

Κολύμβηση

Γενικά

Ο αθλητισμός είναι βασικό στοιχείο στη ζωή κάθε ανθρώπου που προσέχει την υγεία του. Είτε ρωτήσεις τον πιο εξειδικευμένο γιατρό, είτε ένα τυχαίο άνθρωπο που δεν έχει κάποια ιδιαίτερη σχέση με την άθληση, η απάντηση που θα πάρεις είναι η ίδια. Τα οφέλη που προσφέρει η άθληση στην υγεία είναι πιο σημαντικά από οποιασδήποτε άλλη δραστηριότητα. Η κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως οργανωμένο άθλημα, η κολύμβηση είναι επινοήση των νεότερων χρόνων. Ως μέσο ψυχαγωγίας συναντάται μεταξύ των πρώτων δραστηριοτήτων που δοκίμασε ο άνθρωπος επάνω στη γη.

Είδη Κολύμβησης

Υπάρχουν 4 στυλ κολύμβησης: ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα. Το κάθε στυλ έχει τις δικές του δυσκολίες αλλά οι περισσότεροι κολυμβητές επιλέγουν το ελεύθερο στυλ, διότι θεωρείται το πιο ξεκούραστο καθώς και το πιο γρήγορο στυλ από τα 4.

Πλεονεκτήματα

Η κολύμβηση προσφέρει πάρα πολλά πλεονεκτήματα. Μερικά από αυτά είναι: η αυξημένη μυϊκή τόνωση και δύναμη, η βοήθεια στη καρδιακή υγεία, ο έλεγχος του βάρους, η καταπολέμηση του άσθματος, η μείωση της χολιστερίνης και η καταπολέμηση του άγχους.

Κολύμβηση Ολυμπιακό Άθλημα

Η Κολύμβηση είναι από τα βασικά αθλήματα και υπάρχει στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 στην Αθήνα. Μαζί με το στίβο είναι τα πιο δημοφιλή ολυμπιακά αθλήματα. Η κολύμβηση ήταν από τα πρώτα αθλήματα που αγωνίστηκαν και γυναίκες σε Ολυμπιάδες, αφού τα γυναικεία αγωνίσματα κολύμβησης διεξάγονται από το 1912 στη Στοκχόλμη. Αγώνες κολύμβησης διεξήχθησαν και στους μεσοολυμπιακούς του 1906.

Ασφαλής Κολύμβηση

Για να κολυμπήσει κάποιος με ασφάλεια και ευχαρίστηση υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες που θα πρέπει πάντα να τηρεί: δεν κολυμπάμε με γεμάτο

στομάχι, δεν κολυμπάμε μετά από κατάχρηση αλκοόλ και δεν κολυμπάμε όταν δεν αισθανόμαστε καλά.



Τσέλκα Ασπασία Β5

Πηγές:

<https://el.wikipedia.org>
<https://www.iefimerida.gr>