A swimmer in a blue cap and orange gear is swimming in turquoise water with white foam. The swimmer is positioned in the upper center of the frame, moving towards the right. The water is a vibrant turquoise color, and there is a large splash of white foam in the foreground, partially obscuring the swimmer's lower body. The overall scene is dynamic and energetic.

ΜΕΡΟΣ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ - ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

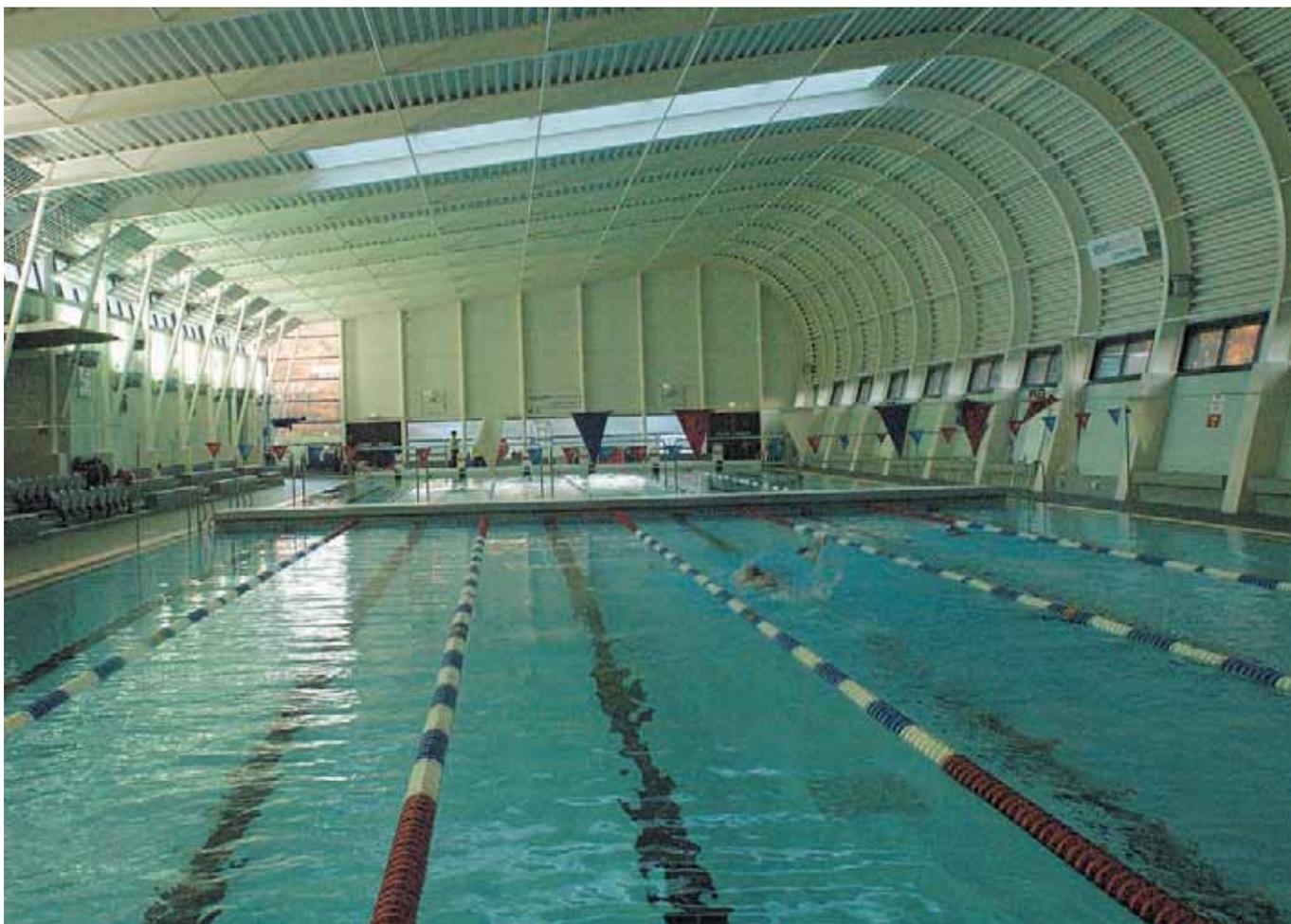
Εγκαταστάσεις

Οι Ολυμπιακοί πρωταθλητές έχουν προπονηθεί σε πισίνες πολλών διαφορετικών μεγεθών, αλλά τα επίσημα συγκροτήματα για την αγωνιστική κολύμβηση είναι οι πισίνες μικρής απόστασης (25 μ.) ή μεγάλης απόστασης (50 μ.). Μερικές φορές, παρόμοια με τις διαφορές που παρουσιάζονται

ανάμεσα σε κλειστό και ανοιχτό στίβο, οι αποδόσεις στις μικρής και μεγάλης απόστασης πισίνες διαφέρουν πολύ η μία από την άλλη. Οι μικρής απόστασης πισίνες, είναι πολύ συνηθισμένες στο Ηνωμένο Βασίλειο και το πλάτος τους είναι συνήθως γύρω στις έξι διαδρομές (15 μ.) και χρησιμοποιούνται από τοπικές ομάδες (βλ. Εικόνα 6: μικρής απόστασης πισίνα). Οι αγώνες

στις πισίνες μικρών αποστάσεων έχουν περισσότερες στροφές και επομένως είναι γρηγορότερες πάνω από 2-3'' ανά 100 μ. σε μερικά στυλ κολύμβησης.

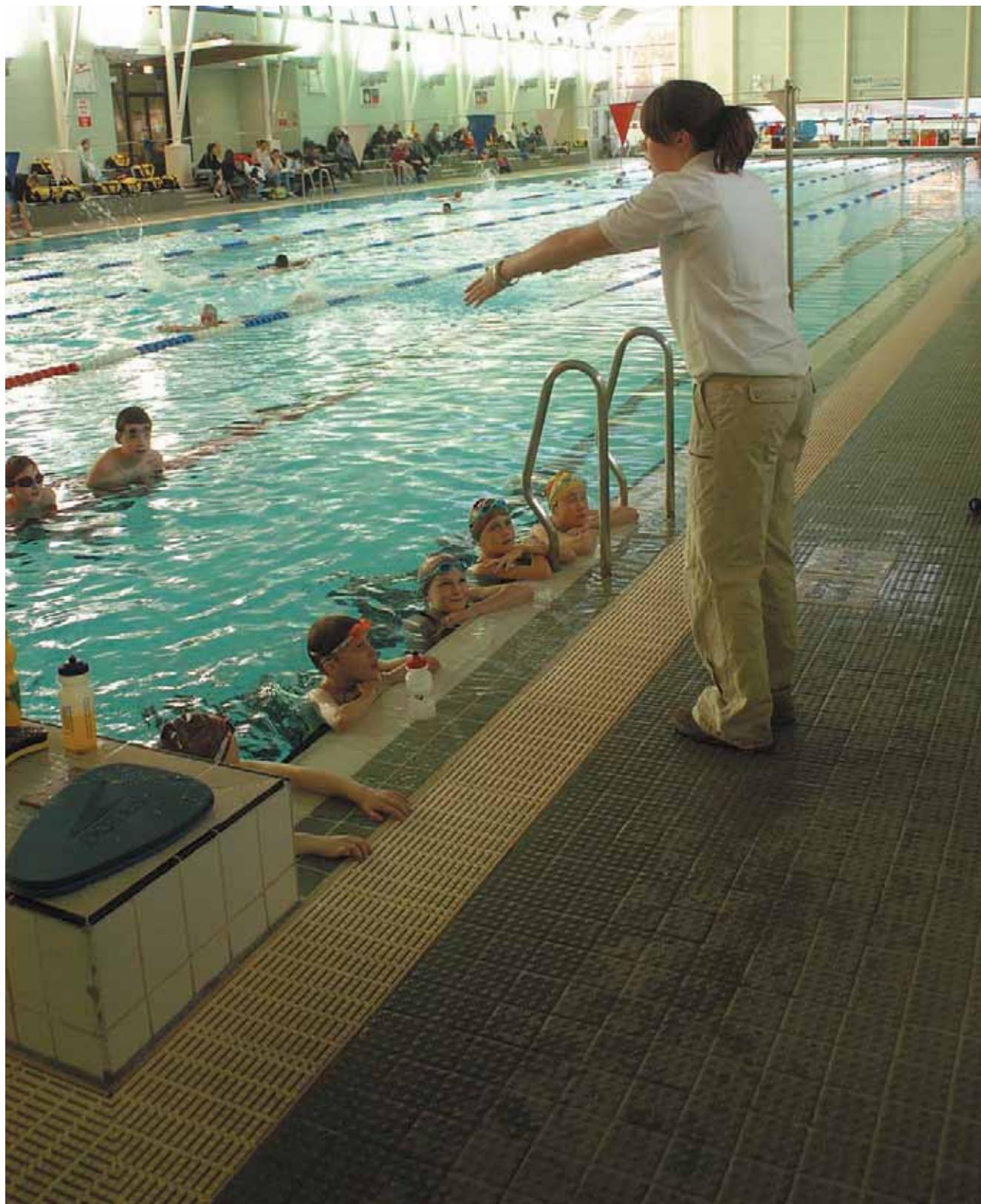
Οι πισίνες μεγάλων αποστάσεων έχουν το καθορισμένο μέγεθος για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και πρέπει να έχουν πλάτος δέκα διαδρομών (25 μ.) για να εξυπηρετούν τις απαιτήσεις



Εικ. 6 Μια πισίνα μικρής απόστασης



Εικ. 7 Μια πισίνα μεγάλης απόστασης



Εικ. 11 Μια προπονήτρια στην άκρη της πισίνας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Επικοινωνία

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι θεμελιώδης σε όλες τις μορφές διδασκαλίας, καθώς και μια σημαντική πτυχή της καθοδηγητικής συμπεριφοράς την οποία πρέπει να προσπαθούν να βελτιώσουν όλοι οι δάσκαλοι και οι προπονητές. Αρχικά, οι δάσκαλοι κολύμβησης και οι προπονητές πρέπει να προσπαθήσουν να κατακτήσουν τα ακόλουθα βασικά στοιχεία:

- σωστή θέση
- προβολή της φωνής
- χρήση σύντομων, σαφών λεκτικών οδηγιών
- χρήση κατάλληλων οπτικών εικόνων

Πάντως, τα παραπάνω δεν αποτελούν παρά τα απολύτως απαραίτητα και εξασφαλίζουν μόνο το ότι ο κολυμβητής θα λάβει τις κατάλληλες κατευθύνσεις. Οι δάσκαλοι κολύμβησης και οι προπονητές, προκειμένου να επικοινωνήσουν με αποτελεσματικό τρόπο, πρέπει να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες και να διευρύνουν τις δυνατότητες επικοινωνίας τους. Αυτό συμπεριλαμβάνει την κατάκτηση ποικίλων λεκτικών και πρακτικών μορφών επικοινωνίας και το να αποδεχθούν ότι οι δεν είναι απαραίτητο όλες οι πληροφορίες να προέρχονται άμεσα από τους ίδιους. Το πεδίο των πληροφοριών που χρειάζονται οι κολυμβητές περιλαμβάνει οργανωτικές πληροφορίες, πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν τη δεδομένη περίοδο και τις τεχνικές και γνώσεις σχετικά με την απόδοσή

τους. Η σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στο περιβάλλον της πισίνας είναι ακόμα σημαντικότερη αν αναλογιστεί κανείς τους παράγοντες όπως η ακουστική ενός μεγάλου, θορυβώδους χώρου, και το νερό στα μάτια και τα αυτιά των κολυμβητών. Οι κολυμβητές σπάνια θα δουν ή θα ακούσουν οποιαδήποτε πληροφορία, γεγονός που αυξάνει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο δάσκαλος/προπονητής όσον αφορά στην επικοινωνία.

Οι πρακτικοί περιορισμοί, που επιβάλλει το περιβάλλον της πισίνας, σημαίνουν ότι υπάρχουν λίγες ευκαιρίες για τους μαθητές να βρεθούν στην άκρη της πισίνας και να επικοινωνήσουν με το δάσκαλο/προπονητή. Έτσι, οι δάσκαλοι και οι μαθητές αναπτύσσουν τις δραστηριότητές τους σε "διαφορετικές" περιοχές σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης, γεγονός που περιορίζει την ομαδική και, ειδικότερα, την ατομική επικοινωνία μεταξύ τους. Στο μέσον της πισίνας των 25 μ., υπάρχουν σχεδόν 80 μ. "πλευράς της πισίνας" στα οποία ο δάσκαλος και ο μαθητής μπορεί να συναντηθούν ή να μη συναντηθούν. Οι ευκαιρίες για ατομική κατατόπιση ή την ανταλλαγή των ιδεών/πληροφοριών είναι πολύ περιορισμένες.

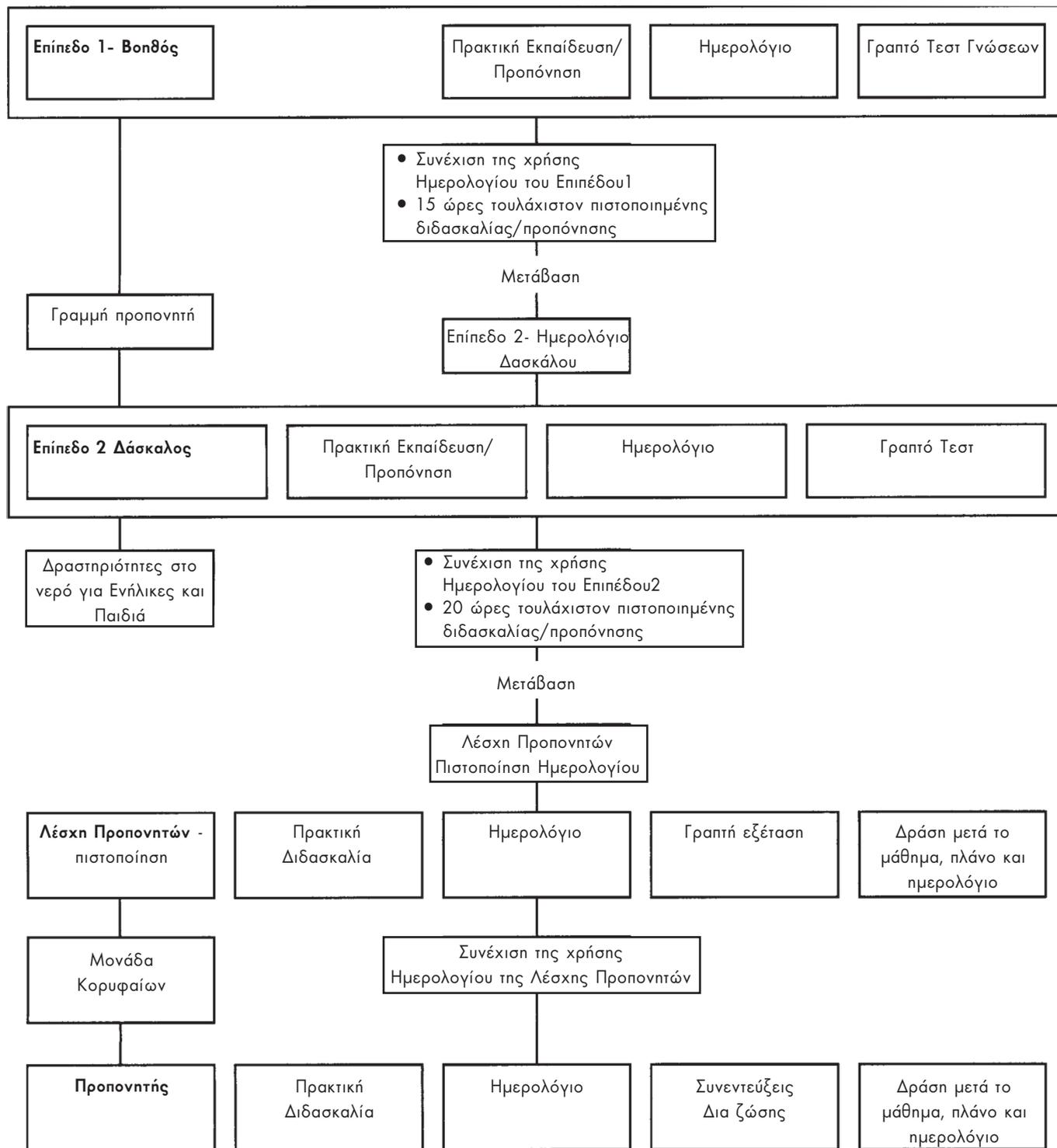
Η καλύτερη πρακτική στη σύγχρονη εκπαιδευτική σκέψη αναγνωρίζει ότι, για να είναι αποτελεσματική η διδασκαλία και για να επιτυγχάνεται το μέγιστο επίπεδο εκμάθησης, πρέπει ο μαθητής "να συμμετέχει" στη διαδικασία. Επομένως, οι δάσκαλοι πρέπει να κάνουν τα εξής:

- να παρατηρούν τον μαθητή/την ομάδα που απευθύνονται και να σταθμίζουν τις αντιδράσεις τους κατά τη διάρκεια των παραδειγμάτων ή όταν τίθενται στόχοι
- να εμπλέκουν τους μαθητές ώστε να ανταποκριθούν στις πληροφορίες, με τη χρήση ενός ύφους ερώτησης και απάντησης
- να εμπλέκουν τους μαθητές σε πρακτικούς στόχους οι οποίοι απαιτούν πρόνοια σε σχέση με τις πληροφορίες, τη λήψη αποφάσεων, τη δράση και την αξιολόγηση.

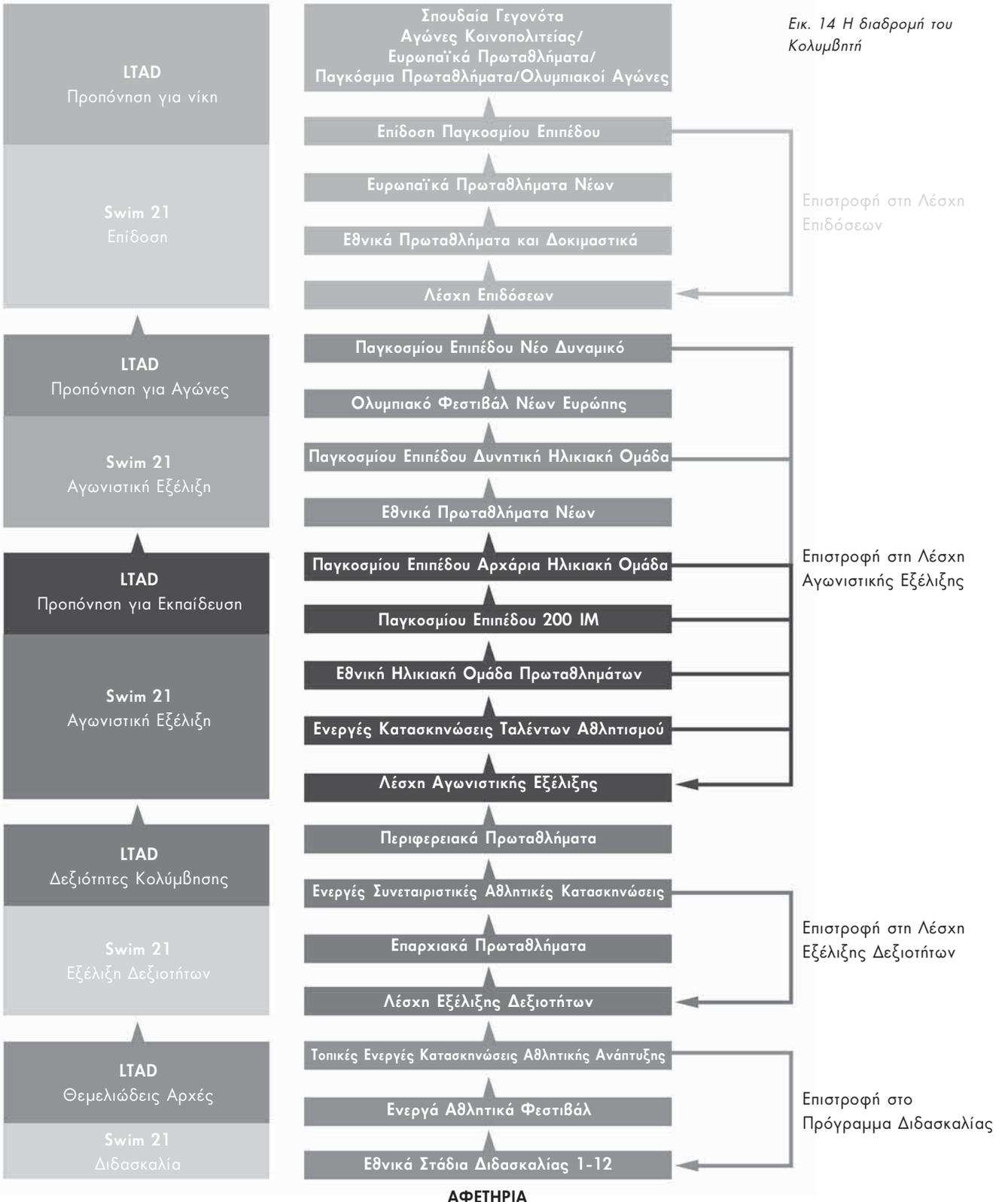
Στα αρχικά στάδια της εκμάθησης, δίνεται συχνά πολλή μεγάλη έμφαση στην επικοινωνία του δασκάλου με τον κολυμβητή σχετικά με την απόδοση. Πάντως, επειδή η φύση του κολυμβητικού περιβάλλοντος και το πλαίσιο διδασκαλίας δεν διευκολύνουν την εκτενή επικοινωνία ανάμεσα σε ένα δάσκαλο και ένα μεγάλο αριθμό μαθητών, είναι συχνότερα επιθυμητό να δοθεί περισσότερη έμφαση στην επικοινωνία με τους μαθητές σχετικά με άλλες διαθέσιμες πηγές πληροφοριών για την απόδοσή τους, παραδείγματος χάριν, την άμιλλα, την αυτοκριτική και άλλα.

Η κατάκτηση της ικανότητας της επικοινωνίας είναι προφανώς η βάση της αποτελεσματικής διδασκαλίας και περιλαμβάνει πολλές πτυχές, που αποτελούν εξέλιξη των βασικών στοιχείων. Πάντως ακόμη και κάποιος που είναι εξαιρετικός στην επικοινωνία θα δυσκολευτεί να αντιμετωπίσει για 30' ως και είκοσι μαθητές με

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΩΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΣΑ



Εικ. 13 Δομή της Αποτίμησης και Πιστοποίησης της ΑΣΑ.



Εικ. 14 Η διαδρομή του Κολυμβητή



Εικ. 17 Κολύμβηση για τη βελτίωση της υγείας σημαίνει κολύμβηση για μια ζωή

της βουβωνικής χώρας, καθώς των άκρων συνολικά και του σώματος όταν αυτό κινείται στο νερό.

Εάν επιθυμείτε να χάσετε βάρος, μπορείτε να αυξήσετε το επίπεδο σωματικής δραστηριότητάς σας με την κολύμβηση και επομένως να αυξήσετε το ποσό ενέργειας που καταναλώνετε - ένα συστατικό ζωτικής σημασίας ενός προγράμματος για έλεγχο του βάρους. Ο Οικογενειακός Γιατρός σας ή το προσωπικό στην πισίνα της περιοχής σας, μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει στο στόχο σας, στο να ξεφορτωθείτε δηλαδή τα επιπλέον κιλά. Ένας νέος κλάδος με πρωτοβουλία της ASA, που ονομάζεται Swimfit (Κολύμβηση για φυσική κατάσταση), παρέχει επίσης υποστήριξη και καθοδήγηση σε εκείνους που κολυμπούν για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που θέλουν να κολυμπήσουν για να χάσουν βάρος.

Ένα άλλο όφελος από την ενδυνάμωση και το βελτιωμένο συντονισμό

που προέρχονται από την κολύμβηση είναι η μείωση του κίνδυνου των πτώσεων και καταγμάτων των ισχίων στους ηλικιωμένους. Η κολύμβηση, πάντως, δεν θα ενισχύσει τα οστά σας, θα ενδυναμώσει όμως συνολικά το σώμα. Οι ασκήσεις με βάρη και οι ασκήσεις στην ξηρά μπορούν να προσφέρουν κάτι τέτοιο.

Η κολύμβηση είναι γενικά πιο ευγενική για το σώμα από την άσκηση στη ξηρά, επειδή η φυσική πλευστότητα στο νερό βοηθά στο να αποφεύγονται οι σκληροί κραδασμοί που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό. Στο νερό ζυγίζει το άτομο περίπου ένα δέκατο του κανονικού βάρους του, και έτσι η έκταση κινήσεων για ένα άτομο με όχι και τόσο καλή φυσική κατάσταση είναι πολύ μεγαλύτερη, αφού το νερό υποστηρίζει το βάρος των άκρων. Επομένως, είναι μια καλή επιλογή για τους ανθρώπους που θέλουν να ασκηθούν, αλλά που μπορεί να έχουν προβλήματα με τα βάρη και τις δραστηριότητες στην ξηρά. Παρα-

δείγματος χάριν, η κολύμβηση μπορεί να ταιριάζει σε εκείνους που έχουν αρθρίτιδα ή προβλήματα στην πλάτη, προβλήματα βάρους ή σε γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης. Ένα επιπλέον όφελος για όσους αντιμετωπίζουν αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα, είναι ότι ο αέρας γύρω από μια πισίνα είναι συνήθως πολύ υγρός, γεγονός το οποίο καθιστά την αναπνοή πιο άνετη.

Ποιος μπορεί να κολυμπήσει;

Η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα που είναι κατάλληλη για ανθρώπους όλων των ηλικιών και όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης, και είναι προσιτή ουσιαστικά σε όλους. Από το αγύμναστο άτομο που δοκιμάζει τα πρώτα του στυλ κολύμβησης στο ρηκό μέρος της πισίνας, μέχρι τον ανταγωνιστικό κολυμβητή που προπονείται για έναν αγώνα, η κολύμβηση είναι μια σωματική δραστηριότητα που ο καθένας μπορεί να εκτελέσει στο

δικό του ατομικό επίπεδο. Η μορφή του σώματος, πάντως, καθορίζει το πόσο γρήγορα ένα άτομο μπορεί να κολυμπήσει για ένα δεδομένο επίπεδο προσπάθειας. Έτσι, το ότι μπορεί να κολυμπήσετε αποτελεί ένα δείκτη βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, καθόσον πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο και να μην ανησυχείτε για την ταχύτητα άλλων κολυμβητών γύρω σας. Αυτό που είναι σημαντικό, τέλος είναι η βελτίωση της ταχύτητά σας και το να κολυμπάτε για ένα λογικό χρονικό διάστημα.

Αποκτώντας το Μέγιστο Όφελος

Φυσικά, σε πολλούς ανθρώπους αρέσει απλά να βρέχονται και να διασκεδάζουν στις πισίνες "χαλάρω-

σης", με τις μηχανές κύματος, τους καταρράκτες και τις τσουλήθρες. Αυτό παρέχει κάποια σωματική δραστηριότητα, αλλά σε χαμηλό επίπεδο. Εκείνοι που θέλουν να αποκομίσουν το μέγιστο όφελος για την υγεία τους από το χρόνο τους στην πισίνα, πρέπει να επιλέξουν ένα πιο ενεργητικό πρόγραμμα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει το περπάτημα της διαδρομής μέχρι την πισίνα, ή θα μπορούσε να συνδυαστεί με κάποια λεπτά σε ένα ποδήλατο άσκησης πριν να μπειτε στο νερό. Αν αρχίζετε ένα πρόγραμμα κολύμβησης για φυσική κατάσταση και βρίσκεστε σε χαμηλό επίπεδο, ξεκινήστε αργά και αυξήστε την ένταση σταδιακά κάτω από την καθοδήγηση ενός κατάλληλου και πεπειραμένου δασκάλου ή ενός προπονητή.

Η κολύμβηση για 30' ημερησίως, τρεις έως πέντε φορές εβδομαδιαίως θα σας προσφέρει ένα καλό ποσό αεροβικής άσκησης για βελτίωση της υγείας της καρδιάς και των πνευμόνων. Αυτό, πάντως, δεν θα έχει επίδραση στη δύναμη των οστών σας. Γι' αυτό, το περπάτημα ή το τρέξιμο ή κάποια άλλη δραστηριότητα με βάρη είναι μια καλή ιδέα παράλληλα με το κολύμπι, επειδή θα βοηθήσει τα οστά να διατηρήσουν ή να αυξήσουν τη μάζα τους. Φυσικά μπορείτε να ενσωματώσετε άλλες μορφές άσκησης στο νερό εκτός από την κολύμβηση - όπως το αερόμπικ νερού (κάποιες φορές ονομάζεται ακουαερόμπικ), η γιόγκα νερού, οι εκτάσεις στο νερό - είτε από μόνοι σας είτε σε ομάδες. Η πισίνα τη περιοχής σας, θα έχει τις λεπτομέρειες των διαθέσιμων ομάδων άσκησης.

πρέπει να αναρωτηθούν αν οι ασκήσεις αυτές είναι κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο του κολυμβητή. Οι ασκήσεις απαιτούν μυϊκή δύναμη, ικανότητα κολύμβησης ή μια έκταση κίνησης πιο προχωρημένου επιπέδου;

ΣΗΜΕΙΟ ΚΛΕΙΔΙ

Οι ασκήσεις είναι ανάγκη να είναι μέρος ενός περιεκτικού προγράμματος ανάπτυξης της κολύμβησης, το οποίο να ξεκινά με ένα αποτελεσματικό και τεχνικά ανώτερο πλάνο εκμάθησης της κολύμβησης και προοδευτικά να προχωρά στην αποδοτική εκτέλεση των στυλ κολύμβησης σε συνθήκες αγώνων.

Όταν χρησιμοποιούνται ασκήσεις, οι προπονητές πρέπει να δώσουν έμφαση στα βασικά στοιχεία του ελέγχου, της ακρίβειας, του ρυθμού και του συντονισμού. Οι ασκήσεις, για να οδηγήσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα, πρέπει να εκτελεστούν υπό στενή επίβλεψη, με τις κατάλληλες αντιδράσεις και πληροφόρηση από τον προπονητή. Η επιπόλαια πρακτική εξάσκηση ή η απουσία καθολικής συγκέντρωσης στις ασκήσεις, θα έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της ήδη φτωχής τεχνικής. Το παλιό απόφθεγμα που λέει ότι "όταν το 99 τοις εκατό είναι σωστό τότε το 100 τοις εκατό είναι λάθος" δεν είναι ποτέ πιο επίκαιρο από όταν γίνεται πρακτική εξάσκηση στις ασκήσεις του κάθε στυλ.

Ο γενικός όρος "άσκηση" χρησιμοποιείται σε αμέτρητες παραλλαγές των τεχνικών διδασκαλίας και των πρακτικών προπόνησης οδηγώντας σε ένα ευρύ πεδίο αποτελεσμάτων σχετικά με την απόδοση. Είναι χρήσιμο αυτός ο όρος να αναλυθεί περαιτέρω σε τέσσερις κατηγορίες: στην ανάπτυξη του στυλ, στη διόρθωση του στυλ, στις συνδυαστικές ασκήσεις, στην ανάπτυξη ταχύτητας.

Ασκήσεις ανάπτυξης του στυλ

"Πρακτικές με σκοπό την εξέλιξη από

τα βασικά μέχρι το ολοκληρωμένο στυλ".

Αυτές είναι οι πιο συνηθισμένες ασκήσεις και αποτελούν μια επέκταση των βασικών πρακτικών που χρησιμοποιούνται στα πρώτα βήματα στην κολύμβηση. Ο σκοπός των ασκήσεων ανάπτυξης του στυλ, είναι η ενίσχυση της "απόδοσης" του κολυμβητή. Το ιδανικό είναι να εφαρμόζονται πριν από τη βασική προπόνηση σε μια συγκεκριμένη περίοδο, ώστε να γίνεται μια ανασκόπηση του σωστού τρόπου κίνησης για να μεγιστοποιηθεί η μετάβαση από το πρότυπο στυλ στο περιβάλλον μιας "πραγματικής εφαρμογής" του στυλ.

Η ιδέα της ανάπτυξης του στυλ εκφράζεται γενικά από μια ακολουθία κινήσεων, οι οποίες δομούν μέσω της πολυπλοκότητάς τους, εμπλουτίζουν μέσω της έντασής τους, και μεγιστοποιούν την προωθητική αποδοτικότητα, ενώ ελαχιστοποιούν τη γενική αντίσταση. Η Εικ. 21 δίνει παραδείγματα των ασκήσεων ανάπτυξης του στυλ σε κάθε ένα από τα τέσσερα στυλ.

Στις παραλλαγές αυτών των ασκήσεων περιλαμβάνονται η χρήση εξοπλισμού και η αποδοτική εφαρμογή της προωθητικής δύναμης. Παραδείγματος χάριν, η χρήση "παλαμών" στα χέρια ή των πτερυγίων (πέδιλα) μπορεί να διαφοροποιήσει το επίπεδο αισθητήριας εισαγωγής, ερεθίζοντας τις νευρομυϊκές αντιδράσεις έτσι ώστε να ενισχύονται οι διάφορες μορφές του στυλ. Οι ασκήσεις αυτές, πάντως, μόνες τους δεν διορθώνουν απαραίτητα τα θεμελιώδη ελαττώματα των στυλ κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ολόκληρου του στυλ. Η διόρθωση του στυλ μπορεί να απαιτεί μια πιο συγκεκριμένη εφαρμογή των ασκήσεων.

Ασκήσεις διόρθωσης του στυλ

"Πρακτικές με σκοπό να διορθωθούν συγκεκριμένα ελαττώματα του στυλ".

Οι ασκήσεις αυτές επιτυγχάνουν να

διορθώσουν μια αρνητική πτυχή της τεχνικής που αναγκάζει τον κολυμβητή να κολυμπήσει με μειωμένη αποτελεσματικότητα. Οι ασκήσεις αυτές δεν πρέπει να εστιάσουν σε αισθητικές αλλαγές (οι οποίες θα οδηγήσουν μόνο στο να φαίνεται ο κολυμβητής καλύτερος), αλλά πρέπει να εφαρμοστούν στις θεμελιώδεις ατέλειες που περιορίζουν τη δυνατότητα απόδοσης του κολυμβητή. Παραδείγματος χάριν, ένα μικρό άνοιγμα των δακτύλων είναι λιγότερο σημαντικό για την προωθητική επίδραση των χεριών στο ελεύθερο από μια σημαντική ατέλεια όπως η πτώση του αγκώνα στο μέσο της κίνησης. Η ουσιαστική ερώτηση που προκύπτει είναι: "Η άσκηση διόρθωσης του στυλ θα οδηγήσει σε αύξηση της ταχύτητας μέσω της βελτίωσης της αποδοτικότητας;" Αν η απάντηση είναι "όχι", πρέπει να την αφήσουμε στην άκρη και οι προσπάθειες του κολυμβητή πρέπει να επικεντρωθούν αλλού.

Πριν να εισάγουμε ασκήσεις διόρθωσης του στυλ, είναι σημαντικό να εξεταστούν όλα τα δεδομένα. Γιατί το στυλ του κολυμβητή δεν επιτρέπει την αποτελεσματική, γρήγορη κολύμβηση; Το πρόβλημα είναι η φτωχή ευλυγισία των αρθρώσεων; Ευθύνεται η φτωχή μυϊκή δύναμη; Υπάρχει περιορισμός λόγω τραυματισμού; Περιορίζεται ο κολυμβητής εξαιτίας της ικανότητάς του για εκμάθηση; Είναι το πραγματικό πρόβλημα ζήτημα κινήτρων; Και, πάνω από όλα, ποιο είναι το θεμελιώδες πρόβλημα;

Ο σχεδιασμός των ασκήσεων διόρθωσης του στυλ, απαιτεί αναλυτική ικανότητα από τον προπονητή, καθώς επίσης και ένα στοιχείο καλλιτεχνίας. Ο προπονητής πρέπει να έχει ένα "πρότυπο" στυλ σύμφωνα με το οποίο θα δουλεύει, αλλά πρέπει επίσης να γνωρίζει και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κολυμβητή. Οι ασκήσεις διόρθωσης του στυλ μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια ολόκληρης της περιόδου, αλλά πρέπει

να προσέξετε ώστε να εξασφαλίσετε ότι η κούραση δεν θα αποτελέσει περιοριστικό παράγοντα στην εκτέλεση των πρακτικών. Μια καλή ανάλογη περίπτωση είναι η επαναλαμβανόμενη πρακτική των χορευτών μπαλέτου στην αρχή κάθε ημέρας μπροστά από τον καθρέφτη. Αυτές οι πρακτικές, ενισχύουν τη σωστή τεχνική και αποτελούν τους προάγγελους μιας πιο σύνθετης προπόνησης. Ένας προπονητής μπορεί να διαθέτει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων ανάπτυξης του στυλ στο ρεπερτόριό του, αλλά ο κατάλογος των αποτελεσματικών ασκήσεων για διόρθωση του στυλ περιλαμβάνει ελάχιστες συνήθως για κάθε στυλ. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει πάντα να καθορίζονται από τις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε κολυμβητή.

Οι ασκήσεις στις πρώτες αυτές δύο κατηγορίες πρέπει να συνδεθούν με την απόδοση που συχνά απαιτείται ένα ενδιάμεσο βήμα. Η τρίτη κατηγορία ασκήσεων αναφέρεται ως "συνδυαστικές ασκήσεις".

Συνδυαστικές ασκήσεις

"Πρακτικές με σκοπό τη σύνδεση ανάμεσα στην εκτέλεση των βασικών κινήσεων και την εκτέλεση ολόκληρης της ακολουθίας του στυλ σε αγωνιστικές συνθήκες".

Ένα από τα μεγάλα διλήμματα του προπονητή είναι η απόφαση του πότε να γίνει μια διόρθωση του στυλ και πότε να εστιάσει σε άλλες προτεραιότητες της προπόνησης. Σίγουρα, όταν η τεχνική της κολύμβησης δεν εφαρμόζεται με το σωστό τρόπο, τότε τα φυσιολογικά οφέλη της προπόνησης δεν επιτυγχάνονται πλήρως. Αν, πάντως, διακόπτεται πάντα η συνοχή της προπόνησης για να επανεξεταστεί η τεχνική (με άλλα λόγια, για να γίνει μια σημαντική διόρθωση του στυλ), τότε μειώνεται η αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Υπάρχουν περιπτώσεις που δεν πρέπει να διακοπεί η

προσπάθεια των κολυμβητών, με σκοπό τη διόρθωση, κατά τη διάρκεια ενός βασικού προπονητικού σετ. Οι έμπειροι προπονητές γνωρίζουν διαισθητικά πότε έχουν να κάνουν με μια τέτοια περίπτωση. Αυτό δε σημαίνει ότι οι προπονητές δεν πρέπει να κάνουν διόρθωση του στυλ κολύμβησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ο προπονητής πρέπει συνεχώς να παρακολουθεί και να ελέγχει την τεχνική κατά τη διάρκεια των προπονητικών σετ, αλλά η αλληλεπίδρασή του με τον κολυμβητή συνήθως έχει τη μορφή λεκτικών ή παραστατικών συμβουλών, που θα βοηθήσουν τον κολυμβητή να συγκεντρωθεί ξανά, παρά στην πρόταση για εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων που θα τον βοηθήσουν σε αυτό. Αν είναι αναγκαίο να σταματούν επανειλημμένα οι κολυμβητές κατά τη διάρκεια ενός βασικού προπονητικού σετ για διόρθωση της τεχνικής, θα μπορούσε να υποστηριχτεί ότι ο κολυμβητής δεν ήταν εξ αρχής επαρκώς προετοιμασμένος για να διεκπεραιώσει το προπονητικό σετ. Αυτή είναι η περίπτωση κατά την οποία οι ασκήσεις ασκούν τη μέγιστη επίδρασή τους, ως συμπλήρωμα της συνολικής προετοιμασίας και συντήρησης του στυλ. Οι κολυμβητές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να προπονούνται χρησιμοποιώντας αποτελεσματική τεχνική και πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτήν την τεχνική κάτω από τις καταστάσεις πίεσης. Οι συνδυαστικές ασκήσεις

επιτρέπουν στον προπονητή να εφαρμόσει κατά την εκτέλεση τα στοιχεία της ενίσχυσης και της διόρθωσης.

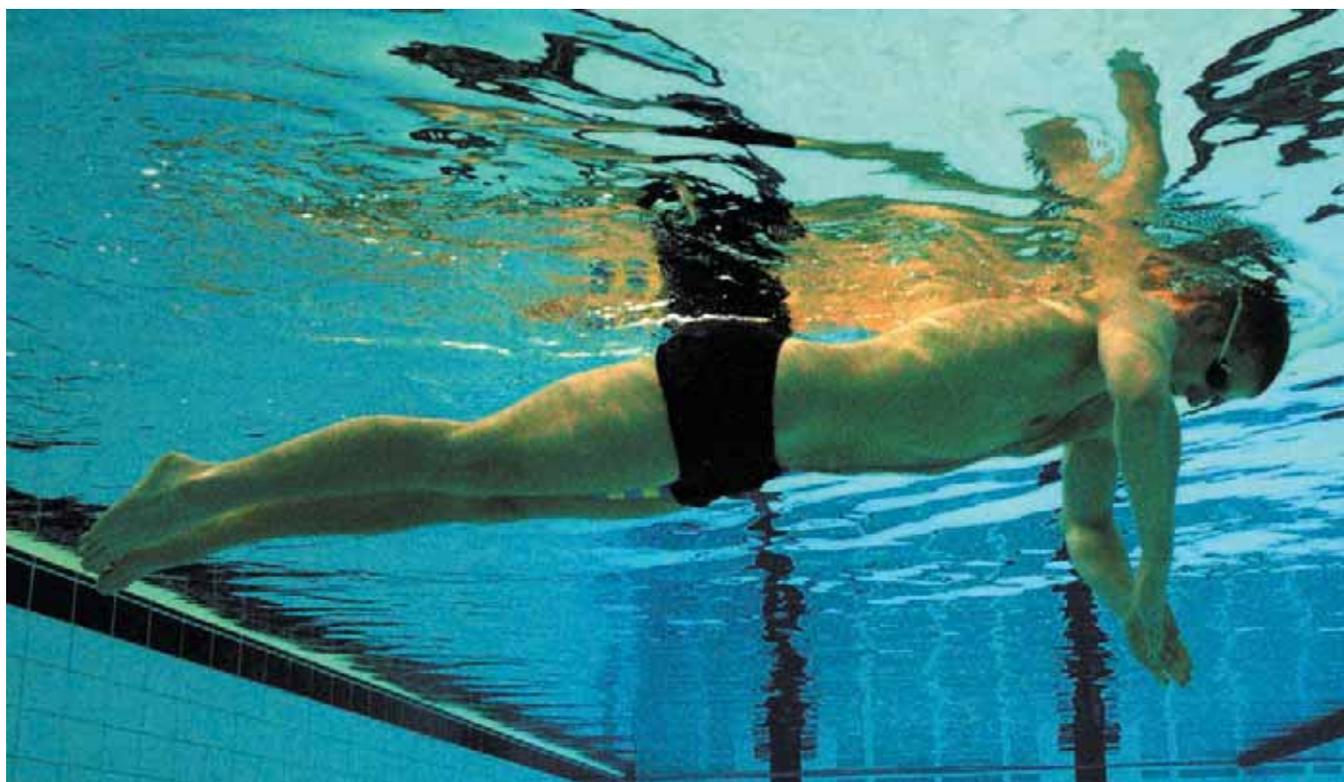
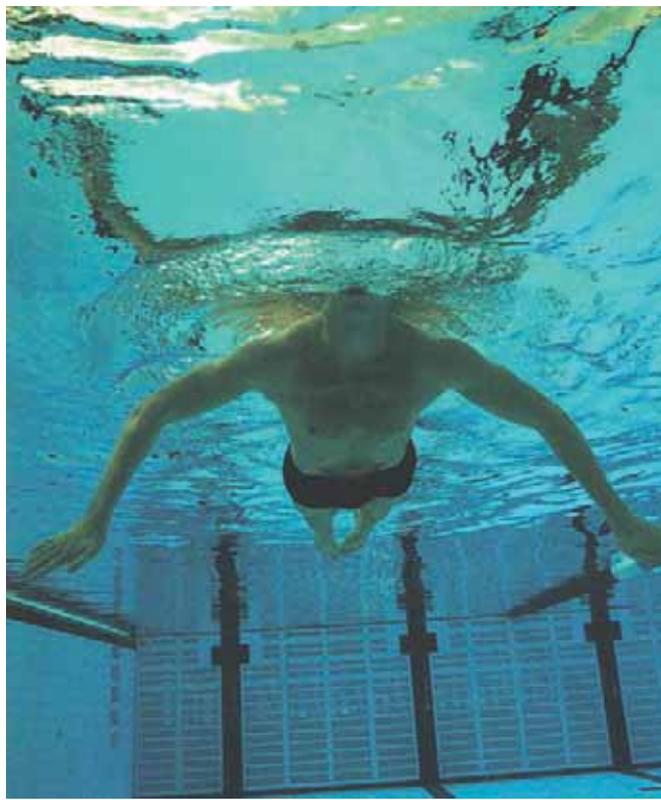
ΣΗΜΕΙΟ ΚΛΕΙΔΙ

Οι ασκήσεις του στυλ δεν αποτελούν "εύκολη κολύμβηση" αλλά στοχεύουν στην εκτέλεση των λιγότερων δυνατών κινήσεων με τη μέγιστη προσπάθεια και συγκέντρωση και τελικά, κάτω από απαιτητική πίεση, οδηγούν στην ταχύτητα και την τελειοποίηση.

Τα σετ των συνδυαστικών ασκήσεων πρέπει να περιλαμβάνουν τα βασικά στοιχεία του ρυθμού, της καταμέτρησης των χτυπημάτων και την παρακολούθηση της ταχύτητας, καθώς επίσης και τα στοιχεία δεξιοτήτας του στυλ. Οι ακολουθίες των ασκήσεων, εξυπηρετούν συνήθως διπλό σκοπό ως ένα φυσιολογικό προπονητικό ερέθισμα καθώς και ως νευρομυϊκό πρότυπο. Επειδή αυτές οι ασκήσεις εξαρτώνται από την απόδοση, τα αποτελέσματα κατά τη διάρκεια του χρόνου θα δείξουν τις συλλογικές βελτιώσεις τόσο στην φυσική κατάσταση όσο και στην αποδοτικότητα του στυλ. Στην πραγματικότητα, μερικοί προπονητές φθάνουν ακόμα και στο σημείο να προτείνουν ότι αυτές οι ασκήσεις θα έπρεπε να ενσωματωθούν σε συγκεκριμένα δοκιμαστικά σετ. Παραδείγματα κάποιων συνδυαστικών ασκήσεων περιλαμβάνουν παραλλαγές της τεχνικής "χρήσης του ενός μόνο χεριού" στο ελεύθερο (βλ. Εικ. 22).



Εικ. 22 Καθιερωμένο ελεύθερο, τεχνική "χρήσης ενός μόνο χεριού".



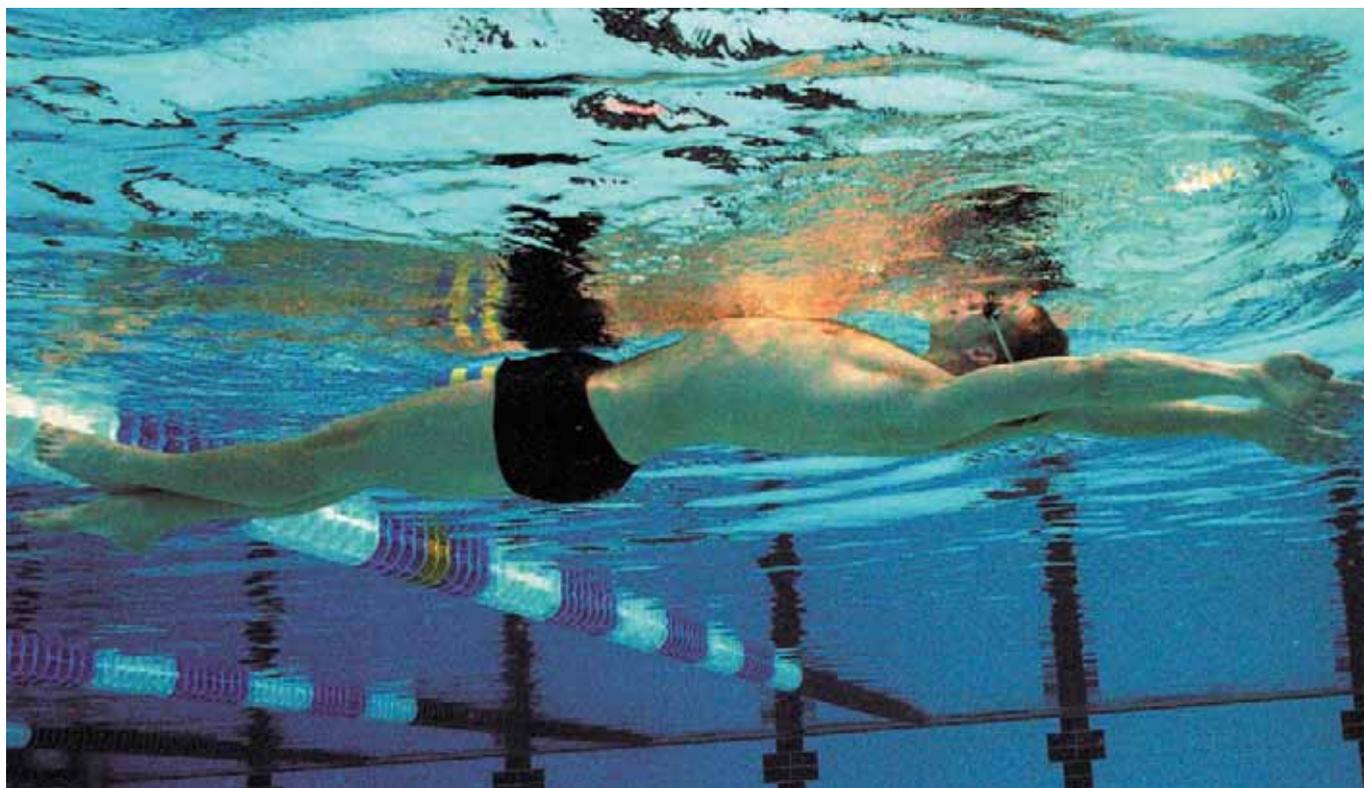


ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕΛΙΔΑ

Εικ. 24 α, β, γ Ωθηση από
μέσο σημείο

ΑΥΤΗ Η ΣΕΛΙΔΑ:

Εικ. 25 α, β Εκτεταμένη
ύπτια ώθηση



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

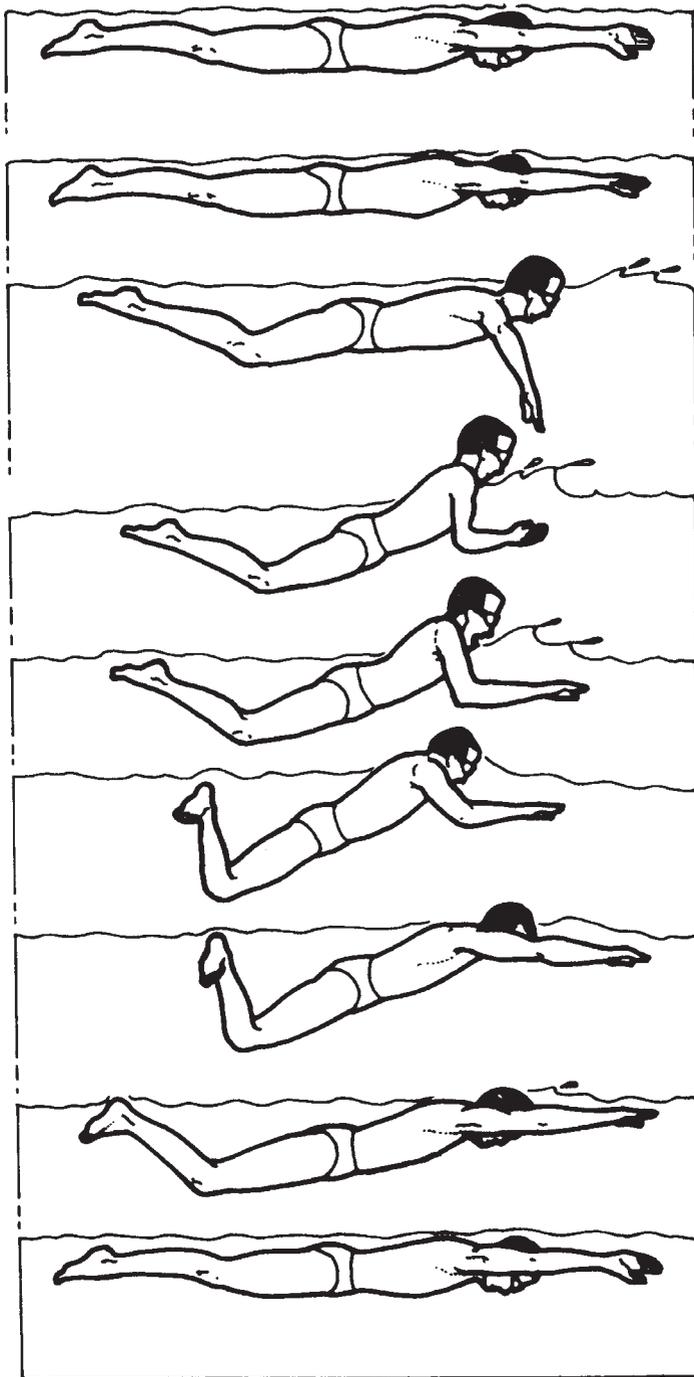
ΠΡΟΣΘΙΟ

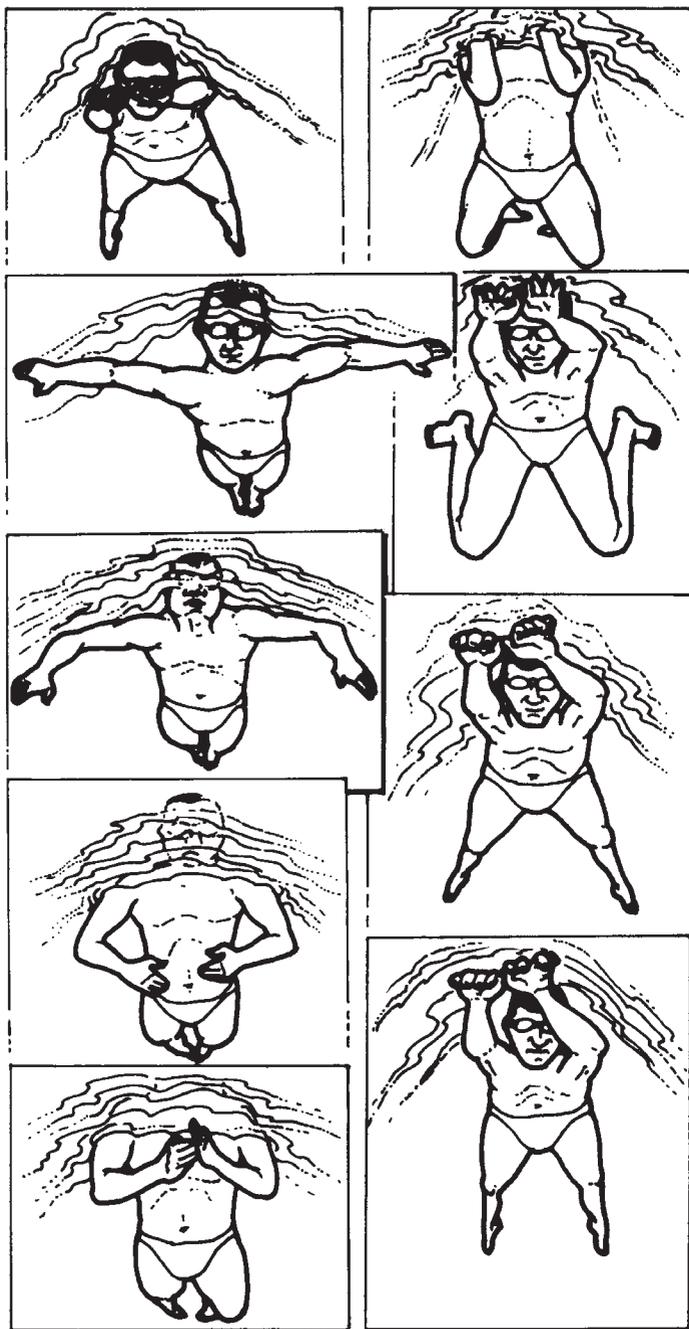
Υπόβαθρο

Το Πρόσθιο συχνά περιγράφεται ως το πιο δύσκολο στυλ κολύμβησης όσον αφορά την εκμάθησή του. Όλες οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών πρέπει να γίνονται ταυτόχρονα, και αυτό είναι κάτι τελείως διαφορετικό από οτιδήποτε άλλο βιώνει το ανθρώπινο σώμα στην καθημερινή ζωή. Εκτός από την εκκίνηση, την πρώτη κίνηση και το πρώτο λάκτισμα μετά από κάθε στροφή, ένα μέρος του κεφαλιού πρέπει να σπάει την επιφάνεια του νερού κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου χεριών και λακτίσματος. Το τράβηγμα των χεριών λαμβάνει χώρα μπροστά από το σώμα και δεν είναι τόσο δυνατό όσο στα άλλα στυλ. Το λάκτισμα θυμίζει την κίνηση ενός μαστιγίου, είναι συνήθως πολύ δυνατό, και αποτελεί τη βασική πηγή προώθησης για το συγκεκριμένο στυλ.

Το Πρόσθιο έχει θεωρηθεί το πιο αμφιλεγόμενο στυλ της κολύμβησης λόγω των αυξανόμενων διαφωνιών για το πότε η τεχνική θεωρείται νόμιμη ή παράνομη. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βερολίνου το 1936 έγινε μία από τις πρώτες προσπάθειες ενσωμάτωσης του τότε αντιφατικού στυλ της Πεταλούδας στο αγώνισμα των 200 μ. Προσθίου Γυναίκων. Έτσι, κάποιες από τις κολυμβήτριες επανέφεραν τα χέρια τους πάνω από το νερό, και όχι από κάτω, για να κερδίσουν χρόνο και ενέργεια. Ακόμα και το γεγονός της δημιουργίας ενός ξεχωριστού στυλ δεν οδήγησε σε λήξη των διαφωνιών. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Μελβούρνης αποκλείστηκαν έξι κολυμβητές από τον αγώνα του Προσθίου γιατί επικρατούσαν

Εικ. 49α Πρόσθιο, πλάγια οπτική.





ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Εικ. 49 Β
Πρόσθιο, μπροστινή
οπτική.

ΚΑΤΩ: Εικ. 50
Πρόσθιο, θέση
σώματος.

διαφορετικές ερμηνείες για το τι εθεωρείτο στυλ προσθίου και τι όχι. Ένας Γιαπωνέζος κολυμβητής ανακάλυψε παράθυρο στους κανονισμούς κολυμπώντας Πρόσθιο κάτω από το νερό, διαπιστώνοντας ότι αυτός ο τρόπος ήταν γρηγορότερος από αυτόν πάνω από την επιφάνεια του νερού. Μετά το 1956 το κολύμπι κάτω από το νερό απαγορεύτηκε στους αγώνες Προσθίου. Η διαμάχη αυτή συνεχίζεται μέχρι και σήμερα, με τους διαγωνιζόμενους να αποκλείονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 για "παράνομο λάκτισμα Πεταλούδας" στις εκκινήσεις και στις στροφές.

Οι επιτυχείς ερμηνείες του σύγχρονου Προσθίου περιλαμβάνουν μια πολύ ευθυγραμμισμένη θέση σώματος και μεγιστοποίηση των στοιχείων προώθησης των χεριών και των ποδιών. Αξιόλογα παραδείγματα όλων αυτών δίνουν οι κολυμβητές Liesl Jones και Kosuke Kitajima.

Τεχνική

Θέση σώματος

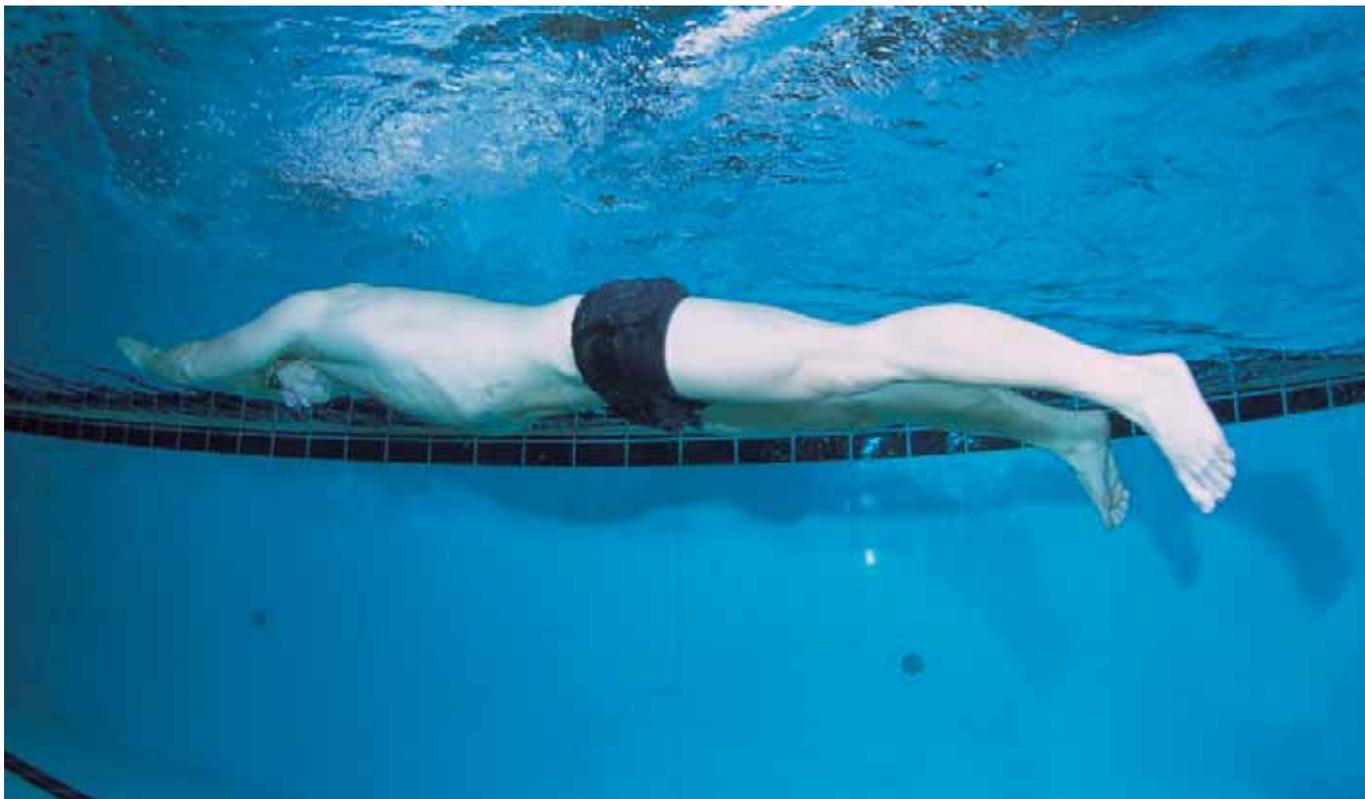
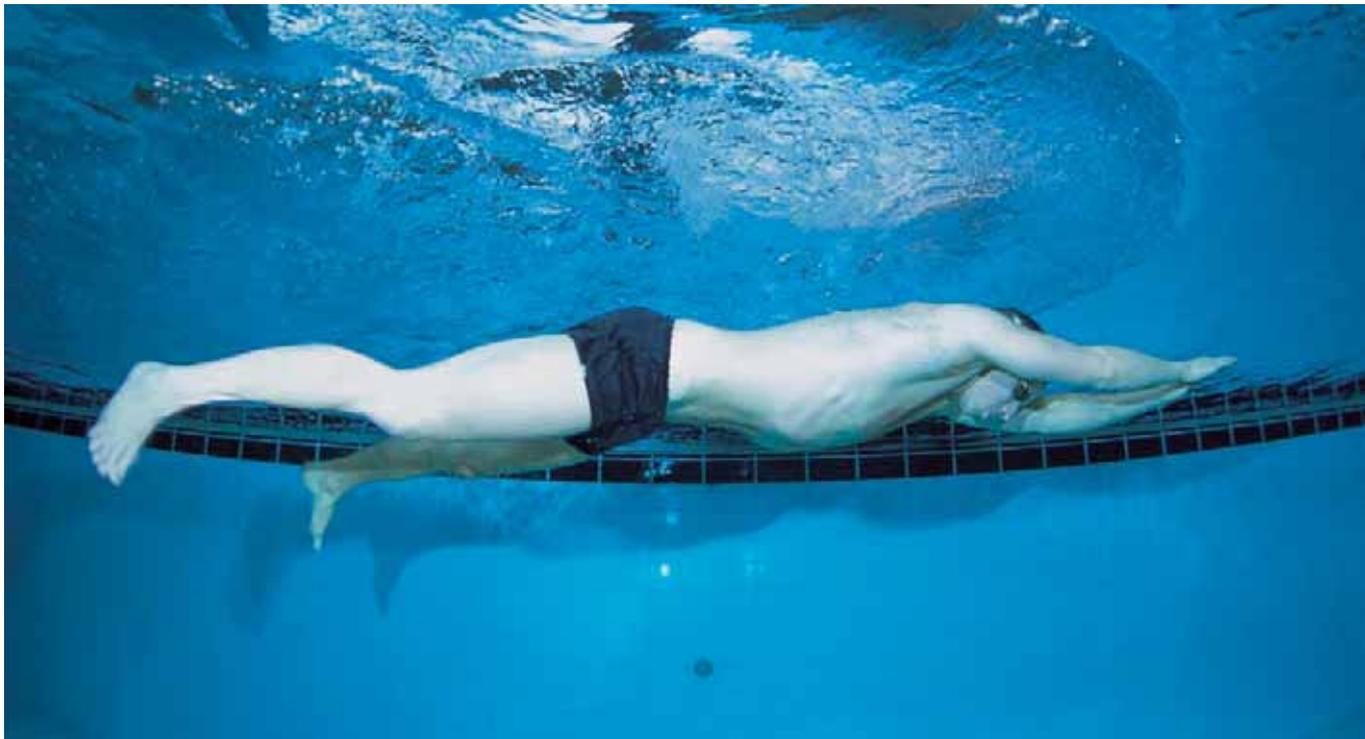
Το σώμα πρέπει να ξαπλώνει σε μια επίπεδη, οριζόντια, ευθυγραμμισμένη θέση. Αυτό θα αλλάξει κατά τη διάρκεια του κύκλου κίνησης όταν ο κολυμβητής θα παίρνει αναπνοή και πριν τεντωθεί μπροστά. Θα πρέπει να υπάρχει ένα τσάκισμα, σαν το κύμα, κατά τη διάρκεια του κύκλου της κίνησης. Το σώμα πρέπει να πετυχαίνει τεντωμένα, και ευθυγραμμισμένα θέση στο τέλος του λακτίσματος (βλ. Εικ. 50).

Πόδια και πέλματα

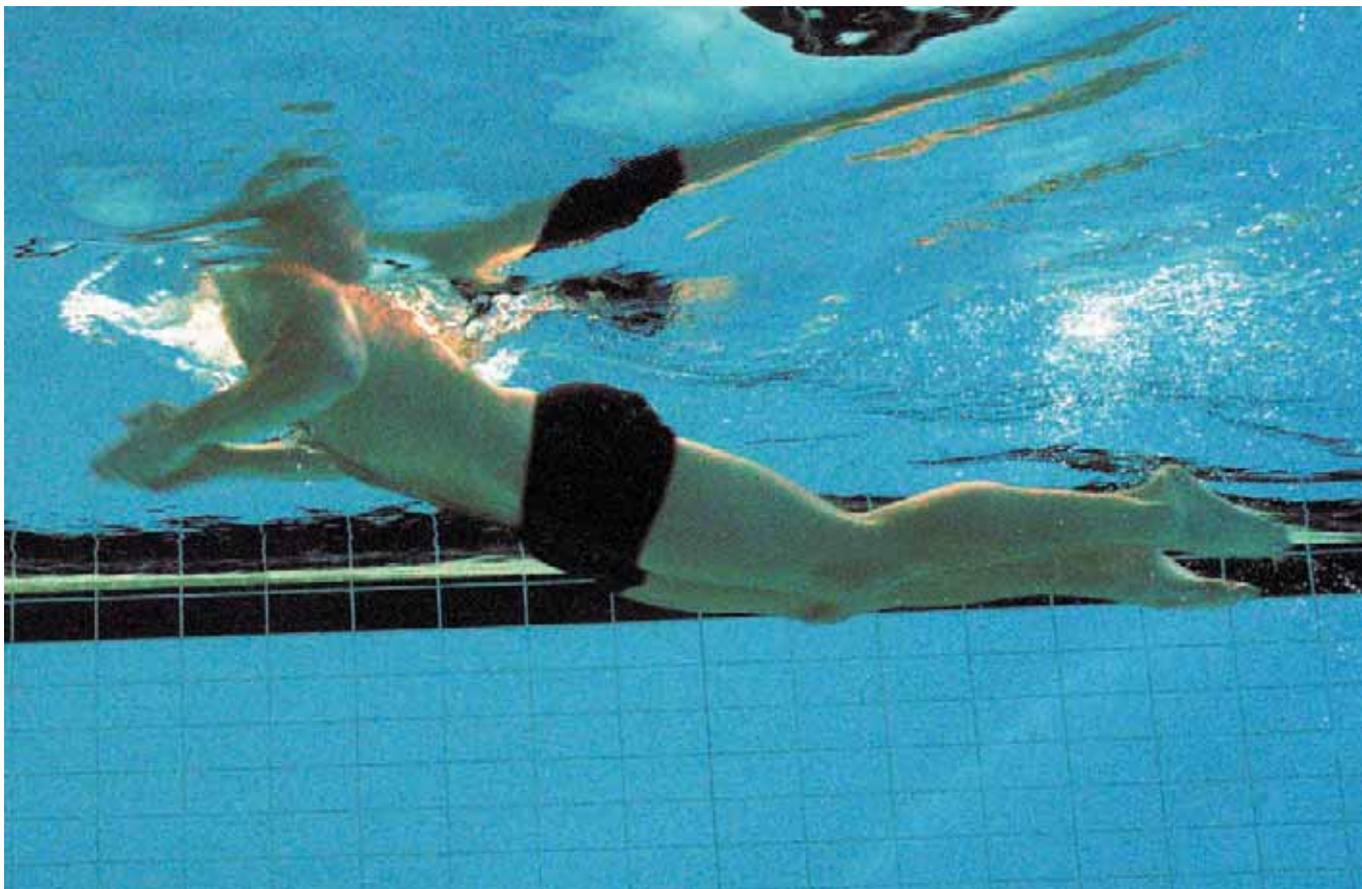
Επαναφορά

Τα γόνατα πρέπει να λυγίζουν, κινώντας το κάτω μέρος των ποδιών προς την πίσω πλευρά του μπου (βλ. Εικ. 51). Οι φτέρνες πρέπει να πλησιάζουν όσο το δυνατό πιο κοντά και στην





Εικ. 55 α, β Τερματισμός λακτίσματος προσθίου.



Εικ. 56 Πρόσθιο, έλξη.

επιφάνεια, τα χέρια αρχίζουν το δεύτερο κύκλο κίνησης.

Στροφή Η στροφή στο Πρόσθιο είναι σχεδόν ίδια με εκείνη στην Πεταλούδα εκτός από τη διαφορετική τεχνική του στυλ στη διαδρομή προς και έξω από τον τοίχο. Η διαδοχή των κινήσεων "προς τον τοίχο" και της "ώθησης προς τα έξω" που παρουσιάζεται στην Εικ. 44 είναι απολύτως όμοια και για τα δυο στυλ.

Πλησίασμα προς τον τοίχο. Το μήκος της κίνησης δεν πρέπει να αλλάξει κατά τη διάρκεια των τελευταίων 5 μ. Το σώμα πρέπει να είναι ευθυγραμμι-

σμένο στην επαφή, με τους αγκώνες να λυγίζουν ελαφρά και δεν πρέπει να υπάρξει κανένα επιπλέον γλίστρημα. Η επαφή πρέπει να γίνεται και με τα δυο χέρια σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Στον τοίχο. Πρέπει να γίνει μια καλή δίπλωση και μια περιστροφή, με το κεφάλι να παραμένει χαμηλά. Το ένα χέρι πρέπει να κινείται πάνω από το νερό και το άλλο κάτω από το νερό όσο και τα δυο πόδια βρίσκονται στον τοίχο με τα γόνατα λυγισμένα.

Ώθηση προς τα έξω. Τα χέρια πρέπει να είναι τοποθετημένα πάνω από το κεφάλι, κάτω από την επιφάνεια του

νερού, όσο σπρώχνουν τα πόδια και τα πέλματα. Πρέπει να υπάρξει ένα ευθυγραμμισμένο γλίστρημα κάτω από την επιφάνεια, με τα χέρια και το κεφάλι να οδηγούν το σώμα σε οριζόντια θέση.

Μετάβαση στο κολύμπι. Πρέπει να γίνει μια ολοκληρωμένη δυνατή κίνηση κάτω από το νερό, αρχίζοντας λίγο πριν το σώμα αρχίσει να επιβραδύνει. Όσο τα χέρια ξαναγυρίζουν κοντά στο σώμα, σε μια θέση πάνω, από το κεφάλι, τα πέλματα ανυψώνονται καθώς προετοιμάζονται να κλωτσήσουν την επιφάνεια. Καθώς τα πέλματα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ

Σύμφωνα με τους περισσότερους κορυφαίους προπονητές, η Μικτή Ατομική (συνήθως για συντομία ΜΑ) είναι το "πέμπτο στυλ" της κολύμβησης και πρέπει να εξετάζεται όπως αυτό είναι σωστό σαν ο συνδυασμός των τεσσάρων αναγνωρισμένων τεχνικών. Η Μικτή Ατομική εκτελείται με καθιερωμένη σειρά: Πεταλούδα - Ύπτιο - Πρόσθιο - Ελεύθερο, και είναι το πιο δύσκολο από τα στυλ της κολύμβησης. Η μικτή, ως θεμέλιο για την εξέλιξη για την τελειότητα σε κάθε ένα από τα τέσσερα κύρια στυλ, πρέπει να χρησιμοποιείται σαν ακρογωνιαίος λίθος των προγραμμάτων προπόνησης στις κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία των κολυμβητών. Προσφέρει εκτεταμένες δυνατότητες στους κολυμβητές και τους προπονητές όσον αφορά στη φυσική κατάσταση, στις παραλλαγές, στις προκλήσεις και στις επιτεύξεις των στόχων.

Καθώς σε αυτό το τμήμα του βιβλίου δίνεται έμφαση στην τεχνική, οι επεξηγήσεις που ακολουθούν σχετίζονται με τη μετάβαση από το ένα στυλ στο άλλο στη Μικτή Ατομική. Όλες οι άλλες τεχνικές πληροφορίες για τα τέσσερα στυλ ισχύουν κατά τον ίδιο τρόπο στη μικτή όπως και στα ατομικά στυλ.

Μεταβάσεις

Στροφή πέταγμα - πίσω ΜΑ

Αυτή είναι η πιο εύκολη από τις τρεις μεταβάσεις της ΜΑ. Καθώς ο κολυμβητής φθάνει σε πρόσθια θέση και επιστρέφει σε ύπτια, το μόνο που πρέπει να κάνει είναι να φέρει τα γόνατα του ψηλά και να πετύχει μία δυνατή ώθηση προς την άλλη κατεύθυνση. Ο χρόνος επαφής μεταξύ των χεριών που αγγίζουν και των ποδιών που αφήνουν τον τοίχο πρέπει να είναι όσο το δυνατόν μικρότερος. Οι

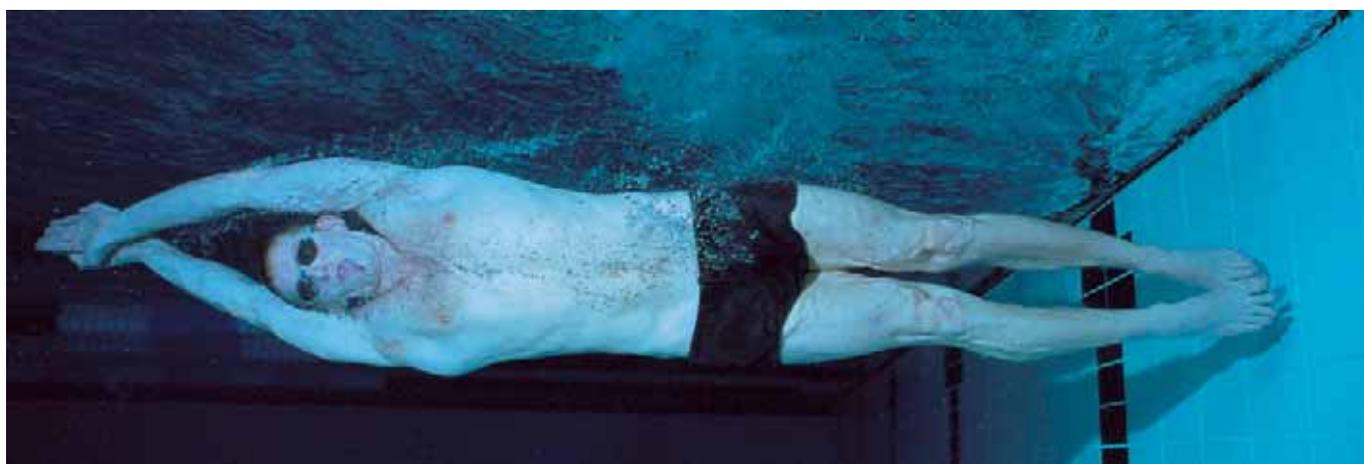
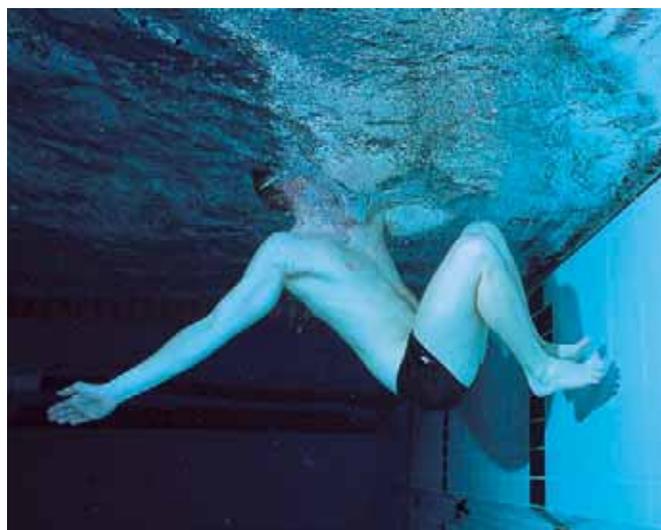
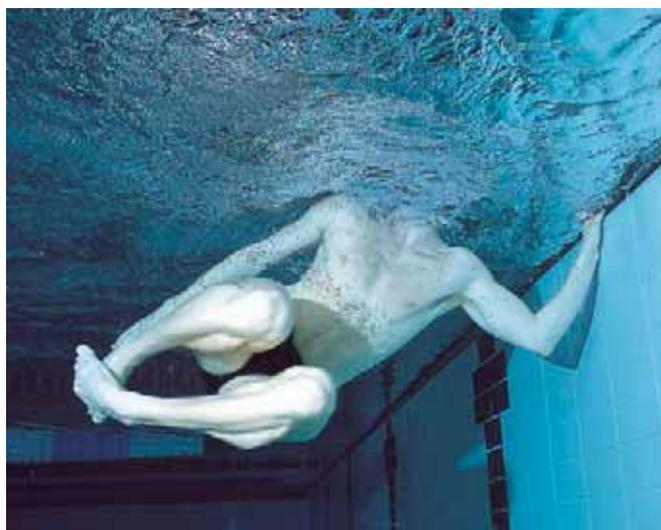


Εικ. 68 Στροφή ΜΑ πίσω - πέταγμα από τα πλάγια, κάτω από το νερό.

κολυμβητές πρέπει και εδώ να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν τον κανονισμό των 15 μ. του Ύπτιου.

Στροφή πίσω - μπροστά ΜΑ

Υπάρχουν λίγες δυνατότητες για αλλαγή στυλ στο μέσον ενός αγώνα



Εικ. 69 α Στροφή ΜΑ Πίσω - Μπροστά από τα πλάγια, κάτω από το νερό.

ΜΑ. Μερικοί κολυμβητές θα χρησιμοποιήσουν την απλή "περιστροφή" (βλ. Εικ. 69 α). Αυτή είναι χρήσιμη επειδή οι

κολυμβητές μπορούν να αναπνεύσουν όταν το στόμα είναι έξω από το νερό κατά τη διάρκεια της φάσης "στον

τοίχο". Μία ενδεχομένως πιο γρήγορη στροφή παρουσιάζεται στην εικόνα 69 β, με μια "αναστροφή προς τα πίσω"

