



قهرمان شنای کشور:

به جای کافه رفتن وقلیان کشیدن به استخر برویم

مغربی - شما از آب و استخر وحشت دارید یا دوست دارید که دائم، تنی به آب بزنید؟ شاید برایتان جالب باشد که نایب قهرمان خراسانی مسابقات دانشجویی کشور هم روزی از آب ترس داشته است. حسن رضایی، جوان بیست و سه ساله ای است که در منطقه طلاب زندگی می کند و در اولین حضورش در مسابقات رسمی کشور، برای استان خراسان رضوی مدال نقره مسابقات دانشجویی را به ارمغان آورده است.

رضایی که دانشجوی رشته تربیت بدنی است، درباره نگاه به رشته شنا در دانشگاه خود می گوید: رشته تخصصی من را در دانشگاه، والیبال انتخاب کرده اند! می گویند رشته شنا به حد نصاب نرسیده است. فعلاً «اسپک سرعتی» می زنم تا ببینم کی دوره تمرین های تخصصی «کراال سینه» می رسد.

او درباره علاقه اش به شنا بیان می کند: از کودکی با پدرم به استخر می رفتم. اگر راستش را بخواهم بگویم، آن زمان علاقه چندانی به آب نداشتم و اصلاً از آن می ترسیدم. شاید شوق اینکه با پدرم به استخر رفته بودیم، این ترس را در من از بین برد. یادم می آید پدرم در بخش کم عمق آب می ایستاد و من که کودکی بیش نبودم، از کنار استخر به آغوش پدرم در داخل آب می پریدم. همین حس و حال باعث شد که ترسم بریزد و از آب خوشم بیاید. ریشه کسب مدال نقره، در همان آب بازی دوران کودکی است.

رضایی از مربیان شنایش این گونه نام می برد: آقایان مجید و امید استاد، مربیان من در رشته شنا بودند. در مسابقات اخیر هم استاد حسین زاده، مربیگری تیم شنای خراسان را به عهده داشت که زیر نظر ایشان در اولین تجربه ام توانستم برای خراسان رضوی در مسابقات دانشجویی، مدال نقره کشوری در ۱۰۰ متر آزاد را کسب کنم؛ البته در بخش تیمی هم به کاپ قهرمانی دست یافتم.

وی که در بین رشته های مختلف شنا به کراال سینه علاقه خاصی دارد و خود را شناساگری «کراال رو» معرفی می کند، درباره آفاق پیش روی خود می گوید: من خود را در حد ملی پوش شدن برای تیم ایران می دانم و تلاش می کنم که به این مهم دست پیدا کنم.

این شناگر جوان مشهودی درباره وضعیت ورزش شنا و رشته های مرتبط با آن در مشهد هم این گونه توضیح می دهد: وضعیت آموزش رشته غریق نجات در مشهد بسیار خوب است. مدرک غریق نجاتی که هیئت شنای استان خراسان رضوی می دهد، معتبرترین مدرک کشوری است اما شهرمان از نظر استخر و ابعاد تنگناست. استخری که استانداردهای لازم را در مشهد داشته باشد، شاید به اندازه انگشت های یک دست هم نرسد. عموم مردم وقتی بخواهند از استخری مناسب استفاده کنند، یا باید به استخر آستان قدس بروند یا استخر شهید هاشمی نژاد یعنی همان سعدآباد. هر دوی این استخرها هم هزینه زیادی در یافت می کنند؛ البته زیاد بودنش برمی گردد به سطح پایین درآمد عموم مخاطبان که شاید هزینه های خودشان را هم با مشکل تأمین کنند.

او با اشاره به تفاوت قیمت بلیت در استخرهای مختلف مشهد بیان می کند: بخشی از ماجرا به سطح کیفیت و خدماتی برمی گردد که هر استخر به مخاطبانش می دهد اما بخشی از ماجرا توجهی ندارد و باید سطح قیمت ها را پایین بیاورند.

رضایی درباره کلاس های آموزشی شنا در مشهد نیز می گوید: در بخش آموزش هم کلاس های بی شماری در طول سال در استخرهای مختلف

اعم از روباز و سرپشته برگزار می شود و استادان ماهر به آموزش افراد می پردازند. شهری به این کلاس ها برای ۱۰ جلسه در حدود ۳۰۰ هزار تومان است؛ البته اگر مسئولان بخواهند که اهالی مناطق کم بر خوردار مشهد هم به ورزش شنا وارد پیدا کنند، باید این هزینه ها را کاهش دهند. شناگر برتر دانشجویی کشور درباره کسانی که از آب و شنا می ترسند، می گوید: بیشتر کسانی که از آب وحشت دارند، اصلاً تجربه مشخصی از شنا ندارند. ترسی بیجا در وجودشان ریشه کرده است که مبداء صحیحی نمی تواند داشته باشد. کافی است چند جلسه با استادی کارآموده به استخر بروند تا ببینند شنا ترس ندارد، بلکه لذتی وصف ناشدنی هم دارد. رضایی درباره کارایی رشته شنا بیان می کند: وقتی شنا می کنید، همه اجزای بدن را درگیر فرایندی حرکتی ورزشی می شود. ویژگی رشته شنا این است که از سنگینی انسان می کاهد. در آب، مفاصل شما تحت فشار نیست و عضلات اسکلتی فقط در مقابل مقاومت آب انرژی وارد می کنند. او درباره ارتباط شنا با گروه های مختلف سنی نیز توضیح می دهد: هم، زمان و هم شدت شنا با وضعیت فرد شناگر تطبیق دانی است. همه افراد با هر سطح توانایی و با توجه به توانمندی خودشان می توانند شنا کنند. از نوزادان تا افراد کهن سال می توانند متناسب و وضعیت سلامتی خود از این رشته بهره ببرند. به نظر من جوانی که با ورزش آبی سروکار دارد، دارای روحیه بهتری است و از لحاظ بدنی استقامت بیشتری نسبت به دیگر هم سن و سال هایش دارد. در کشورهای پیشرفته قبل از شروع دوره دبستان، کودکان باید شنا را فرا بگیرند. تأکید مشابهی هم درباره یادگیری همین ورزش در دین ما وجود دارد.

این شناگر مشهودی درباره روند پاکیزه کردن آب استخرها می گوید: برای تصفیه آب استخرها چند شیوه مختلف وجود دارد اما خیالتان راحت باشد؛ فکر نمی کنم که آب استخری را با وایتکس پاکیزه کنند؛ چون قیمت وایتکس در مقایسه با کلر، بسیار گران تر است و به صرفه هیچ استخری نیست.

بعضی استخرها هم که پیشرفته تر

هستند، از دستگاه های تصفیه آب که با گاز از کار می کنند، بهره می برند.

رضایی درباره آب درمانی نیز دیدگاه های جالبی دارد. او می گوید: آب درمانی برای افراد مختلف، مؤثر است. از فردی که می خواهد به آرامش روح و جسم برسد تا ورزشکاری که دچار پارگی رباط شده است یا افراد سالمند، می توانند از آب درمانی استفاده کنند. آب درمانی به معنای استفاده از محیط آبی برای انجام ورزش است. با استفاده از آب، دما و فشار بدن نسبت به ورزش روی سطح زمین افزایش می یابد که این موضوع می تواند گردش جریان خون و انعطاف پذیری را تقویت کند. آب درمانی راهی مؤثر برای توان بخشی بیماران است که آسیب های ورزشی دیده اند. این دانشجوی رشته تربیت بدنی درباره تشویق دوستانش به شنا کردن نیز می گوید: دائم با دوستان و هم محله ای ها به استخر می رویم. وقتی دوستانم پیشنهاد می دهند که به اصطلاح برویم «دور دور»، می گویم به جای کافه رفتن و قلیان کشیدن بیایید به استخر برویم. با من که باشید، تخفیف ویژه هم از استخر می گیرید. این انگیزه خوبی شده است که دوستانم را به استخر ببرم و در فضایی سالم و شاد به ورزش و تفریح بپردازیم.

رضایی درباره شیوه درست استخر رفتن نیز می گوید: اول باید داخل جکوزی شوید و سپس به سونای بخار بروید و حدود هشت دقیقه در آنجا بمانید. بعد از آن باید دوش آب نیمه گرم گرفت و همین مقدار زمان به سونای خشک رفت. بعد از دوش گرفتن باید اندکی تامل کرد و سپس می توان تا آخر وقت در آب سرد شنا کرد.

