

δελτίο τύπου

Τίτλος:

ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Υπότιτλος:

Μαθήματα τεχνικής και διδασκαλίας

Συγγραφέας:

Αναστασία Μπλαντή

Κατηγορία:

Αθλητισμός

ISBN:

978-960-12-2338-4

Διάσταση:

17x24 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

224

Έτος έκδοσης:

2017

Τιμή με Φ.Π.Α.:

€ 20,00



Με στόχο να θέσει βασικές κατευθυντήριες γραμμές όσον αφορά τη γνωριμία και την εξοικείωση των μικρών παιδιών με το άθλημα της κολύμβησης, το βιβλίο παρουσιάζει αρχές και κανόνες για τη βασική τους κολυμβητική εκπαίδευση.

Στα κεφάλαιά του περιλαμβάνονται γενικές οδηγίες και αναλυτικές περιγραφές των τεσσάρων στίλ του αθλήματος (ελεύθερου, ύπτιου, πρόσθιου, πεταλούδας), καθώς και κανονισμοί για τους αγώνες, την υγιεινή των κολυμβητηρίων και την ασφάλεια στην κολύμβηση. Συμπληρωματικά στο τέλος δίνεται ασκησιολόγιο και προπονητικά προγράμματα, που βασίζονται στην τριανταπεντάχρονη εμπειρία της συγγραφέως.

Το βιβλίο απευθύνεται σε σπουδαστές σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σε προπονητές και καθηγητές Φυσικής Αγωγής, με απώτερο σκοπό να συμβάλει στη διδακτική υποστήριξη και στη διάδοση του αθλήματος της κολύμβησης.

Η Αναστασία Μπλαντή είναι μέλος Ε.Ε.Π. στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Διδάσκει από το 1994 το μάθημα της ειδικότητας καθώς επίσης και το υποχρεωτικό της Κολύμβησης.