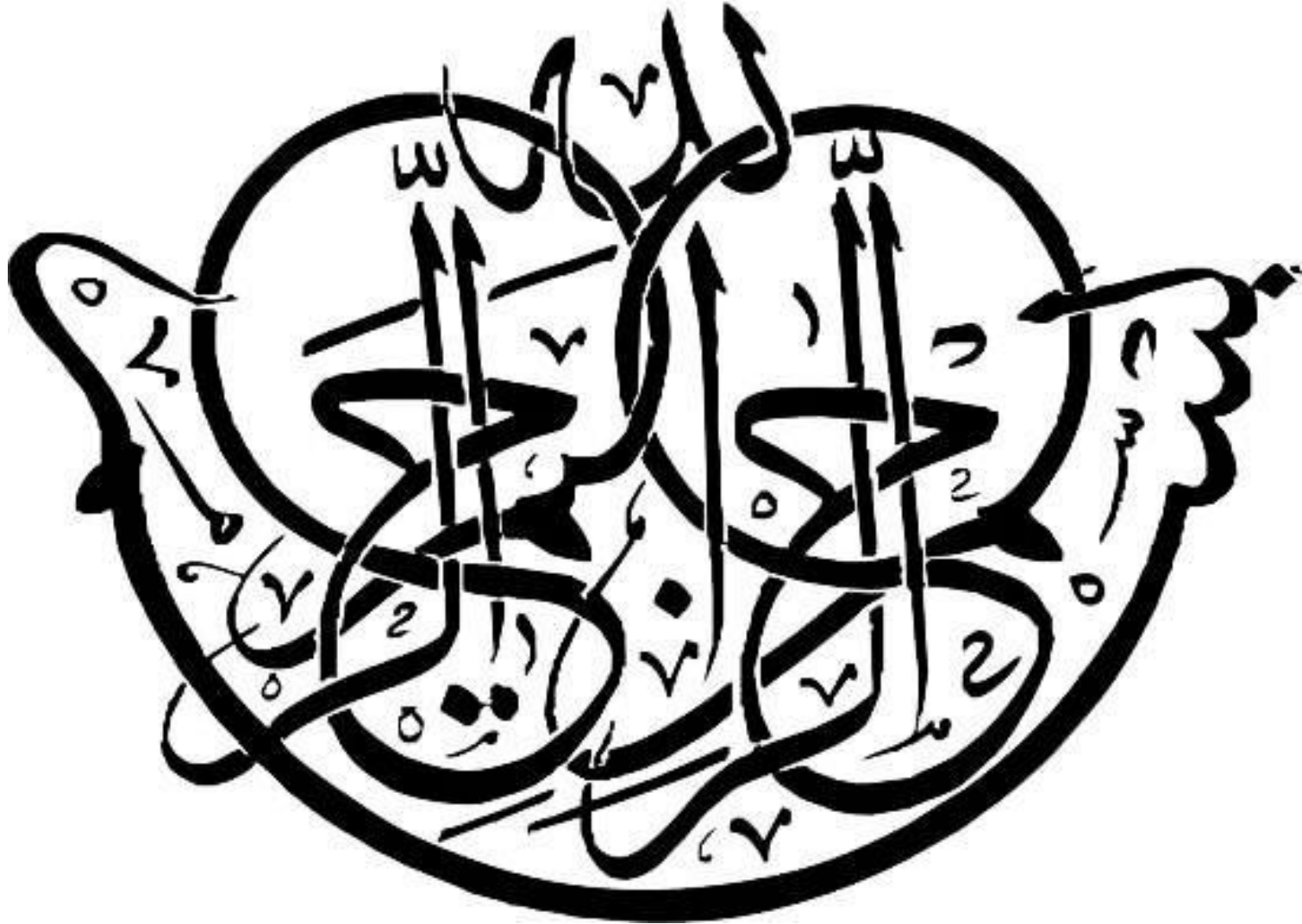




مسابقه اصول ورزش شنا

مهلت شرکت در مسابقه: ۱۴۰۳/۱۰/۲۵

بسم الله الرحمن الرحيم



مسابقه اصول ورزش شنا (سطح مقدماتی)

اصول اولیه شنا برای شناگران

شنا یکی از ورزش‌های محبوب و مفید است که به تقویت عضلات، بهبود استقامت و افزایش سلامت عمومی کمک می‌کند. اگر شما تازه‌کار هستید و می‌خواهید به دنیای شنا وارد شوید، در این مقاله به بررسی اصول اولیه شنا خواهیم پرداخت.

۱. آشنایی با آب

قبل از شروع به شنا، آشنایی با آب و احساس راحتی در آن بسیار مهم است. برای این کار می‌توانید در ابتدا در آب کم عمق قرار بگیرید و با حرکات ساده مانند پا زدن و شنا کردن در سطح آب آشنا شوید. این کار به شما کمک می‌کند تا به تدریج به عمق‌های بیشتر اعتماد کنید.

۲. تکنیک‌های تنفس

تنفس صحیح یکی از اصول کلیدی در شنا است. در هنگام شنا کردن، باید یاد بگیرید که چگونه به طور مؤثر نفس بکشید. برای این کار، می‌توانید از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:
تنفس از دهان: در هنگام بیرون آمدن از آب، از دهان نفس بکشید و در هنگام ورود به آب، از بینی نفس بکشید.

تنظیم تنفس: سعی کنید تنفس خود را با حرکات دست و پا هماهنگ کنید تا از خستگی زودرس جلوگیری کنید.

۳. یادگیری حرکات پایه

شنا دارای چندین سبک مختلف است که هر کدام نیاز به تکنیک‌های خاص خود دارند. در اینجا به معرفی چند سبک پایه می‌پردازیم:

شنا به سبک آزاد: این سبک یکی از ساده‌ترین و پرطرفدارترین روش‌های شنا است. در این روش، باید به صورت افقی در آب قرار بگیرید و با حرکات دست و پا به جلو حرکت کنید.

شنا به سبک قورباغه: این سبک شامل حرکات خاص پا و دست است و برای مبتدیان مناسب می‌باشد. در این روش، پاها به شکل قورباغه به سمت بیرون حرکت می‌کنند.

شنا به سبک پروانه: این سبک نیاز به هماهنگی بیشتری دارد و معمولاً برای شناگران پیشرفته‌تر مناسب است.

۴. تکنیک‌های ایمنی

ایمنی در شنا بسیار مهم است. برای جلوگیری از حوادث، نکات زیر را رعایت کنید:

هرگز تنها به شنا نروید و همیشه در کنار دیگران باشید.

از شنا کردن در عمق‌های زیاد بدون تجربه کافی خودداری کنید.

قبل از ورود به آب، دمای آن را بررسی کنید تا از سردی یا گرمی بیش از حد آن جلوگیری کنید.

خرید لوازم کمکی (جلیقه، بازوبند و حلقه شنا)

۵. تمرینات و تقویت عضلات

برای بهبود مهارت‌های شنا، تمرینات منظم بسیار مهم است. می‌توانید از تمرینات زیر استفاده کنید:

تمرینات تنفسی: با تمرینات تنفسی می‌توانید ظرفیت ریه‌های خود را افزایش دهید.

تمرینات قدرتی: تقویت عضلات با استفاده از وزنه‌ها یا تمرینات بدنسازی می‌تواند به شما در شنا

کردن کمک کند.

۶. انتخاب تجهیزات مناسب

انتخاب تجهیزات شنای مناسب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای شروع شنا، به عینک شنا و کلاه شنا نیاز دارید. عینک شنا به شما کمک می‌کند تا زیر آب بهتر ببینید و کلاه شنا از موهای شما در برابر کلر محافظت می‌کند.

چند نکته برای شناگران

شنا کردن شاید یکی از مهم‌ترین متدهای چربی سوزی و ورزش‌های هوازی باشد که نتیجه‌ی دلخواه را خیلی زود به شما عرضه می‌دارد. شنا از معدود ورزش‌هاییست که علاوه بر چربی سوزی شکل‌دهی عضلات را نیز به سرعت به همراه خواهد داشت اما کفایت با در نظر داشتن چند متد ساده بدن خود را در رسیدن به هدفمان یاری دهیم.

در اینجا پنج راه حل بسیار مهم به شما ارائه می‌کنیم تا علاوه بر لذت بردن از شنا به راحتی به نتیجه مطلوب در کوتاه‌ترین زمان ممکن برسید.

۱) با هدف شنا کنید شنا به عنوان یک ورزش چربی سوز با شنا به عنوان تفریح و گذران اوقات فراغت تفاوت زیادی دارد میزان کالری که در هنگام طی کردن سرسختانه طول استخر میسوزانید از میزان کالری که در هنگام شنای تفریحی با دوستان میسوزانیم بسیار بیشتر است تحقیقات نشان می‌دهد یک انسان با وزن ۱۵۵ پوند حدود ۲۱۱ کالری در هنگام شنا و تفریح در آب میسوزاند اما همان انسان با همان وزن می‌تواند ۴۹۳ کالری را با شنا کردن در طول استخر با جدیت بیشتر بسوزاند.

۲) قبل از ورود به استخر حرکات سبک ورزشی و یا پیاده روی کوتاهی انجام دهید. این کار کمک می‌کند تا بدن شما قبل از چربی سوزی جدی در آب، کربوهیدرات‌های اضافه را در بیست تا سی دقیقه ابتدایی ورزش بسوزاند و به محض وارد شدن به استخر سوخت بدن شما چربی‌های اضافه خواهد بود لازم نیست تمام انرژی‌تان را پیش از ورود به استخر تمام کنید، همین که ضربان قلب شما بالا برود و ماهیچه‌های شما به صورت گروهی درگیر شوند برای شروع چربی سوزی کفایت.

۳) با معده خالی شنا کنید. غذا باعث افزایش انسولین و در نتیجه کاهش متابولیسم چربی به عنوان انرژی در هنگام فعالیت میشود.

۴) بیشتر شنا کنید. چربی های بدن هر بار نسبت به گذر زمان سفت تر میشود. این بدین معنی است که میزان چربی سوزانده شده در اولین یک ساعت با یک ساعت های روزهای بعد متفاوت خواهد بود. و شاید این میزان با سه ساعت در روزهای بعدی برابر باشد بنابراین این هر هفته پنج تا ده دقیقه به مدت زمان شنای خود اضافه کنید. اما دقت داشته باشید که به بدنتان بیش از حد فشار وارد نکنید زیرا این کار امنیت شما در آب را دچار ریسک خواهد کرد.

۵) ست های حرکات تند و آهسته را به صورت متناوب کنار هم بچینید و به صورت یکی در میان ۱۵ تا ۲۵ دقیقه به ترتیب حرکات سنگین تر و بعد حرکات سبک تر را در آب انجام دهید. هر ست و یا هر کدام از این فرجه های سبک و سنگین باید بین ۳۰ تا ۹۰ ثانیه و به صورت کاملاً مساوی انجام گیرد. در طول مدت حرکات سنگین شنا شما باید ۸۵ درصد از حداکثر توانتان و در زمان شنای سبک ۲۵ درصد از توان خود را به کار گیرید.

سازمانه برگزاری مسابقات کتابخوانی

YarKetab