



ΜΕΡΟΣ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ - Η ΙΣΤΟΡΙΑ, ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ (ΤΑ ΣΤΥΛ) ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Η ιστορία

Η ανάπτυξη της κολύμβησης ως ανταγωνιστικού αθλήματος αποδίδεται στους Άγγλους. Από τα μέσα του δέκατου ενάτου αιώνα (περίπου από το 1840), οι κανονικοί αγώνες κολύμβησης, που οργανώνονταν από την Εθνική Κολυμβητική Ένωση στην Αγγλία, γίνονταν χώρα στις διεθνείς πισίνες του Λονδίνου. Καθώς το άθλημα κέρδιζε όλο και περισσότερη δημοτικότητα, χτίστηκαν περισσότερες πισίνες και όταν το 1880 διαμορφώθηκε ένα νέο σώμα διοίκησης, η Ερασιτεχνική Κολυμβητική Ομοσπονδία (ASA), αρίθμισε περισσότερα από 300 μέλη σωματεία.

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1896 περιελάμβαναν μόνο 4 αγωνίσματα κολύμβησης, 3 από τα οποία σε στυλ "πρόσθιου κρόουλ" (σύμερα) γνωστά ως Ελεύθερο (freestyle). Οι δεύτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες, στο Παρίσι το 1900, συμπεριέλαβαν στο πρόγραμμά τους 3 ιδιαίτερα ασυνήθιστα αγωνίσματα κολύμβησης: το ένα εξελισσόταν σε μια πορεία με εμπόδια, το άλλο ήταν μια δοκιμασία αντοχής στην κολύμβηση κάτω από το νερό και το τρίτο ήταν ένα αγώνισμα 4000 μ., απόσταση η οποία είναι μέχρι σήμερα η μακρύτερη που διανύθηκε ποτέ σε Ολυμπιακό κολυμβητικό αγώνισμα. Κανένα από τα 3 δεν χρησιμοποιήθηκε ξανά στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το πρώτο Ολυμπιακό αγώνισμα κολύμβησης ήταν ένας αγώνας 100 μ. ελεύθερο μεταξύ τριών Ελλήνων ναυτών, κατά μήκος του Κόλπου της Ζέας, ο οποίος άρχισε με τους αγωνιζόμενους να πέ-

φτουν στο νερό από κωπιλατικές. Νικήτης ήταν ο Ιωάννης Μαλοκίνης με χρόνο 2' και 20''. Το αγώνισμα του Υπέριου εμφανίστηκε πρώτη φορά στο Παρίσι (1900) και το Πρόσθιο παρουσιάστηκε, ως Ολυμπιακό στυλ κολύμβησης το 1908, στους Αγώνες του Λονδίνου. Πέρασε σχεδόν μισός αιώνας πριν να προστεθεί ένα τέταρτο στυλ κολύμβησης, η Πεταλούδα, στους αγώνες της Μελβούρνης το 1956. Η πρώτη ένδειξη για το σύγχρονο πρόγραμμα αγώνων, προέκυψε στο Σαΐντ Λούις, το 1904, αν και εκείνη την περίοδο αγωνίζονταν ακόμα μόνο άνδρες. Τα πρώτα χρόνια των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, για διάφορους λόγους, ήταν απαγορευμένη η συμμετοχή των γυναικών στην κολύμβηση, και αγωνίστηκαν για πρώτη φορά μόλις το 1912, στη Στοκχόλμη. Το 1896 και ξανά το 1900, οι γυναίκες αποκλείστηκαν από τη συμμετοχή στους αγώνες επειδή ο υπεύθυνος για την ανάπτυξη των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο Βαρόνος Pierre de Coubertin, ενστερνίζονταν την επικρατούσα άποψη της Βικτωριανής εποχής, που έλεγε ότι οι γυναίκες ήταν πάρα πολύ αδύναμες για να συμμετάσχουν σε ανταγωνιστικά αθλήματα.

Η κολύμβηση έγινε σύντομα ένα από τα γοντευτικά αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων και σήμερα ένα εισιτήριο για ένα Ολυμπιακό πρωτάθλημα κολύμβησης είναι ένα σημαντικό κατόρθωμα. Η προβολή μέσω του αθλήματος δημιούργησε σημαντικές ευκαιρίες σε διάφορους κολυμβητές, όπως ο Duke Kahanamoku (ΗΠΑ), που κέρδισε τους τίτλους στο Ελεύθερο

ταχύτητας το 1912 και το 1920. Ο Johnny Weissmüller, ο Αμερικανός που έγινε ο πρώτος που κολύμπισε κάτω του ενός λεπτού τα 100 μ. Ελεύθερο. Είναι ίσως ο πιο διάσημος κολυμβητής πριν από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Η αθλητική επιτυχία του προσέλκυσε την προσοχή των παραγωγών του Hollywood, και συνέχισε τη σταδιοδρομία του πρωταγωνιστώντας στις πρώτες ταινίες του Tarzan. Ένας άλλος αστέρας του κινηματογράφου, που ξεκίνησε τη σταδιοδρομία του από την πισίνα, ήταν ο Ολυμπιονίκης του 1932 Buster Crabbe (πιο γνωστός αργότερα ως Flash Gordon). Ο Crabbe εξασφάλισε το διαβατήριό του για το Hollywood όταν κέρδισε τον τίτλο στα 400 μ. Ελεύθερο, με χρόνο που τον περιέγραψε ως "το δέκατο του δευτερόλεπτου που άλλαζε τη ζωή μου".

Πιο πρόσφατα, ο Mark Spitz, που κατέκτησε επάρχια χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972, επιβεβαίωσε τη θρυλική θέση του ως παγκόσμιου αθλητικού αστέρα, και στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, ο Αμερικανικός Michael Phelps και ο Αυστραλός Ian Thorpe εδραίωσαν τις θέσεις τους ως παγκόσμια αθλητικά είδωλα. Τυχαία, θα έλεγε κάποιος, στους Αγώνες της Αθήνας του 2004, ο Ολλανδός κολυμβητής Pieter Van den Hoogenband νίκησε με χρόνο 48.17'' στα 100 μ. Ελεύθερο ανδρών, χρόνος που ήταν περισσότερο από 1' και 30'' γρηγορότερος από τις προσπάθειες του Μαλοκίνη, στον πρώτο Ολυμπιακό Αγώνα κολύμβησης της Αθήνας του 1896.

ΣΗΜΕΙΟ ΚΛΕΙΔΙ

Τα αγωνίσματα για την Ολυμπιακή κολύμβηση είναι:

- Ελεύθερο: 50 μ., 100 μ., 200 μ., 400 μ., 800 μ. (γυναικών), 1500 μ. (ανδρών).
- Ύπτιο: 100 μ., 200 μ.
- Πρόσθιο: 100 μ., 200 μ.
- Πεταλούδα: 100 μ., 200 μ.
- Μικτή Ατομική: 200 μ., 400 μ.
- Ομαδικά-Σκυταλοδρομίες: 4 X 100 μ. Ελεύθερο, 4 X 100 μ. Μικτή Ομαδική
- 4 X 200 μ. Ελεύθερο

Στα Παγκόσμια, Ευρωπαϊκά και στα πρωταθλήματα της Κοινοπολιτείας, υπάρχουν επίσης αγωνίσματα των 50 μ. για την Πεταλούδα, το Ύπτιο και το Πρόσθιο.

Οι Τεχνικές (Τα Στυλ)

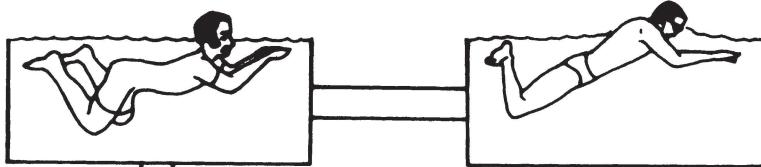
Η εξέλιξη των τεσσάρων αγωνιστικών τεχνικών της κολύμβησης, παρουσιάζεται στην Εικόνα 1.

Το Ελεύθερο είναι το δημοφιλέστερο στυλ. Τεχνικά, σύμφωνα με τους κανονισμούς, οι διαγωνιζόμενοι στο Ελεύθερο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε τεχνική θέλουν, αλλά το Ελεύθερο (αρχικά γνωστό ως μπροστινό κρόουσλ) είναι το γρηγορότερο. Οι περιπτώσεις αποκλεισμού είναι λίγες, αλλά σε αυτές περιλαμβάνονται η κολύμβηση εκτός διαδρομής, το περπάτημα κατά μήκος του πυθμένα της

πισίνας και το μη άγγιγμα του τοίχου στη στροφή ή τον τερματισμό.

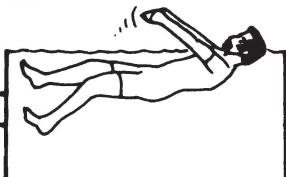
Το Υπτιο μοιάζει με το Ελεύθερο, όσον αφορά στις εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών και των ποδιών. Κατά την εκκίνηση, οι αθλητές παίρνουν τη θέση τους στην πισίνα, με το πρόσωπο προς τον τοίχο και κρατώντας τις λαβές εκκίνησης του βατήρα με τα δύο χέρια. Μια συνηθισμένη αιτία αποκλεισμού των αθλητών, εκτός από το να αποτύχουν να ολοκληρώσουν τον αγώνα σε ύπτια θέση, είναι το να ξεπεράσουν το σημάδι των 15 μ., κάτω από το νερό, κατά την εκκίνηση ή τις στροφές.

Το πρόσθιο είναι ο πατέρας όλων των στυλ κολύμβησης

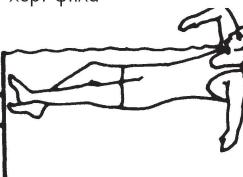


Το σύγχρονο πρόσθιο

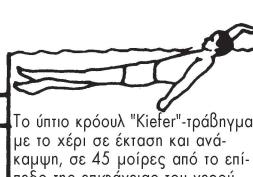
Το πρόσθιο με το χέρι χαμηλά later



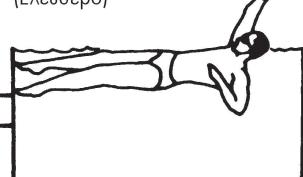
Το Αγγλικό πρόσθιο με το χέρι ψηλά



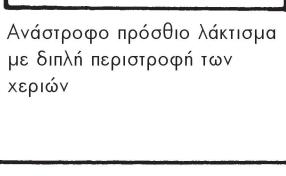
Η κίνηση Trudgeon



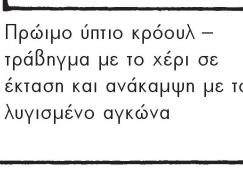
Το σύγχρονο στυλ κρόουσλ (Ελεύθερο)



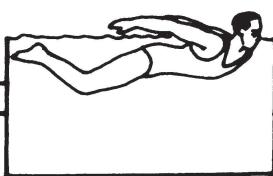
Ανάστροφο πρόσθιο λάκτισμα με διπλή περιστροφή των χεριών



Πρώτο ύπτιο κρόουσλ – τράβηγμα με το χέρι σε έκταση και ανάκαμψη με τον λυγισμένο αγκώνα

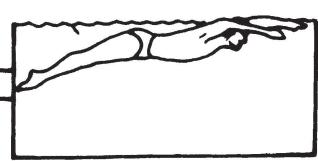


Το σύγχρονο ύπτιο



Η σύγχρονη πεταλούδα

Πεταλούδα με λάκτισμα προσθίου



Εικ. 1 Η εξέλιξη των τεσσάρων αγωνιστικών τεχνικών (στυλ)

Το Πρόσθιο είναι ένα αρκετά σύγχρονο είδος κολύμβησης, που απαιτεί ομαλό συντονισμό των κινήσεων χεριών και ποδιών. Αντίθετα από το Ελεύθερο και το Ύπτιο, τα χέρια και τα πόδια πρέπει να κινηθούν ταυτόχρονα και στο ίδιο επίπεδο. Το Πρόσθιο, το οποίο συχνά αναφέρεται ως το στυλ που περιλαμβάνει απλές κυκλικές κινήσεις χεριών και ποδιών, είναι το πιο αργό από τα τέσσερα στυλ κολύμβησης καθώς και το πιο αντιφατικό, όσον αφορά τους όρους των αγωνιστικών αποκλεισμών. Συνηθισμένες αιτίες αποκλεισμού αποτελούν τα εξής: το άγγιγμα του τοίχου με το ένα χέρι κατά τη διάρκεια της στροφής, η εκτέλεση ενός επιπλέον λακτίσματος Πεταλούδας στη στροφή ή το να ξεπεράσουν τα χέρια το επίπεδο των ισχίων κατά το τράβηγμα μετά την ολοκλήρωση της στροφής.

Η Πεταλούδα είναι αναμφισβήτητα το πιο θεαματικό στυλ κολύμβησης. Το σώμα του κολυμβητή κυματίζει με έναν

τρόπο που θυμίζει την κίνηση δελφινιού. Τα πόδια κινούνται ταυτόχρονα, με τα χέρια να σχηματίζουν ένα τόξο κάτω από την επιφάνεια του νερού, ενώ η ορμή ολόκληρου του σώματος χρησιμοποιείται για να ωθήσει τον αθλητή προς τα εμπρός. Συνηθισμένες αιτίες αποκλεισμού αποτελούν τα εξής: το άγγιγμα του τοίχου με το ένα χέρι κατά τη διάρκεια της στροφής ή η χρήση εναλλασσόμενων κινήσεων χεριών ή ποδιών.

Στα αγωνίσματα της Μικτής Ατομικής, ο κολυμβητής αγωνίζεται σε κάθε στυλ κολύμβησης σε ίσες αποστάσεις. Αυτό το αγώνισμα συνδυάζει την τεχνική, την ταχύτητα και την αντοχή, και είναι το αντίστοιχο κολυμβητικό αγώνισμα του Δεκαθλουνίου ή του Επτάθλου στο στίβο. Η σειρά των στυλ είναι η ακόλουθη: Πεταλούδα, Ύπτιο, Πρόσθιο, Ελεύθερο.

Στις σκυταλοδρομίες ανταγωνίζονται τέσσερις κολυμβητές από την ίδια

ομάδα. Στη Σκυταλοδρομία, στο Ελεύθερο, όλοι οι κολυμβητές χρησιμοποιούν το γρηγορότερο στυλ (αν και, από τεχνικής άποψης, οποιοδήποτε στυλ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με τους κανονισμούς). Στη Μικτή Σκυταλοδρομία, οι αθλητές χρησιμοποιούν και τα τέσσερα στυλ με την ακόλουθη σειρά: Ύπτιο, Πρόσθιο, Πεταλούδα, Ελεύθερο. Το Ύπτιο είναι το πρώτο στυλ, επειδή επιτρέπει στους κολυμβητές να ξεκινήσουν μέσα από το νερό και έπειτα να γίνουν οι αλλαγές των άλλων στυλ ακίνδυνα. Στη Σκυταλοδρομία οι αλλαγές στα στυλ είναι έγκυρες όταν τα πόδια του κολυμβητή που απομακρύνονται απ' τους βατήρες για τουλάχιστον 3 εκατ. του δευτερολέπτου μετά από το άγγιγμα των δακτύλων των χεριών στον τοίχο του κολυμβητή που τερματίζει. Αν ο κολυμβητής που φεύγει κινηθεί πολύ νωρίς, η ομάδα του ή η ομάδα της ακυρώνεται.



Εικ. 2 Ελεύθερο.
© Steve Lindridge DEAL IMAGES
(Σκωτία)