

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	8
Πρόλογος ελληνικής έκδοσης	9
Μέρος 1: Εισαγωγή στην κολύμβηση	
1 Το άθλημα - η ιστορία, οι τεχνικές (τα στυλ) κολύμβησης και οι κανονισμοί	12
2 Ξεκινώντας - εγκαταστάσεις και εξοπλισμός	19
3 Η οικογένεια του υγρού στίβου	23
4 Αποτελεσματική διδασκαλία και προπόνηση	30
5 Κολύμβηση για βελτίωση της υγείας	39
Μέρος 2: Ανάπτυξη τεχνικών (στυλ)	
6 Θεμελιώδεις αρχές	44
7 Δομικά στοιχεία	47
8 Πεταλούδα	57
9 Ύπτιο	70
10 Πρόσθιο	81
11 Ελεύθερο	92
12 Μικτή ατομική	99
Μέρος 3: Προπόνηση	
13 Μέθοδοι και αρχές της προπόνησης	104
14 Η περίοδος προπόνησης	115
15 Η σαιζόν	120
16 Διατροφή	125
Μέρος 4: Αγώνας	
17 Η ψυχολογία του ανταγωνισμού	132
18 Ανάλυση του αγώνα	137
19 Φορμάρισμα για απόδοση κορυφής	140
Μέρος 5: Πώς να ανακαλύψεις περισσότερα	
20 Δομή και οργάνωση της κολύμβησης	148
21 Χρήσιμες διευθύνσεις	149
Λεξιλόγιο	150
Ευρετήριο	154