

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. 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, 4X200 μ. ομαδικό και 4X100 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.



- Η πεταλούδα ή δελφίνι (butterfly) είναι το νεότερο από τα τέσσερα είδη κολύμβησης. Στην αρχή ονομάστηκε πεταλούδα επειδή τα χέρια κατά την κίνηση τους μοιάζουν με την κίνηση της πεταλούδας. Δελφίνι ονομάστηκε λόγω της κίνησης των ποδιών που μοιάζει με την κίνηση του δελφινιού. Το 1953 η F.I.N.A αναγνώρισε την Πεταλούδα επίσημα ως τέταρτο στιλ κολύμβησης^[1]. Το 1956 στους Ολυμπιακούς της Μελβούρνης η Πεταλούδα διεξάγεται για πρώτη φορά σαν τέταρτο είδος.



- Το ναυτικό ή το πλάγιο. Δεν θεωρείται επίσημο είδος κολύμβησης. 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 μονοπέδιλη κολύμβηση (finswimming). Είδος τεχνικής κολύμβησης. Για να κολυμπήσει κάποιος χρειάζεται ένα είδος πέδιλου, που ονομάζεται μονοπέδιλο. Και τα δύο πόδια βρίσκονται μέσα σε αυτό το μονοπέδιλο και ο αθλητής χρησιμοποιεί το σώμα του για να κινηθεί, όπως ακριβώς οι [γοργόνες](#)



Ο αθλητισμός είναι βασικό στοιχείο στη ζωή κάθε ανθρώπου που προσέχει την υγεία του.

Δέκα πλεονεκτήματα που προσφέρει η επαφή με το νερό

Η δυνατότητα να έχεις παραπάνω, κάνοντας λιγότερα	Ο έλεγχος του βάρους
Η αυξημένη μυϊκή τόνωση και δύναμη	Η καταπολέμηση του άσθματος
Αυξημένη ευκαμψία και ελαστικότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη
Η βοήθεια στη καρδιακή υγεία	Μειωμένη πιθανότητα για διαβήτη
Καταπολεμά το άγχος και προσφέρει θετική ενέργεια	Αυξάνει τις πιθανότητες για επιμήκυνση της ζωής

