το άθλημα που δεν επιβαρύνει τη σπονδυλική στήλη.
- Προφυλάσσει από πνιγμό (η χώρα μας δυστυχώς κατέχει την δεύτερη θέση παγκόσμια σε πνιγμούς).
- Βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και σκληραγωγεί τον οργανισμό (άτομα που κολυμπούν όλη την χρονιά δεν αρρωσταίνουν ή αρρωσταίνουν λιγότερες φορές μέσα στον χειμώνα).
- Γυμνάζει την καρδιά και βελτιώνει την αερόβια ικανότητα.
- Ακόμη η ένταξη των παιδιών σε ομάδα συμβάλει στην κοινωνικοποίηση και την πειθαρχία των παιδιών.

