



Περιεχόμενα

Αντί προλόγου	11
1. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	13
Εισαγωγή	13
Η αξία της κολύμβησης ως φυσικής κίνησης	13
Πλεονεκτήματα της άσκησης στο νερό	14
Στάδια μύησης στην τεχνική της κολύμβησης	15
Γνωριμία και προσαρμογή στο υδάτινο περιβάλλον	15
Εκπαιδευτής προσχολικής ηλικίας	16
Η κολύμβηση ως μέσο διαπαιδαγώγησης	17
Ο ρόλος του προπονητή στην ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών	18
Συχνότητα και διάρκεια προπόνησης	22
Ιστορική αναδρομή της κολύμβησης	24
Η σύσταση συλλόγων και ομοσπονδιών κολύμβησης	27
Η κολύμβηση στην Ελλάδα	27
2. ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	29
Εισαγωγή	29
Βασικές αρχές διδασκαλίας εξοικείωσης με το νερό	29
Στάδια εκμάθησης της κολύμβησης	31
Οργάνωση γκρουπ κολύμβησης στη μικρή πισίνα	32
Βρεφική και νηπιακή κολύμβηση (baby swimming)	32
Εισαγωγή	32
Οφέλη του μωρού από το πρόγραμμα	32
Πληροφορίες-επισημάνσεις προγραμμάτων	33
Εξοικείωση με το νερό	33
Πλεύση (άνωση) - ισορροπία	40
Γλίστρημα (αντίσταση - προώθηση)	44

Εκμάθηση της αναπνοής	47
Μάτια ανοιχτά στο νερό	53
Είσοδος στο νερό	58
Πρωταρχικά παιχνίδια εμπέδωσης στη μικρή πισίνα	64
Παιχνίδια εμπέδωσης στη μεγάλη πισίνα	67
Οδηγίες για προπονητές στη μικρή πισίνα	68
Η χρησιμότητα των βοηθητικών οργάνων	68
3. ΤΑ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	69
ΕΛΕΥΘΕΡΟ	69
Ιστορική εξέλιξη	69
Η θέση του σώματος στο ελεύθερο	70
Κίνηση των ποδιών στο ελεύθερο	70
Ασκήσεις ποδιών στο ελεύθερο εκτός και εντός νερού	71
Κίνηση των χεριών στο ελεύθερο	74
Ασκήσεις χεριών στο ελεύθερο εκτός και εντός νερού	74
Συγχρονισμός στο ελεύθερο	79
Είδη συγχρονισμού	79
Στροφές στο ελεύθερο	80
Απλή στροφή	80
Ασκήσεις απλής στροφής εντός νερού στη μεγάλη πισίνα	81
Στροφή με κυβίστηση	81
Ασκήσεις στροφής με κυβίστηση εντός νερού στη μεγάλη πισίνα	84
Εκκινήσεις στο ελεύθερο	84
Απλή εκκίνηση	84
Εκκίνηση με λαβή	85
Ασκήσεις εκκινήσεων στο ελεύθερο εκτός και εντός νερού	88
Εξειδικευμένες ασκήσεις προχωρημένου επιπέδου στο ελεύθερο	89
Κυριότερα σημεία διδασκαλίας στο ελεύθερο	90
Λάθη και τρόποι αντιμετώπισης στο ελεύθερο	91
Κανονισμοί στο ελεύθερο	94
ΥΠΤΙΟ	95
Ιστορική εξέλιξη	95
Η θέση του σώματος και του κεφαλιού στο ύπτιο	95
Κίνηση των ποδιών στο ύπτιο	96
Ασκήσεις ποδιών στο ύπτιο εκτός και εντός νερού	96
Κίνηση των χεριών στο ύπτιο	99
Ασκήσεις χεριών στο ύπτιο εκτός και εντός νερού	101
Συγχρονισμός στο ύπτιο	103
Στροφές στο ύπτιο	104
Απλή στροφή	104

Ασκήσεις απλής στροφής στο ύπτιο εκτός και εντός νερού	105
Στροφή με κυβίστηση	105
Ασκήσεις στροφής με κυβίστηση στο ύπτιο εκτός και εντός νερού	105
Εκκινήσεις στο ύπτιο	108
Ασκήσεις εκκίνησης στο ύπτιο εκτός και εντός νερού	108
Εξειδικευμένες ασκήσεις προχωρημένου επιπέδου στο ύπτιο	108
Κυριότερα σημεία διδασκαλίας στο ύπτιο	110
Λάθη και τρόποι αντιμετώπισης στο ύπτιο	111
Κανονισμοί στο ύπτιο	114
ΠΡΟΣΘΙΟ	115
Ιστορική εξέλιξη	115
Η θέση του σώματος και του κεφαλιού στο πρόσθιο	115
Κίνηση των ποδιών στο πρόσθιο	116
Ασκήσεις ποδιών στο πρόσθιο εκτός και εντός νερού	117
Κίνηση των χεριών στο πρόσθιο	121
Ασκήσεις χεριών στο πρόσθιο εκτός και εντός νερού	123
Συγχρονισμός στο πρόσθιο	126
Στροφή στο πρόσθιο	126
Ασκήσεις στροφής στο πρόσθιο εκτός και εντός νερού	129
Εκκίνηση στο πρόσθιο	131
Ασκήσεις εκκίνησης στο πρόσθιο εκτός και εντός νερού	131
Εξειδικευμένες ασκήσεις προχωρημένου επιπέδου στο πρόσθιο	132
Κυριότερα σημεία διδασκαλίας στο πρόσθιο	132
Λάθη και τρόποι αντιμετώπισης στο πρόσθιο	133
Κανονισμοί στο πρόσθιο	135
ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	137
Ιστορική εξέλιξη	137
Η θέση του σώματος και του κεφαλιού στην πεταλούδα	138
Κίνηση των ποδιών στην πεταλούδα	138
Ασκήσεις ποδιών στην πεταλούδα εκτός και εντός νερού	138
Κίνηση των χεριών στην πεταλούδα	142
Ασκήσεις χεριών στην πεταλούδα εκτός και εντός νερού	146
Συγχρονισμός στην πεταλούδα	147
Ασκήσεις συγχρονισμού στην πεταλούδα	149
Στροφή στην πεταλούδα	149
Ασκήσεις στροφής στην πεταλούδα	149
Εκκίνηση στην πεταλούδα	150
Ασκήσεις εκκίνησης στην πεταλούδα	150
Εξειδικευμένες ασκήσεις προχωρημένου επιπέδου στην πεταλούδα	150
Κυριότερα σημεία διδασκαλίας στην πεταλούδα	151

Λάθη και τρόποι αντιμετώπισης στην πεταλούδα	152
Κανονισμοί στην πεταλούδα	154
ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ	155
Ιστορική αναδρομή μικτής ατομικής	155
Περιγραφή της μικτής ατομικής	155
Στροφές στη μικτή ατομική	155
Περιγραφή της μικτής ομαδικής	155
Κανονισμοί στη μικτή ατομική και στη μικτή ομαδική	156
ΑΓΩΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	157
Κανονισμοί στους αγώνες κολύμβησης	157
Κανονισμοί εκκινήσεων	158
Ηλικιακές ομάδες παιδιών και γκρουπ κατάταξης στην κολύμβηση	159
Αγώνες προ- προαγωνιστικών κατηγοριών (8 και 9 ετών)	159
Αγώνες προαγωνιστικών κατηγοριών (10, 11 και 12 ετών)	159
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΩΝ	161
Καθαρισμός και απολύμανση του νερού της πισίνας	161
Προετοιμασία των αθλητών για είσοδο στην πισίνα	163
Καθαριότητα των χώρων του κολυμβητηρίου	164
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	165
Κανόνες για μια ασφαλή άσκηση	165
Μέτρα προστασίας	166
Θερμοκρασία	166
Ναυαγοςώστης	166
4. ΠΡΟΤΥΠΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	167
Πρότυπα κολυμβητικά προγράμματα μικρής πισίνας	167
Διατατικές ασκήσεις εκτός νερού	180
Πρότυπα κολυμβητικά προγράμματα προσθίου και πεταλούδας	182
Πρότυπα προγράμματα διδακτικής των στιλ κολύμβησης	186
Πρότυπα προγράμματα προπόνησης διαφόρων ηλικιών	190
5. ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΩΝ ΣΤΙΛ	205
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	215