

# Περιεχόμενα

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b> .....	
<b>Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή</b> .....	<b>11</b>
<i>Είναι η Συγχρονισμένη Κολύμβηση άθλημα ή τέχνη;</i> .....	11
<b>Κεφάλαιο 2: Ιστορική Ανασκόπηση</b> .....	<b>13</b>
2.1 Η Συγχρονισμένη Κολύμβηση στην Ελλάδα.....	15
<b>Κεφάλαιο 3: Τεχνική Υποδομή του Αθλήματος</b> .....	<b>17</b>
3.1 Κολυμβητικά Στυλ Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....	17
3.1.1 Ελεύθερο στυλ κολύμβησης (crawl).....	18
3.1.2 Ύπτια κολύμβηση .....	20
3.1.3 Πρόσθιο στυλ .....	21
3.1.4 Πεταλούδα .....	22
3.1.5 Πλάγιο στυλ.....	24
3.2 Προπόνηση με διάφορα κολυμβητικά στυλ της Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....	26
3.3 Υδροδυναμική .....	26
3.3.1 Επίπλευση .....	28
3.3.4 Οριζόντια επίπλευση .....	31
3.3.5 Επιτάχυνση .....	32
3.4 Σκάλινγκ .....	33
3.4.1 Στάνταρντ σκάλινγκ, με το κεφάλι .....	34
3.4.2 Σκάλινγκ αντίθετο δηλαδή, με τα πόδια οδηγό.....	34
3.4.3 Επί τόπου σκάλινγκ ή στάσιμο .....	35
3.4.5 Αρχές της μηχανικής για το σκάλινγκ.....	36
3.4.6 Διδασκαλία σκάλινγκ.....	37
3.4.7 Προχωρημένες μορφές σκάλινγκ .....	39
3.5 Βασικές θέσεις Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....	46
3.6 Βασικές μετακινήσεις - μεταφορές .....	64
3.7 Βασικές φιγούρες .....	79
3.8 Βασικές φιγούρες FINA.....	96
<b>Κεφάλαιο 4: Κινητικός Έλεγχος και Συγχρονισμένη Κολύμβηση</b> .....	<b>117</b>
4.1 Ιστορική ανασκόπηση του κλάδου του Κινητικού Ελέγχου .....	117
4.2 Η Κινητική Μάθηση .....	121
4.2 Η Κινητική Μάθηση .....	128
4.3 Χρονική Ρύθμιση - Ρυθμός .....	130
4.4 Ρυθμική αγωγή στο νερό για άτομα με ειδικές ανάγκες .....	134
4.4.1 Ίεραρχία θεμάτων.....	136
4.5 Μέθοδοι μάθησης στη Σ.Κ. ....	141
4.6 Είδη κινήσεων .....	142
4.7 Στάδια ελέγχου στη Σ.Κ. ....	143
4.8 Μέθοδοι διδασκαλίας με εφαρμογή στη Σ.Κ. ....	144
4.9 Τρόποι διδασκαλίας .....	145
4.9.1 Τμηματική μέθοδος .....	145
4.9.2 Ολική μέθοδος.....	146
4.9.3 Προοδευτική τμηματική μέθοδος .....	146
4.10 Δημιουργία κινητικού προγράμματος .....	147

4.11 Απώλεια μνήμης .....	149
4.12 Νοητική προπόνηση.....	152
4.13 Ανατροφοδότηση .....	155
4.13.1 Χρήση της ανατροφοδότησης εκ μέρους του προπονητή.....	156
4.13.2 Χρήση της εξωτερικής ανατροφοδότησης ως μέσον ενίσχυσης της ψυχολογίας.....	156
<b>Κεφάλαιο 5: Στοιχεία Χορογραφίας .....</b>	<b>159</b>
Χορογράφος ή και Κολυμβήτρια μαζί.....	159
Η Επίδραση της Σ.Κ. στο κοινό και τον απλό θεατή .....	160
Χορογραφία εισαγωγή.....	162
Έκφραση προσώπου .....	166
Βασικές ασκήσεις και διαδικασίες αναπνοής που πρέπει να διδάξει ο προπονητής .....	169
Φιγούρες και σχέδια.....	170
Κάλυψη πισίνας .....	171
Εκτέλεση μουσικής - Χρονική Διάρκεια - Παρουσίαση και Κοστούμι.....	176
<b>ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>178</b>
<b>ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>180</b>
1. Ποικιλία (Διαφοροποίηση) .....	181
2. Δημιουργικότητα .....	181
1. Στοιχεία μουσικής .....	182
3. Σχέδια.....	183
4. Μεταφορές.....	183
<b>Κεφάλαιο 6: Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Συγχρονισμένης Κολύμβησης για Συλλόγους .....</b>	<b>185</b>
6.1 Εισαγωγή.....	185
6.2 Εξασφάλιση Στόχων.....	185
6.3 Ανάπτυξη υποδομής - φυτώριο .....	185
6.4 Τεστ επιλογής ταλέντων για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση .....	186
6.5 Ανάπτυξη ενδοσυλλογικού συναγωνισμού .....	186
6.6 Οργάνωση ομάδων εργασίας.....	187
<b>Κεφάλαιο 7: Ετήσιος Αγωνιστικός Προγραμματισμός Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....</b>	<b>189</b>
7.1 Βασικές αρχές προγραμματισμού .....	189
7.1.1 Αριθμός και ικανότητα κολυμβητριών που έχει να προπονήσει .....	190
7.1.2 Το σκοπό που έχει θέσει ο προπονητής για κάθε μία αθλήτρια .....	190
7.2 Παρουσίες κολυμβητριών .....	190
7.3 Βοηθός/οί προπονητήριας .....	191
7.4 Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης .....	191
7.5 Υποξική προπόνηση.....	194
7.6 Φυσιολογικοί μηχανισμοί προπόνησης .....	194
7.7 Τεχνικό Πρόγραμμα .....	195
7.8 Ασκήσεις με βάρη για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση.....	199
<b>Κεφάλαιο 8: Θέματα Κριτών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....</b>	<b>201</b>
8.1 Χαρακτηριστικά κριτών .....	201
8.2 Η διαδικασία κρίσης στην Σ.Κ. ....	201
8.3 Βαθμολογία .....	202
8.4 Αξιολόγηση Κριτών .....	203
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>207</b>
<b>Ευρετήριο όρων.....</b>	<b>213</b>
<b>Σύλλογοι Συγχρονισμένης Κολύμβησης .....</b>	<b>215</b>
ΓΡΑΦΕΙΟ FINA.....	218
LEN OFFICE .....	218
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ.....	218