

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	13
1. Επιδιώκοντας μια αποτελεσματική κολυμβητική τεχνική	15
Η τέχνη και η επιστήμη της κολύμβησης	15
Η τεχνική της οικονομικής στην κολύμβηση	16
Ένταξη των κολυμβητικών ασκήσεων τεχνικής στην προπόνηση ...	17
2. Ασκήσεις	19
Τι είναι οι κολυμβητικές ασκήσεις τεχνικής;	19
Θέση σώματος;	19
Ποδιά	20
Χεριά	20
Επαναφορά	21
Αναπνοή	21
Μοχλοί	22
Συντονισμός	23
Είδη κολυμβητικών ασκήσεων	23
Προοδευτικές ασκήσεις	23
Τμηματική εξάσκηση	24
Ασκήσεις αντίθεσης	24
Ασκήσεις στα «όρια»	24
Η ιστορία των κολυμβητικών ασκήσεων	24
3. Χρήση των κολυμβητικών ασκήσεων τεχνικής	27
Πότε να χρησιμοποιείτε τις ασκήσεις	27
Πώς να χρησιμοποιείτε τις ασκήσεις	27



4. ΟΙ 100 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	29
Ασκήσεις για ελεύθερο στυλ	30
Ασκήσεις θέσης του σώματος.....	31
1. Οριζοντιωμένη θέση πλεύσης	31
2. Περιστροφή του κορμού γύρω από τον επιμήκη άξονα του σώματος	34
3. Δώδεκα εναλλάξ ποδιές.....	36
Ασκήσεις ποδιών	38
4. Έκταση πελμάτων («κουντεπιέ»)	38
5. Χαλαρή ποδιά	40
6. Κατακόρυφη ποδιά	43
7. Λάκτισμα με το ένα πόδι.....	45
Ασκήσεις χεριών	48
8. Έλξη και ώθηση	48
9. «Πιάσιμο»	51
10. Άσκηση για τους αντίχειρες	53
11. Κωπηλατικές κινήσεις των χεριών	55
12. Ελεύθερο με γροθιές	58
Ασκήσεις επαναφοράς	60
13. Χαλαρή παλάμη.....	60
14. Μισή επαναφορά του χεριού στο πλάι - «πτερύγιο καρχαρία»	62
15. Χέρι εισπνοής – χέρι εκπνοής	64
16. «Ελαφρύ» χέρι	68
17. Πιέζοντας το νερό με τον κρόταφο.....	70
18. Ακίνητο χέρι	72
Μοχλοί.....	75
19. Εναλλαγή κάθε 3 χεριές	75
20. Το φαινόμενο του εκκρεμούς	78
21. «Πατινάζ» με τα ισχία	80
Ασκήσεις συντονισμού	83
22. Κολύμβηση ελευθέρου με το κεφάλι ψηλά.....	83



23. Οριζόντια «αναρρίχηση» με σκοινί	86
24. Ελεύθερο με δελφινισμό	88
25. Αμφίπλευρη αναπνοή	91
Ασκήσεις για ύπτιο	93
Ασκήσεις θέσης σώματος	94
26. Επίπλευση στη σπονδυλική στήλη	94
27. Γραμμή επιφάνειας του νερού στο ύψος των αυτιών	97
28. Δώδεκα ποδιές στο πλάι και αλλαγή πλευράς	99
Ασκήσεις ποδιών	102
29. «Νερό που κοχλάζει»	102
30. Υδροδυναμική ποδιά χωρίς μεγάλο λύγισμα των γονάτων ...	105
31. Στροφή των πελμάτων προς τα μέσα	108
32. Περιστροφή κατά ένα τέταρτο με ένα κυπελλάκι πάνω στο μέτωπο	110
Ασκήσεις χεριών	113
33. Έλξη και ώθηση με το ένα χέρι	113
34. Χεριά προς τα πάνω και προς τα πίσω	116
35. Ύπτιο με γροθιές	118
36. «Βιδώστε» στο νερό εναλλάσσοντας ελεύθερο και ύπτιο	121
Ασκήσεις επαναφοράς	123
37. Δείκτες ρολογιού	123
38. Επαναφορά σε δύο φάσεις	126
39. «Κλειδωμένος» αγκώνας	129
40. Είσοδος με το μικρό δάχτυλο και με τον καρπό σε ουδέτερη θέση	132
Ασκήσεις αναπνοής	135
41. Τύποι ρυθμικής αναπνοής	135
42. «Κοιλότητα» στο νερό για αναπνοή	138
Ασκήσεις μοχλών	140
43. Ποδιές σε πλάγια θέση με εναλλαγή κάθε 3 χεριές	140
44. «Αναρρίχηση» σε σχοινί με το ένα χέρι	143
45. Σταμάτημα των χεριών σε διαμετρικά αντίθετη θέση	145



46. Ανύψωση της μασχάλης.....	148
Ασκήσεις συντονισμού	151
47. Περιστροφή – Έλξη – Περιστροφή – Ωθηση	151
48. Καθοδήγηση της επαναφοράς του χεριού με το μικρό δάχτυλο	154
49. Άσκηση ισορροπίας με ένα κυπελλάκι πάνω στο μέτωπο.....	157
50. Επικάλυψη της δράσης των χεριών	159
Ασκήσεις για το πρόσθιο	162
Ασκήσεις θέσης σώματος.....	163
51. Υδροδυναμική θέση σώματος	163
52. Κίνηση ταλάντευσης, φέρνοντας τις φτέρνες κοντά στα ισχία	166
Ασκήσεις για τα πόδια.....	170
53. Πόδια πάπιας	170
54. Ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση.....	174
55. Ποδιά προσθίου σε κατακόρυφη θέση	177
56. Ποδιά προσθίου με το κεφάλι ψηλά έξω από το νερό	180
Ασκήσεις χεριών	183
57. Τρισδιάστατη (3D) χεριά προσθίου	183
58. Κωπηλατικές κινήσεις χεριών προσθίου	186
59. «Μισή» χεριά προσθίου	188
60. Στρογγυλεύοντας τις γωνίες	191
61. Άσκηση ταχύτητας χεριού	194
62. Πρόσθιο με γροθιές.....	197
Ασκήσεις επαναφοράς	199
63. Επιμηκύνοντας την επαναφορά	199
64. «Ορμήστε» σε υδροδυναμική θέση για το γλίστρημα.....	202
65. Μαζέψτε και ανασηκώστε τους ώμους	206
Ασκήσεις αναπνοής.....	210
66. Εισπνοή στο υψηλότερο σημείο	210
67. Μάτια στο νερό	213
68. Άσκηση με μπαλάκι του τένις κάτω από το πηγούνι	216
Ασκήσεις μοχλών.....	219



69. Πρόσθιο με δελφινισμό.....	219
70. Πρόσθιο με εναλλαγή δελφινισμού και ποδιάς προσθίου.....	222
71. Χεριά για να σηκωθείτε για εισπνοή και ποδιά για το γλίστρημα.....	225
Ασκήσεις συντονισμού.....	228
72. Αποφυγή της θέσης του αστεριού.....	228
73. Χεριά – αναπνοή – ποδιά – γλίστρημα.....	232
74. Γλιστρώ σε μήκος, γλιστρώ με ταχύτητα.....	235
75. Περνώντας την κλωστή στην βελόνα.....	237
Ασκήσεις για την πεταλούδα.....	241
Ασκήσεις θέσης σώματος.....	242
76. Τόξο.....	242
77. Μετατόπιση του βάρους.....	245
Ασκήσεις ποδιών.....	248
78. Κίνηση κορδέλας.....	248
79. Βαθύς έως ρηχός δελφινισμός.....	251
80. Βουτιές με δελφινισμό («δελφινάκι»).....	254
81. Κατακόρυφος δελφινισμός.....	257
82. Δελφινισμοί σε ύπτια θέση.....	260
Ασκήσεις χεριών.....	262
83. Χεριά πεταλούδας σε όρθια θέση.....	262
84. Κίνηση των χεριών σε σχήμα αγγλικών ερωτηματικών.....	265
85. Πεταλούδα με το ένα χέρι.....	268
86. Χεριά με το αριστερό χέρι, χεριά με το δεξί χέρι, χεριά και με τα δύο χέρια.....	271
87. «Στρογγυλέψτε» τις κινήσεις των χεριών σας.....	274
Ασκήσεις επαναφοράς.....	277
88. Τα μικρά δάχτυλα προς τα πάνω.....	277
89. Στην επαναφορά ρίξτε τα χέρια σας προς τα εμπρός.....	281
90. Φτάνοντας σε ένα «Υ».....	283
Ασκήσεις αναπνοής.....	287
91. Άσκηση συγχρονισμού της αναπνοής.....	287



Οι 100 καλύτερες ασκήσεις κολύμβησης

92. Βουτιά με δελφινισμό και χεριά πεταλούδας («δελφινάκι» με χεριά)	290
93. Κοιτάξτε το νερό	293
94. «Σφυρί και καρφί»	296
Ασκήσεις μοχλών	299
95. Απαιτητική άσκηση πεταλούδας με το ένα χέρι	299
96. Πεταλούδα χωρίς δελφινισμό	302
97. Συνεχόμενη πεταλούδα χωρίς παύσεις	304
Ασκήσεις συντονισμού	307
98. Ισορροπία πάνω στο στήθος	307
99. Σημεία ελέγχου του συντονισμού	310
100. «Σιωπηλή» πεταλούδα	312
5. Συμπέρασμα	315

