

Κεφάλαιο 8

Θέματα Κριτών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης

8.1 Χαρακτηριστικά κριτών

Το να γίνει κανείς κριτής στην Σ.Κ. προϋποθέτει βασικά, χαρακτηριστικά και εκπαίδευση. Ο κριτής πρέπει να είναι αντικειμενικός, ειλικρινής και γνώστης των κανονισμών και κανόνων της FINA και της LEN και αυτών που ορίζονται από την Κολυμβητική Ομοσπονδία.

Σημαντικό στοιχείο επίσης, για να θεωρείται ένα άτομο επιτυχημένος κριτής, είναι να μην δηλώνει προτίμηση ή κάποια προδιάθεση υπέρ κολυμβητριών που γνωρίζει προσωπικά. Ο κριτής δεν μπορεί να είναι και προπονητής συγχρόνως. Θα πρέπει να γνωρίζει ότι πολλές φορές υπάρχουν πολλές πιέσεις από εξωτερικούς παράγοντες τις οποίες πρέπει να αγνοεί και να ενδιαφέρεται μόνον για την σωστή και δίκαιη εκτίμηση της απόδοσης της αθλήτριας.

Ο κριτής ντύνεται πάντοτε στα λευκά, εκτός εάν η οργανωτική επιτροπή διαθέτει γι' αυτόν ειδική ενδυμασία την οποία υποχρεούται να φορά όλη τη διάρκεια των αγώνων.

Ο κριτής πρέπει να διαθέτει ευφυΐα, να είναι αναλυτικός στην κρίση του, να έχει καλή μνήμη την οποία να εξασκεί συνεχώς, να είναι διορατικός, να εστιάζει την προσοχή του στα βασικά χαρακτηριστικά της κίνησης, να είναι σταθερός, αποφασιστικός και με ήθος και να μην επιτρέπει σε άλλους να τον επηρεάζουν στην κρίση του.

Ο κριτής πρέπει να είναι ακριβής στην ώρα του για κάθε συνάντηση της οργανωτικής επιτροπής αγώνων, να έχει υγιεινές συνήθειες (δηλ. να μην πίνει) και να έρχεται στους αγώνες ξεκούραστος και με διαύγεια πνεύματος.

Εκτός των ανωτέρω, ο κριτής πρέπει να μπορεί να αντεπεξέλθει σε δυσμενείς συνθήκες του περιβάλλοντος του κολυμβητηρίου όπως υπερβολική ζέστη, άπνοια, υγρασία, οσμή χλωρίου, κούραση από πολύωρη δοκιμασία, φως, αντανάκλαση ηλίου, φωνές θεατών κ.λπ.

Ο σκοπός του κάθε κριτού θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από την διαρκή προσπάθεια αναβάθμισης του αθλήματος, ικανοποίηση για σωστή και δίκαιη αξιολόγηση για όλες τις κατηγορίες αθλητριών.

8.2 Η διαδικασία κρίσης στην Σ.Κ.

Τρία είναι τα στάδια αξιολόγησης της αθλήτριας από μία εκτέλεση:

- 1.- Παρατήρηση
- 2.- Ανάλυση
- 3.- Βαθμολογία

1. Παρατήρηση

Ο κριτής θα πρέπει με διερευνητική σκέψη να παρατηρεί πού προσεκτικά το ανθρώπινο σώμα και την κίνησή του στον χώρο και χρόνο.

Η Σ.Κ. προϋποθέτει ακρίβεια κινήσεων, επιδεξιότητα, δυσκολία, αίσθηση ρυθμού, επανάληψη ρυθμού και άριστη παρουσία στον χώρο.

Μερικά βασικά χαρακτηριστικά της κίνησης, τα οποία ανά πάσα στιγμή αξιολογεί ο κριτής τόσο στις φιγούρες όσο και στις ρουτίνες είναι:

1. Ύψος των μελών του σώματος έξω από την επιφάνεια του νερού.
2. Χρονική διάρκεια και έλεγχος των κινήσεων.
3. Σταθερότητα.
4. Έκταση των μελών του σώματος / διάταση.
5. Ομοιομορφία ρυθμού.
6. Ευκολία στην εκτέλεση των κινήσεων.
7. Αρμονία.
8. Σχέδια και συνδυασμοί
9. Συνολικός ρυθμός στην ολοκλήρωση μιας κίνησης.
10. Αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα στην κίνηση.

2. Ανάλυση

Ο κριτής για κάθε ένα από τα βασικά στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω, θα πρέπει να δώσει μία εκτίμηση η οποία θα αντιπροσωπεύει και τον βαθμό του με κλίμακα από 0,0 έως 10,00.

Η βαθμολογία του κριτού θα πρέπει να ανταποκρίνεται στον οδηγό για κριτές (FINA κανονισμοί), όπως ορίζεται από το διάγραμμα (οδηγός για κριτές σελ. 193).

Ένας καλός κριτής χαρακτηρίζεται από την ικανότητά του να κρίνει χορογραφίες / ρουτίνες. Αυτό είναι το πιο δύσκολο μέρος της Σ.Κ., γιατί προϋποθέτει ικανότητα αξιολόγησης πολλαπλών στοιχείων κατά την ίδια χρονική πλευρά.

Η τεχνική αξιολόγηση προϋποθέτει εκτίμηση της εκτέλεσης των βασικών θέσεων, φιγούρων, κολυμβητικών στυλ και ακρίβειας στην κίνηση, του συγχρονισμού με την μουσική και με άλλες αθλήτριες και τις δυσκολίες που έχει η κάθε μία κίνηση ή ο συνδυασμός πολλών κινήσεων μαζί. Η καλλιτεχνική αξιολόγηση προϋποθέτει εκτίμηση των αισθητικών κριτηρίων της καλαισθησίας, χορογραφίας, εκτέλεσης της μουσικής και τρόπου παρουσίας. Όπως περιγράφουν οι κανονισμοί της FINA (σελ. 87 οδηγός κριτών) για κάθε αγώνισμα, ο κριτής θα πρέπει να βασίσει την βαθμολογία του στον κατωτέρω πίνακα ποσοστών.

8.3 Βαθμολογία

Τεχνική Βαθμολογία

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό
Εκτέλεση	50%	40%	40%
Συγχρονισμός	10%	20%	30%
Δυσκολία	40%	40%	30%

Καλλιτεχνική Βαθμολογία

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό
Χορογραφία	50%	60%	60%
Εκτέλεση Μουσικής	20%	20%	20%
Τρόπος παρουσίασης (FINA 1994-98)	30%	20%	20%

8.4 Αξιολόγηση Κριτών

Οι κριτές ανάλογα της εμπειρίας τους θα πρέπει να αξιολογούνται από την υπεύθυνη αρχή (ομοσπονδία, σύλλογο) σε κατηγορίες.

Παραθέτουμε εδώ ένα σχεδιασμό αξιολόγησης κριτών σε επίπεδα. Η αξιολόγηση αυτή έχει τα εκάστοτε κριτήρια αποδοτικότητας για κάθε επίπεδο (στόχους).

Επίπεδο κριτών # 1 (Βασικό)

1. Εκπαίδευση στα γενικά χαρακτηριστικά της κίνησης (φιγούρες).
2. Εκπαίδευση στις βασικές θέσεις και κολυμβητικά στυλ.
3. Βασική γνώση των διεθνών ασκήσεων της FINA για τις αναπτυξιακές ηλικίες.
4. Βασική γνώση του αναπτυξιακού προγράμματος (ορίων).
5. Πρακτική εξέταση / Αναγνώριση ασκήσεων.

Επίπεδο # 2 (Μεσαίο)

Προϋπόθεση: Ο κριτής πρέπει να έχει επιτυχώς συμπληρώσει τα κριτήρια του επιπέδου 1 και διατελέσει κριτής σε αγώνες για ένα τουλάχιστον έτος.

- Στόχοι:**
1. Εκπαίδευση στις αρμοδιότητες διαιτητού αγώνων.
 2. Εκπαίδευση σε διεθνείς φιγούρες FINA για επίπεδα γυναικών και νεανίδων.
 3. Εκπαίδευση σε κανονισμούς αγώνων.
 4. Εκπαίδευση στις βασικές αρχές χορογραφίας / ρουτίνας.
 5. Εκπαίδευση στο τεχνικά πρόγραμμα.

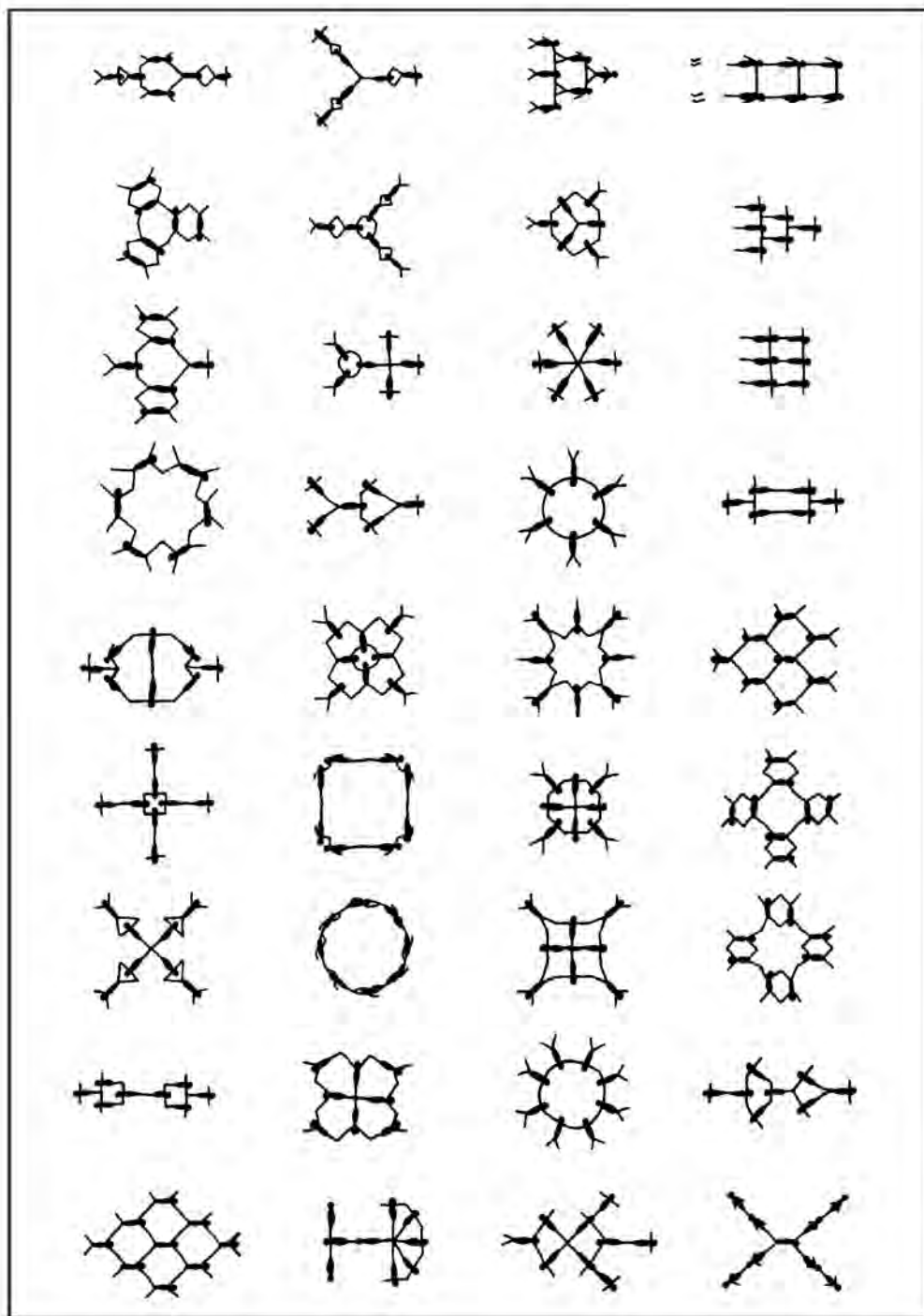
Αξιολόγηση

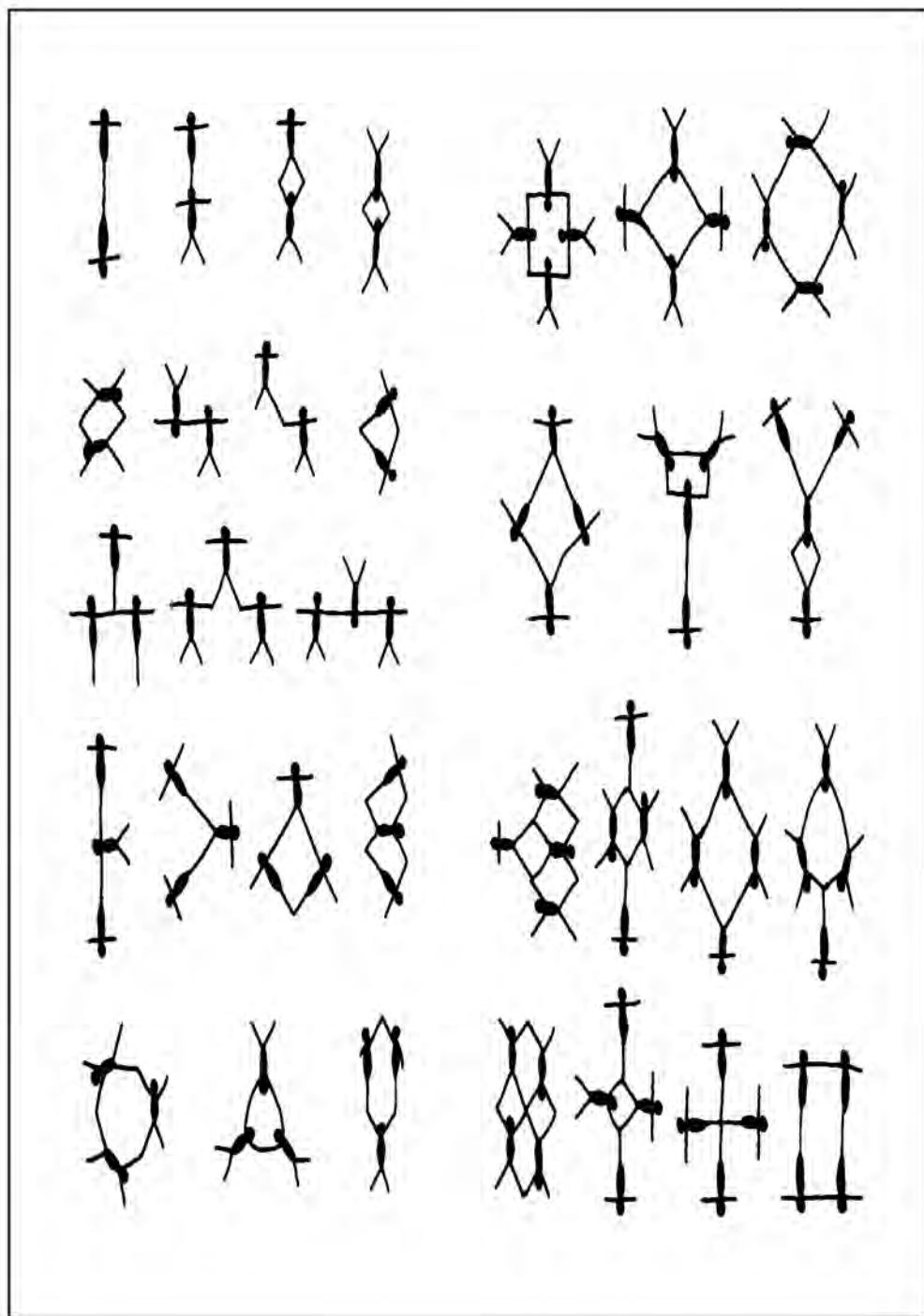
1. Γραπτές εξετάσεις.
2. Πρακτική εξάσκηση σε αγώνες τουλάχιστον για 2 χρόνια.

Επίπεδο # 3 (Προχωρημένο)

Προϋποθέσεις: Επιτυχή ολοκλήρωση του επιπέδου # 2.

- Εκπαίδευση:**
1. Αγωνιστική δραστηριότητα σε αγώνες στην Ελλάδα και εξωτερικό.
 2. Εκπαίδευση για υπευθυνότητες διαιτητού (Α+Β κατηγορίας).
 3. Εκπαίδευση επιτηρητή αγώνων.
 4. Διδασκαλία σε σεμινάρια κριτών για 1ο και 2ο επίπεδο.
 5. Γνώσεις οργάνωσης αγώνων.
 6. Γνώσεις στις λεπτομέρειες του τεχνικού προγράμματος.
 7. Πλήρη εκπαίδευση σε υψηλού επιπέδου αγώνες για φιγούρες και ρουτίνας.





φορετικούς τρόπους κίνησης στο νερό και ο εκπαιδευτικός τρόπος διδασκαλίας, είναι μία άριστη οδός για διεύρυνση των κινητικών τους δεξιοτήτων.

3.4. Σκάλινγκ

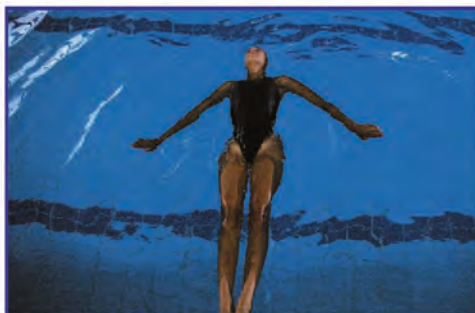
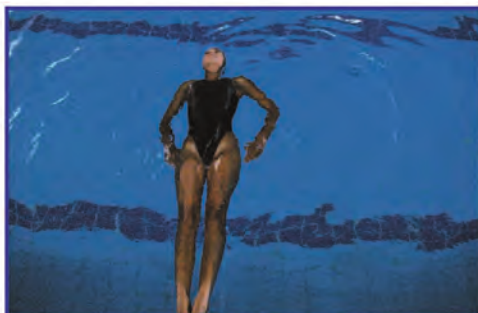
Το Σκάλινγκ είναι ένας τρόπος κίνησης των χεριών με την οποία ασκείται προωθητική δύναμη από τα χέρια σε κατεύθυνση αντίθετη από αυτή που κινείται το σώμα.

Το Σκάλινγκ είναι βασικά μία κίνηση της παλάμης σε σχήμα οκτώ, σε οριζόντια θέση, έτσι ώστε το μεγάλο δάκτυλο να σπρώχνει σε κυκλική τροχιά προς τα έξω, και εν συνεχεία με το μικρό δάκτυλο να σπρώχνει σε κυκλική κίνηση προς τα μέσα. Η δύναμη η οποία ασκείται από αυτή την κίνηση, θα πρέπει να είναι αντίθετη της κατεύθυνσης του σώματος. Η κίνηση του σκάλινγκ πρέπει να είναι ομαλή και η δύναμη να ασκείται εξίσου στην έσω και έξω κίνηση του χεριού.

Η θέση του χεριού θα πρέπει στις περισσότερες περιπτώσεις να είναι ακριβώς κάτω από το σκέλος το οποίο εξέρχεται του νερού.

Σε μία φιγούρα Σ.Κ. μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά είδη σκάλινγκ. Τρία είναι τα βασικά είδη σκάλινγκ:

- 1) Στάνταρντ ή με το κεφάλι οδηγό.
- 2) Αντίθετο, δηλαδή με τα πόδια οδηγό.
- 3) Επί τόπου ή στάσιμο.



3.4.1 Στάνταρντ σκάλιγκ, με το κεφάλι

Αυτό το είδος σκάλιγκ χρησιμοποιείται για την κίνηση του σώματος με το κεφάλι οδηγό.

Η κολυμβήτρια βρίσκεται σε ύπτια θέση με το κεφάλι, το στήθος, τους γοφούς και τους μηρούς στην επιφάνεια του νερού και τα χέρια τεντωμένα κοντά στους γοφούς. Υπάρχει ελαφρύ λύγισμα των αγκώνων.

Οι παλάμες είναι κεκαμμένες προς τα επάνω και πίσω, έτσι ώστε να ασκείται δύναμη προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων.

Οι καρποί είναι υπερεκτεταμένοι. Ολόκληρη η παλάμη με ρυθμική κίνηση διαγράφει το σχήμα το οκτώ, καθώς ο δείκτης κινείται προς τα έξω και πίσω και εν συνεχεία το μικρό δάκτυλο κινείται προς τα έξω και μπροστά.



3.4.2 Σκάλιγκ αντίθετο δηλαδή, με τα πόδια οδηγό

Προωθητικό σκάλιγκ με τα πόδια οδηγό. Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τα χέρια κοντά στους γοφούς και τις παλάμες κεκαμμένες προς τα κάτω και πίσω. Το ίδιο σχήμα διαγράφεται από τις παλάμες των χεριών σε οριζόντιο επίπεδο.

Η δύναμη που ασκείται είναι προς τα πίσω και είναι ίση και αντίθετη με την εμπρόσθια προωθητική δύναμη του σώματος.

Στην αρχική φάση της εκμάθησης αυτού του σκάλιγκ, η κυκλική κίνηση σαν το «κουπί» πρέπει να αποφεύγεται. Ο προπονητής θα πρέπει αμέσως να διορθώσει την κολυμβήτρια που κάνει λάθος και να μην αφήσει την επανάληψη εσφαλμένης κίνησης.

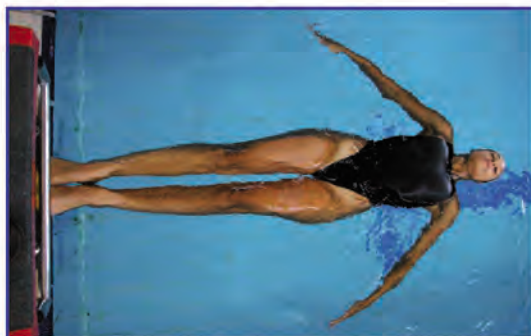


3.4.3 Επί τόπου σκάλιγκ ή στάσιμο

Αυτή είναι η κίνηση υποστήριξης για να κρατηθεί η θέση του σώματος στην ίδια θέση επί τόπου.

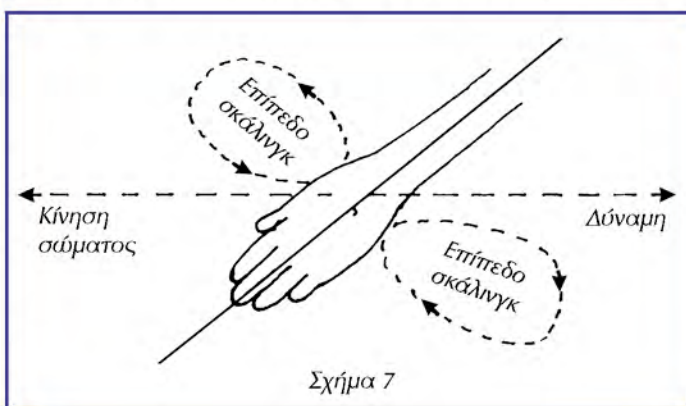
Τα χέρια είναι κρατημένα στα πλάγια του σώματος με τα δάκτυλα μαζί σφιχτά και επίπεδα, οι παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και σε ευθεία με το υπόλοιπο χέρι.

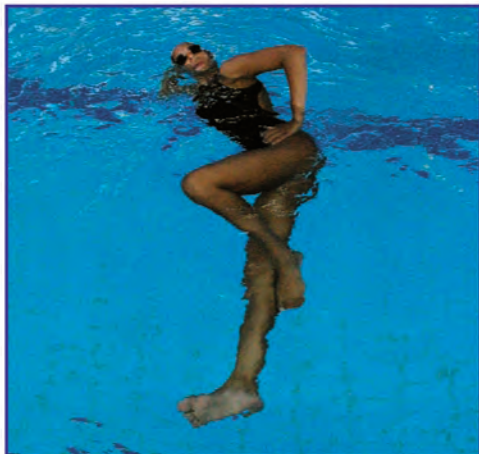
Η κίνηση ξεκινά από τον ώμο και με ρυθμική κίνηση που μεταφέρεται σε όλο το χέρι, οι παλάμες διαγράφουν ελικοειδή σιγμοειδή κίνηση σε σχήμα οριζόντιο οκτώ.



Η τεχνική του σκάλιγκ

Το σκάλιγκ είναι μία πολύ επιδέξια κίνηση των χεριών που χρησιμοποιείται για υποστήριξη και προώθηση. Τα χέρια κινούνται μέσα - έξω με άξονα τον καρπό. Η κίνηση παρομοιάζεται πολύ με αυτή των καθαριστήρων του αυτοκινήτου. Τα δάκτυλα των χεριών κρατούνται σφιχτά και μαζί. Όταν τα χέρια κινηθούν σωστά και με συνεχή κίνηση, η δράση της δύναμης που ασκείται από τα χέρια είναι κάθετη ως προς το επίπεδο της κίνησης (επίπεδο σκάλιγκ). Η δύναμη αυτή θα πρέπει να ασκείται προς την





- Η άσκηση μπορεί να γίνει με τα δύο χέρια ακουμπισμένα στους γοφούς ή το ένα στο πίσω μέρος του λαιμού και το άλλο στο γοφό.
- Η αθλήτρια κινείται μόνο από την ποδηλατική κίνηση των ποδιών.
- Το ποδήλατο πρέπει να γίνεται με λυγισμένα τα γόνατα έτσι ώστε σε κάθε περιστροφή η φτέρνα του ενός ποδιού να αγγίζει το γόνατο του άλλου ποδιού.

Βασικά λάθη

- Δεν επιτυγχάνεται η μετακίνηση του σώματος πριν δημιουργηθεί η πρώτη γωνία.
- Βυθίζονται τα άκρα πόδια.
- Οι γοφοί πετάγονται προς τα επάνω.
- Πολύ μικρή γωνία ποδιών και σώματος (οξεία γωνία).

Διόρθωση

- Το σώμα πρέπει να διαταθεί περισσότερο και η κίνηση των χεριών να είναι πιο δυνατή. Εάν η αθλήτρια αδυνατεί να μάθει την σωστή τεχνική των χεριών μπορεί στην αρχή να εκτελέσει την κίνηση των χεριών του προσθίου.
- Σπρώχτε επάνω τους αστραγάλους και σφίξτε τους μυς των ποδιών.
- Θα πρέπει το σώμα να προχωράει προς τα εμπρός και να μην κατεβαίνει αμέσως.
- Προσπαθήστε να ανοίξετε τη γωνία κάνοντας ελαφρό τόξο στη σπονδυλική στήλη.

Προασκήσεις

- Εκμάθηση του ποδηλάτου σε πλάγια θέση στο έδαφος.
- Εκμάθηση όλης της θέσης σώματος/ποδιών/χεριών στο έδαφος.
- Στη ρηχή άκρη της πισίνας και με βοηθό η αθλήτρια παίρνει την ύπτια θέση και μαθαίνει να περιστρέφει τους γοφούς στο πλάι. Ο βοηθός υποστηρίζει τους γοφούς. Η αθλήτρια βοηθά στην επίτευξη της θέσης αυτής κάνοντας σκάλιγκ.
- Η αθλήτρια προπονείται μόνη της στη θέση αυτή κάνοντας σκάλιγκ.
- Η αθλήτρια προπονείται χωρίς σκάλιγκ.

Somersault Front Pike



το μαγιό. Ένα κουστούμι απλό και διακριτικό είναι το καλύτερο θετικό στοιχείο μίας χορογραφίας.

Τα κουστούμια πρέπει να είναι φτιαγμένα σε αθλητικό σχέδιο. Πολλές εταιρείες έχουν βγάλει ειδικά μαγιό Σ.Κ. που έχουν ύφασμα γυαλιστερό και δεν χρειάζεται στόλισμα. Βασικό όμως μέλημα σε κάθε κολυμβήτρια θα πρέπει να είναι οι προδιαγραφές του μαγιό. Το μαγιό θα πρέπει να μην είναι διαφανές, να κατεβαίνει μπροστά μέχρι το στέρνο και το κάτω μέρος να φτάνει μέχρι το οστόν του ισχίου. Επίσης, δεν επιτρέπονται τα διακοσμητικά, όπως π.χ. ποδιά, γιλέκο, παπιγιόν, γάντια ή ότι άλλο επιπλέον του απλού αθλητικού μαγιό.

Εάν το μαγιό της αθλήτριας δεν είναι κατάλληλο, τότε ο διαιτητής των αγώνων έχει δικαίωμα ακόμα και ακύρωσης της/των αθλήτριας/τριών από τους αγώνες. Στο κεφάλι φοριέται ένα μικρό καπελάκι (κουάφ) που κρύβει τον κότσο. Τα μαλλιά είναι τραβηγμένα ψηλά σε κότσο και στερεωμένα με ζελέ.

ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Τόνος (Accent)	Μία σειρά από ελεγχόμενες κινήσεις διαφορετικής εντάσεως. Η ένταση διαφοροποιείται από μικρότερη ή μεγαλύτερη ή αντίστροφα.
Ασυμμετρία (Asymmetry)	Ανόμοια ισορροπία ή ποσοστά σε χρόνο, χώρο ή ενέργεια - αντίθεση σε ισορροπία ή συμμετρία.



σόλο, είτε σε ντουέτο, είτε σε ομαδικό, θα πρέπει να παρουσιάζει ένα πρωτότυπο σύνολο με πολλές εκπλήξεις, κινήσεις που δεν έχουμε ξαναδεί αρμονικά δεμένες με τη μουσική, τον ήχο, τα μαγιά και το περιβάλλον της πισίνας.

Οι κριτές αποβλέπουν σε κάτι καινούριο, κάτι πρωτόγνωρο, κάτι που εκπλήσσει. Η χορογραφία θα πρέπει να κρατά έντονη την προσοχή του θεατή και να μην κουράζει, αντιθέτως θα πρέπει να δίνει σε κάθε μία στιγμή την εντύπωση του ξαφνικού, του ασύγκριτου, του ασυνήθιστου και να δημιουργεί μία ξεχωριστή εικόνα που θα μένει στη μνήμη των θεατών.

1. Στοιχεία μουσικής

Η μουσική διάσταση της χορογραφίας θα πρέπει να λαμβάνει υπ' όψη το:

- α. Επίπεδο των κολυμβητριών,
- β. την προσωπικότητα των κολυμβητριών,
- γ. τον χαρακτήρα της ρουτίνας.

Συνήθως μία χορογραφία συνδέεται με ένα θέμα πάνω στο οποίο χτίζεται όλη η δημιουργία των κινήσεων μέσα στο νερό. Το θέμα αυτό θα πρέπει να αποδοθεί με χάρη και δεξιοτεχνία, με ακρίβεια στην κίνηση και με οραματισμό.

Είναι όπως στο θέατρο, που ο ηθοποιός μεταφέρει το χαρακτήρα που υποδύεται στο κοινό. Το ίδιο και η Σ.Κ. σαν τέχνη, αλλά και θέαμα, θα πρέπει με βάση την έκφραση στα μέλη του σώματος, στο πρόσωπο αλλά και στο σώμα να

