

Κολύμβηση

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Κολύμβηση

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Scott Bay

*Μετάφραση - επιμέλεια:
Αντώνης Χατζηγεωργιάδης - Πέτρος Νάτσης*

Original title:
Swimming. Steps to success by Scott Bay

Copyright © 2016 by Human Kinetics

ISBN 978-1-4925-0844-1 (print)

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Human Kinetics
Website: www.humankinetics.com

United States:
P.O. Box 5076
Champaign, IL 61825-5076
800-747-4457
e-mail: humank@hkusa.com

Ελληνική μετάφραση: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης

© 2019 Αφοί Κυριακίδη ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.

ISBN 978-960-602-242-5

Αφοί Κυριακίδη ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.

Επισκόπου Κίτρους Νικολάου 4
54635 Θεσσαλονίκη

T. 2310.208.570
F. 2315.550.889

web: www.afoikyriakidi.gr
FB: www.fb.com/afoikyriakidi
Tweeter: www.tweeter.com/afoi_kyriakidi
e-mail: info@afoikyriakidi.gr

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Πάντως, κατά το Ν. 2121/1993 και τη διεθνή σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο, (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο), τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια εκδότη.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Αναρρίχηση των Βημάτων για Επιτυχία στην Κολύμβηση	7
Το Άθλημα της Κολύμβησης.....	9
Εξηγήσεις για τα Διαγράμματα	21
Βήμα 1	23
Βήμα 2	39
Βήμα 3	61
Βήμα 4	77
Βήμα 5	97
Βήμα 6	117
Βήμα 7	137
Βήμα 8	153
Βήμα 9	171
Βήμα 10	185
Γλωσσάρι.....	197
Σχετικά με το συγγραφέα	200

Πρόλογος

Ο κόσμος της κολύμβησης ήταν πολύ καλός για μένα. Μεγαλώνοντας στο Winter Haven της Φλόριντα, από παιδί που το έκοβαν στα υπόλοιπα αθλήματα, έγινα Ολυμπιονίκης. Ως τηλεοπτικός σχολιαστής στο άθλημα της κολύμβησης, μπορώ να συνεχίσω το πάθος μου για το άθλημα που αγαπώ.

Γνωρίζω τον προπονητή Scott Bay εδώ και πολλά χρόνια, και έχουμε κάνει πολλές σπουδαίες συζητήσεις για την κολύμβηση: για την ιστορία της, την ανάπτυξη της, και κυρίως, για τις πρόσφατες εξελίξεις της τεχνικής. Έχουμε συνεργαστεί με διάφορες κλινικές, και πάντα έχουμε σπουδαίες ανταλλαγές απόψεων και ιδεών. Ο προπονητής Bay είναι ένας πραγματικός μαθητής του αθλήματος.

Στο βιβλίο «Κολύμβηση: Βήματα για την Επιτυχία», ο προπονητής Bay εξηγεί τα στοιχεία της τεχνικής που αποτελούν μέρος της καλής κολύμβησης. Θα υπάρχουν πάντα παραλλαγές από ελίτ κολυμβητές, και σας ενθαρρύνω να διερευνήσετε κάποιες από τους δικές σας. Αυτό το βιβλίο μπορεί να χρησιμεύσει ως σημείο αναφοράς, όπου μπορείτε να πάρετε τις σωστές συμβουλές σχετικά με την τεχνική και τις οδηγίες.

Λοιπόν, αν έχετε αγοράσει αυτό το βιβλίο από περιέργεια ή το αναζητήσατε επειδή θέλετε να δείτε τη μπορεί να προσφέρει η κολύμβηση, θα απολαύσετε τις λεπτομερείς οδηγίες του προπονητή Bay και θα συνεχίσετε το ταξίδι σας στον εκπληκτικό κόσμο της διασκέδασης, της φυσικής κατάστασης, και του ανταγωνισμού που προσφέρει η κολύμβηση.

Με τις καλύτερες ευχές για το ταξίδι σας!

Rowdy Gaines

Τρεις φορές χρυσός Ολυμπιονίκης και τηλεοπτικός σχολιαστής

Τα Βήματα για την Επιτυχία στην Κολύμβηση

Η κολύμβηση έχει χρησιμοποιηθεί τόσο ως αθλητική, όσο και ως ψυχαγωγική δραστηριότητα για χιλιάδες χρόνια. Ανθρωποι στο υψηλότερο επίπεδο ανταγωνισμού κολυπούν με τέτοια χάρη και ευκολία που φαίνεται σχεδόν σαν να μην καταβάλουν καθόλου προσπάθεια. Για νέους και αρχάριους, από την άλλη πλευρά, η κολύμβηση μπορεί να φαίνεται σαν μια κουραστική δραστηριότητα που μπορεί να γίνει καλά μόνο από ανθρώπους που έχουν φυσικό ταλέντο για την κολύμβηση. Η αλήθεια ωστόσο είναι ότι όλοι μπορούν να κολυμπάνε – και να κολυμπάνε καλά. Με αυτό το στόχο στο μυαλό, το βιβλίο «Κολύμβηση: Βήματα για την Επιτυχία» σας δείχνει πώς να αισθάνεστε πιο άνετα σε ένα υδάτινο περιβάλλον και πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες σας για κάθε ένα από τα αγωνιστικά στυλ κολύμβησης.

Το 1ο «Βήμα» ξεκινάει με τα βασικά στοιχεία της κολύμβησης που αφορούν την επίπλευση και την πλευστότητα. Το 2ο «Βήμα» περιγράφει τρόπους διαχείρισης του νερού για προώθηση. Από το 3ο έως το 6ο «Βήμα» καλύπτονται οι βασικές αρχές των τεσσάρων αγωνιστικών στυλ κολύμβησης – ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα. Το 7ο και 8ο «Βήμα» επικεντρώνονται στις στροφές και στις εκκινήσεις, ενώ το 9ο «Βήμα» εστιάζει στην κολύμβηση ανοιχτής θάλασσας και στην κολύμβηση για επιβίωση. Τέλος, το 10ο «Βήμα» παρέχει οδηγίες για τη συνέχιση του κολυμβητικού σας ταξιδιού.

Η προσέγγιση «Βήματα για την Επιτυχία» στην κολύμβηση είναι μία συστηματική προσέγγιση στην οικοδόμηση μια στέρεας βάσης δεξιοτήτων και τεχνικών. Κάθε βήμα θα πρέπει να προσεγγίζεται με τον ακόλουθο τρόπο:

1. Διαβάστε προσεκτικά όλη την ύλη σε κάθε «Βήμα»
2. Μελετήστε τις εικόνες με τις τεχνικές, και αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιείστε έναν καθρέφτη ή ένα φιλικό πρόσωπο για παρατηρητή ώστε να τις αναπαράγεται μόνοι σας.
3. Μελετήστε τα κοινά λάθη στα οποία εστιάζουν οι προπονητές, ώστε να μπορείτε να τα αποφύγετε.

4. Όταν διαβάζετε και εκτελείτε τις ασκήσεις, λάβετε υπόψη ότι κάποιες από αυτές σχεδιάζονται ως «υπερ-διόρθωση» (overcorrection) για την αντιμετώπιση κάποιου λάθους τεχνικής. Οι ασκήσεις αυτές έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα νέο πρότυπο κίνησης. Αφού ολοκληρώσετε κάθε άσκηση, θυμηθείτε να βαθμολογήσετε την επιτυχία σας.

5. Στο τέλος κάθε «Βήματος», θυμηθείτε τα βασικά του σημεία στην «Ανασκόπηση Επιτυχίας» για να βεβαιωθείτε ότι καταλάβατε το σχετικό υλικό. Στη συνέχεια μπορείτε να υπολογίσετε το συνολικό σας σκορ από τις ασκήσεις σε αυτό το «Βήμα» και να βεβαιωθείτε ότι έχετε φτάσει στο απαιτούμενο επίπεδο επιτυχίας πριν προχωρήσετε στο επόμενο «Βήμα».

Καθώς προχωράτε στα «Βήματα», θα αρχίσετε να κατανοείτε ότι η κολύμβηση δεν αφορά πρωταρχικά τη δύναμη, αλλά το συγχρονισμό και τον ρυθμό των κινήσεών σας. Για να κατανοήσετε σωστά την κολύμβηση χρειάζεται «σκεπτόμενη» εξάσκηση και προς αυτή την κατεύθυνση θα ωφεληθείτε σημαντικά από την ανασκόπηση των «Βημάτων» όταν προβληματίζεστε με κάποια συγκεκριμένη δεξιότητα ή τεχνική.

Η κολύμβηση είναι ένα ταξίδι και αυτό το βιβλίο έχει σχεδιαστεί να σας βοηθήσει να πορευτείτε σε αυτό το ταξίδι με ένα βήμα κάθε φορά. Κάθε βήμα σχεδιάζεται με έμφαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες και τεχνικές, προσφέροντας εναλλακτικές για αύξηση ή μείωση της δυσκολίας. Αν έχετε προβλήματα με μία συγκεκριμένη δεξιότητα ή «Βήμα», θυμηθείτε ότι η κολύμβηση αποτελείται από σύνθετα σύνολα κινήσεων που δεν αποτελούν μέρος οποιασδήποτε άλλης αθλητικής δραστηριότητας. Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και να θυμάστε ότι το κλειδί για την επιτυχία είναι η προσωπική σας πρόοδος. Όπως κάθε ταξίδι, μικρό ή μεγάλο, έτσι και αυτό ξεκινάει με το πρώτο βήμα

Το Άθλημα της Κολύμβησης

Αυτό το βιβλίο είναι ένας οδηγός για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις βασικές αρχές της κολύμβησης, οι οποίες μπορούν να οριστούν απλά ως «η τέχνη του να προωθήσει κάποιος τον εαυτό του μέσα στο νερό». Επειδή ένα εκπαιδευτικό βιβλίο αδυνατεί, όπως είναι λογικό, να καλύψει όλους τους κανόνες και κανονισμούς που εφαρμόζονται στην κολύμβηση, αυτή η εισαγωγή παρέχει μια επισκόπηση του αθλήματος και εισάγει κάποιους όρους κολύμβησης που χρησιμοποιούνται συνήθως από προπονητές και κολυμβητές. Στα κεφάλαια που ακολουθούν, κάθε όρος περιγράφεται περαιτέρω στο πλαίσιο στο οποίο συνήθως χρησιμοποιείτε.

Το άθλημα της κολύμβησης χρονολογείτε τουλάχιστον από το 36 π.Χ., όταν Ιάπωνες διοργάνωναν κολυμβητικούς αγώνες. Από τότε μέχρι σήμερα, ήταν πολύ απλό να καθοριστεί ο νικητής σε έναν κολυμβητικό αγώνα: όποιος τερματίσει πρώτος! Με το πέρασμα των χρόνων, οι αγώνες έχουν καλύψει ποικίλες αποστάσεις, που κυμαίνονται από 25 μέτρα μέχρι μήκη που μπορούν να μετρηθούν σε πολλά μίλια ή χιλιόμετρα.

Τα αγωνίσματα μπορούν να χωριστούν περαιτέρω ανάλογα με το στυλ, ή να έχουν μορφή μεικτής κολύμβησης, όπου χρησιμοποιούνται πολλά στυλ μαζί, ή ακόμα και τη μορφή ομαδικών αγωνισμάτων*. Στη σύγχρονη κολύμβηση, τα στυλ κολύμβησης περιλαμβάνουν το ελεύθερο (γνωστό και ως κρόουλ), το ύπτιο, το πρόσθιο και την πεταλούδα. Οι σύγχρονοι κανόνες προστάζουν τις ιδιαιτερότητες του κάθε στυλ, αλλά η βασική δομή κάθε αγώνα είναι ίδια: εκκίνηση, κολύμβηση και τερματισμός.

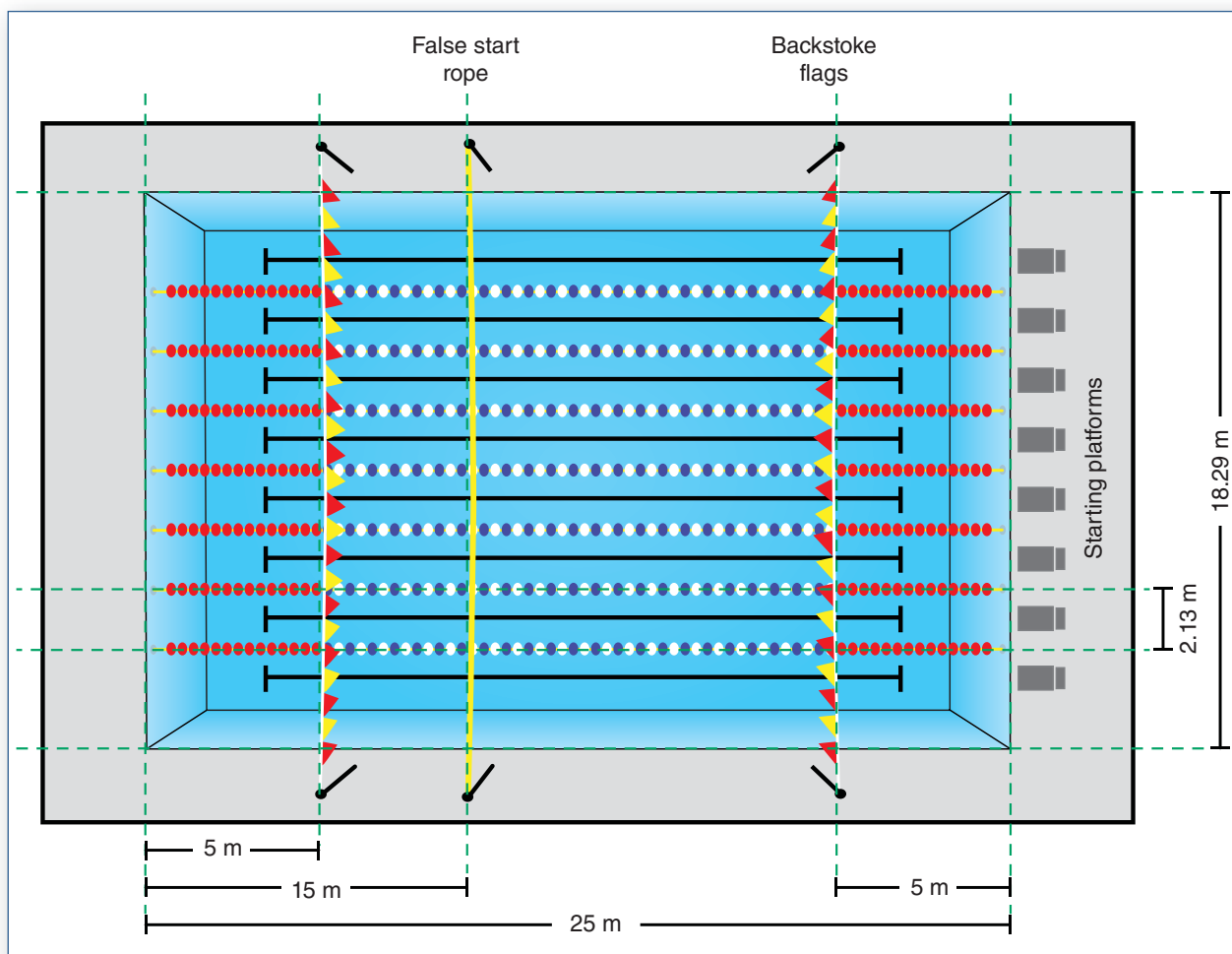
Το Υδάτινο Περιβάλλον

Η κολύμβηση διαφέρει από τα άλλα αθλήματα με διάφορους τρόπους. Πρωταρχικά, η κολύμβηση,

από φυσιολογικής άποψης, δεν είναι απαραίτητα μία δραστηριότητα φυσική για το ανθρώπινο είδος. Πράγματι, οι άνθρωποι έχουν μικρή ομοιότητα με είδη που είναι γενετικά προσδιορισμένα να λειτουργούν σε ένα υδάτινο περιβάλλον. Για παράδειγμα, τα ψάρια δεν έχουν λαιμό! Ως αποτέλεσμα, για να κολυμπήσουμε εμείς οι άνθρωποι πρέπει να κάνουμε κάποιες προσαρμογές – εν μέρει για να εξυπηρετήσουμε τις ιδιαιτερότητες μας, αλλά και για να τις εκμεταλλευτούμε.

Για να πετύχετε στην κολύμβηση, θα πρέπει πρώτα να νιώσετε άνετα με το υδάτινο περιβάλλον, το οποίο διαφέρει δραματικά από το χερσαίο περιβάλλον στο οποίο λειτουργούμε συνήθως στην καθημερινή μας ζωή. Για να το καταφέρετε αυτό, θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις βασικές διαφορές μεταξύ ανθρώπων και υδρόβιων πλασμάτων. Αρχικά, η φυσική στάση των ανθρώπων είναι η όρθια στάση (κάθετη), στην οποία επίσης βρισκόμαστε και όταν κινούμαστε. Στο νερό, όμως, το μεγαλύτερο μέρος της δραστηριότητας είναι σε οριζόντια θέση και αυτή η διαφορά απαιτεί προσαρμογή για τους περισσότερους ανθρώπους.

Επιπλέον, σε πολλά αθλήματα, η επιτυχία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δύναμη και την ταχύτητα. Στην κολύμβηση, ωστόσο, δεν υπάρχει τίποτα σταθερό για να πιέσετε, ως εκ τούτου, αν και η δύναμη έχει σημασία, είναι πολύ πιο σημαντικό να ασκείται πίεση στο νερό με τον σωστό τρόπο. Επειδή το νερό είναι υγρό, κινείτε γύρω σας χωρίς να παρέχει αντίσταση με τον τρόπο που το κάνει ένα στερεό. Ακολούθως, η ταχύτητα στην κολύμβηση δεν οφείλεται απαραίτητα στη γρήγορη μετακίνηση των τμημάτων του σώματος, αλλά στην αποτελεσματική πίεση του νερού. Κάποιος που έχει συνηθίσει σε προγράμματα αερόμπικ στο νερό (aqua aerobics) μπορεί να σας βεβαιώσει ότι μπορεί να γυμνάσει εξαιρετικά σκληρά μέσα στο νερό χωρίς να μετακινείται.



Εικόνα 1 Πίσίνα 25 μέτρων.

Ακόμη, στην κολύμβηση αλλάζει σημαντικά η προτεραιότητα των αισθήσεων που λειτουργούν και μας δίνουν ανατροφοδότηση. Στην ξηρά, το μεγαλύτερο μέρος της τυπικής μας αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον μας περιστρέφεται γύρω από τις αισθήσεις της όρασης και της ακοής. Κάτω από το νερό, ωστόσο, και οι δύο αυτές αισθήσεις μειώνονται και τη θέση τους σε μεγάλο βαθμό παίρνει η αίσθηση της αφής ή απλά το πως αισθανόμαστε (κιναίσθηση).

Φυσικά, ένα στοιχείο αυτής της αισθητήριας ανατροφοδότησης είναι η θερμοκρασία του νερού, η οποία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την άνεση και την απόλαυση ενός ατόμου όταν κολυμπάει. Τόσο το πολύ κρύο νερό, όσο και το πολύ ζεστό νερό, μπορούν να αποτελέσουν παράγοντα κινδύνου για την υγεία. Συγκεκριμένα, θερμοκρασίες νερού κάτω από τους 22 βαθμούς Κελσίου ή πάνω από 33 βαθμούς Κελσίου απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή επειδή

δημιουργούν ένα δυσάρεστο περιβάλλον κολύμβησης.

Τέλος – και αυτή είναι πιθανότατα η πιο εντυπωσιακή διαφορά μεταξύ της κολύμβησης και άλλων αθλημάτων – ο κολυμβητής πρέπει να λύσει το καιρίο ζήτημα του πότε (και που) να αναπνεύσει. Στα περισσότερα από τα υπόλοιπα αθλήματα, η αναπνοή γίνεται χωρίς πολύ συνειδητή σκέψη. Στην κολύμβηση ωστόσο, η αναπνοή είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού το να εισπνεύσεις νερό, από το στόμα ή από τη μύτη, δεν είναι καθόλου ευχάριστη εμπειρία. Ως αποτέλεσμα, πολλοί κολυμβητές αισθάνονται ότι πρέπει να πάρουν μια μεγάλη αναπνοή και στη συνέχεια να την κρατήσουν για όσο διάστημα μπορούν να κολυμπήσουν. Αυτή η προσέγγιση οδηγεί συνήθως σε μια κακή εμπειρία, ο υπεραερισμός και η δυσχέρεια στην αναπνοή, κάνει αρκετές φορές τα άτομα να σκεφτούν ότι η κολύμβηση είναι πολύ δύσκολη και παραιτούνται.

Κάθε ένα από αυτά τα καθοριστικά χαρακτηριστικά της κολύμβησης αναλύονται στα παρακάτω κεφάλαια, τα οποία αποτελούν τα διαδοχικά βήματα που θα σας οδηγήσουν στην επιτυχία!

Χώροι Κολύμβησης: Πισίνες

Οι πισίνες σχεδιάζονται σε πολλά μεγέθη και σχήματα, ωστόσο, μόνο πιστοποιημένες πισίνες, οι οποίες έχουν αυστηρά προκαθορισμένες διαστάσεις, χρησιμοποιούνται για αναγνωρισμένους αγώνες. Οι πιστοποιημένες πισίνες έχουν μήκος 25 ή 50 μέτρα. Η κολύμβηση στις πισίνες 50 μέτρων, οι οποίες συχνά αναφέρονται ως πισίνες Ολυμπιακών διαστάσεων*, μπορεί να είναι μία τελείως διαφορετική εμπειρία από αυτή της κολύμβησης σε πισίνες 25 μέτρων.

Όλες οι αγωνιστικές πισίνες έχουν ορισμένα τυπικά χαρακτηριστικά, όπως είναι οι βατήρες εκκίνησης και ένα σετ από σημαίες που χρησιμεύουν για το ύπτιο. Οι σημαίες, ή σημαϊάκια, είναι κρεμασμένες σε ένα σχοινί που διασχίζει κάθετα την πισίνα σε απόσταση 5 μέτρων από τις δύο άκρες της πισίνας για να καταλαβαίνουν οι κολυμβητές του υπτίου ότι πλησιάζουν στον τοίχο – ένα κρίσιμο χαρακτηριστικό ασφαλείας. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των αγώνων, πίνακες τερματισμού αφής (touch pads) προσαρμόζονται στον τοίχο της πισίνας για να καταγράφουν τον χρόνο του κάθε κολυμβητή που τερματίζει (ώστε να μην βασίζεται η χρονομέτρηση σε χρονόμετρα χειρός).

Κολυμβητικοί Αγώνες

Η πλειοψηφία των κολυμβητικών αγώνων πραγματοποιούνται σε πισίνες (παρά σε περιβάλλον ανοιχτής θάλασσας), και κολυμβητήρια σε όλο τον κόσμο φιλοξενούν αγώνες στα διάφορα στυλ και αποστάσεις. Κάθε εθνική κολυμβητική ομοσπονδία έχει τις δικές της μικρές παραλλαγές στους κανόνες, αλλά η βασική δομή ενός αγώνα κολύμβησης είναι πάντα η ίδια. Όλοι οι αγωνιζόμενοι ξεκινούν ταυτόχρονα, κολυμπούν σύμφωνα με τους κανόνες του κάθε στυλ και η σειρά της τελικής κατάταξης είναι από τον πιο γρήγορο στον πιο αργό.

Σε αγώνες όπου οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι από τις διαθέσιμες διαδρομές, οι αγώνες διεξάγονται σε πολλαπλούς γύρους («σειρές»). Σε

αγώνες με σειρές, οι συμμετέχοντες προκρίνονται σε επόμενες φάσεις ή στον τελικό, ενώ σε αγώνες χωρίς προκριματικά, νικητές σε κάθε αγώνισμα είναι οι πιο γρήγοροι ανεξάρτητα από τη σειρά στην οποία αγωνίστηκαν. Και στις δύο περιπτώσεις είναι επιθυμητό οι κολυμβητές να ομαδοποιούνται σε σειρές ανάλογα με τους προηγούμενους χρόνους τους, καθώς αυτό βοηθάει τους κολυμβητές να αποδίδουν καλύτερα. Η εξέλιξη του εξοπλισμού χρονομέτρησης, με τους πίνακες τερματισμού αφής που σταματούν αυτόματα το χρόνο με την επαφή του κολυμβητή, έχει διευκολύνει και έχει αυξήσει σημαντικά την αξιοπιστία των αγώνων με πολλές σειρές αγωνιζόμενων.

Κολυμβητική Ενδυμασία

Για να κολυμπήσετε και να προπονηθείτε αποτελεσματικά χρειάζεστε ορισμένα είδη ενδυμασίας. Για αρχάριους, η επιλογή του σωστού μαγιό μπορεί να είναι σημαντική για την λειτουργικότητα και για την άνεση στο νερό. Πολλοί τύποι μοντέρνων κολυμβητικών μαγιό διατίθενται σε διάφορα υφάσματα και σχέδια (κοψίματα). Κάτι το οποίο θα φορέσετε στην παραλία δεν είναι απαραίτητως η καλύτερη επιλογή για μια προπόνηση κολύμβησης, καθώς τα μαγιό παραλίας σχεδιάζονται με κύριο κριτήριο τη μόδα. Τα κολυμβητικά μαγιό, από την άλλη πλευρά, έχουν εξελιχθεί για να μεγιστοποιήσουν την εφαρμογή και τη λειτουργικότητα.

Κολυμβητικά μαγιό

Ο σχεδιασμός των μαγιό έχει αλλάξει δραματικά τα τελευταία χρόνια, και σήμερα οι άνδρες επιλέγουν σλιπ (brief) ή βερμούδα (jammer) η οποία εκτείνεται από τη μέση έως ακριβώς πάνω από το γόνατο. Αυτά τα εφαρμοστά μαγιό τυπικά κατασκευάζονται από ελαστικό υλικό, όπως νάιλον, πολυουρεθάνη, πολυεστέρα, ή συνδυασμό αυτών. Οι γυναίκες φορούν συνήθως ένα ολόσωμο μαγιό που καλύπτει το σώμα τους από τη μέση των μηρών έως τους ώμους. Για τους σκοπούς της προπόνησης, οι κολυμβητές μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε από την ποικιλία των μαγιό που είναι λιγότερο δαπανηρά ή λιγότερο περιοριστικά (λιγότερο 'σφιχτά') ή παρέχουν κάποιο επιπλέον στοιχείο για τους σκοπούς της προπόνησης, όπως η αύξηση της αντίστασης στα μη εφαρμοστά μαγιό.

Κολυμβητικά γυαλιά

Τα κολυμβητικά γυαλιά (γυαλάκια) έχουν εμφανιστεί εδώ και πολύ καιρό, αλλά άρχισαν να χρησιμοποιούνται ευρέως στη δεκαετία του 1970. Τα γυαλιά θεωρούνται πλέον αναπόσπαστο μέρος της αθλητικής κολύμβησης. Για διάφορους λόγους τα κολυμβητικά γυαλιά εμφανίζονται σε διάφορους τύπους. Πως μπορεί κανείς να μάθει ποιο τύπο γυαλιών πρέπει να αγοράσει; Ορισμένοι τύποι γυαλιών έχουν σχεδιαστεί για συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως υποβρύχιες καταδύσεις, κολύμβηση με αναπνευστήρα, ή τρίαθλο, ενώ αυτά για την κολύμβηση στην πισίνα διατίθενται σε διάφορα μεγέθη, σχήματα και αποχρώσεις.

Η ποιότητα δεν θα πρέπει να αξιολογείτε με βάση την τιμή, αλλά την εφαρμογή τους. Τα καλύτερα γυαλιά είναι αυτά που σας εφαρμόζουν, δηλαδή, αυτά που ταιριάζουν άνετα στο πρόσωπό σας και κρατούν το νερό έξω. Θυμηθείτε, ο σκοπός τους είναι να βελτιώσετε την όρασή σας και να μειώσετε τον ερεθισμό των ματιών σας από τις χημικές ουσίες της πισίνας ή άλλες ουσίες στο περιβάλλον της ανοιχτής θάλασσας. Για να ελέγξετε την εφαρμογή τους, τοποθετήστε τους φακούς στις υποδοχές των ματιών σας, κάτω από το οστέινο μέρος όπου βρίσκονται τα φρύδια, στο μαλακότερο τμήμα κάθε υποδοχέα. Χωρίς να χρησιμοποιήσετε το λάστιχο, πιέστε απαλά τα γυαλιά επάνω σε αυτόν τον μαλακό ιστό και δείτε αν αυτά μένουν για μερικά δευτερόλεπτα. Αν το κάνουν, έχετε μια καλή εφαρμογή! Το λάστιχο χρειάζεται απλώς να κρατήσει τα γυαλιά στη θέση τους και φυσικά δεν θα πρέπει να είναι πολύ σφιχτά ώστε να τραυματίζουν τα μάτια σας. Το λάστιχο θα πρέπει να περνάει πάνω από αυτιά σας και να τυλίγεται κοντά στην κορυφή του πίσω μέρους του κεφαλιού σας (όχι στη βάση του κεφαλιού σας κοντά το λαιμό σας).

Πέρα από αυτά τα βασικά, η προτίμηση των κολυμβητικών γυαλιών είναι μία προσωπική υπόθεση. Οι παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι το σχήμα του προσώπου και το μέγεθος του κεφαλιού κάποιου ανθρώπου, καθώς επίσης και η προτίμηση σε γυαλιά με ελαστικό περίβλημα, περίβλημα αφρού ή σιλικόνης, ή χωρίς ελαστικό περίβλημα. Η απόφαση για την επιλογή θα πρέπει να γίνεται με βάση το τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς. Τα περισσότερα καταστήματα αθλητικών ειδών και τα καταστήματα επαγγελματικών ειδών κολύμβησης φέρνουν μια μεγάλη ποι-

κιλία κολυμβητικών γυαλιών και μπορείτε απλά να ζητήσετε ένα δείγμα για δοκιμή ή την άδεια να ανοίξετε τη συσκευασία και να ελέγξετε την εφαρμογή.

Κολυμβητικά σκουφάκια

Οι κολυμβητές φοράνε κολυμβητικό σκουφάκι για δύο λόγους. Πρώτον, για να κρατάει τα μαλλιά μακριά από το πρόσωπο και να μειώνει την αντίσταση. Δεύτερον, παρέχει ένα μέτρο προστασίας από τις χημικές ουσίες που υπάρχουν στο νερό της πισίνας και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι ο ήλιος, βακτήρια που υπάρχουν στο νερό, ή χημικά (π.χ. καθαριστικά) που παρασύρονται από τον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας όταν βρέχει ή καθαρίζεται. Επιπλέον, στις περισσότερες πισίνες η χρήση τους είναι υποχρεωτική για λόγους υγιεινής και προστασίας των φίλτρων του κολυμβητηρίου (τρίχες στο νερό). Τα κολυμβητικά σκουφάκια φτιάχνονται από υλικό λάτεξ, σιλικόνη, ή (για πολύ κρύο νερό) νεοπρέν, και διαφέρουν σε τύπους και κόστος. Αν αποφασίσετε να φορέσετε ένα κολυμβητικό σκουφάκι, φροντίστε να επιλέξετε ένα που να σας βολεύει. Το μέγεθος τείνει να είναι ένα που ταιριάζει σε όλους (εκτός από τα παιδικά που είναι μικρότερα), με μικρές διαφορές ανά κατασκευαστή. Λάβετε υπόψη ότι όπως όλα τα ελαστικά αξεσουάρ, τα κολυμβητικά σκουφάκια μπορούν να τεντωθούν και να κοπούν.

Εξοπλισμός Προπόνησης

Ο εξοπλισμός προπόνησης χρησιμοποιείτε συχνά για την διεξαγωγή ασκήσεων και την βελτίωση ειδικών κολυμβητικών κινήσεων αυξάνοντας την αντίσταση. Μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως βοήθημα που επιτρέπει στους κολυμβητές να απομονώσουν μια συγκεκριμένη κίνηση ή ένα σύνολο δεξιοτήτων. Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι απαραίτητος για το άθλημα, αλλά μπορεί να διευκολύνει την εκμάθηση και τελειοποίηση πολλών δεξιοτήτων και ασκήσεων. Ο κοινός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται στην κολύμβηση περιλαμβάνει την κολυμβητική σανίδα, το κολυμβητικό βαρελάκι, τα κολυμβητικά πέδιλα και χεράκια, και τον κολυμβητικό αναπνευστήρα*.



Εικόνα 2 Δύο διαφορετικοί τύποι σανίδας.

Κολυμβητική σανίδα

Η σανίδα (Εικόνα 2) είναι το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο αντικείμενο του κολυμβητικού εξοπλισμού. Είναι συνήθως κατασκευασμένο από κάποιο είδος αφρολέξ ώστε να επιπλέει. Ο σκοπός της σανίδας είναι να βοηθάει την πλευστότητα ώστε να διευκολύνει τους κολυμβητές να απομονώσουν και να εξασκήσουν την κίνηση των ποδιών. Χρησιμοποιείτε συχνά για την εξάσκηση και των τεσσάρων αγωνιστικών στυλ.

Κολυμβητικό βαρελάκι

Το βαρελάκι (Εικόνα 3) τοποθετείται συνήθως ανάμεσα στους μηρούς, λίγο πάνω από τα γόνατα, και ο κολυμβητής το κρατάει στη θέση του πιέζοντας τους μηρούς μεταξύ τους. Αυτή η θέση εμποδίζει τον κολυμβητή να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά τα χτυπήματα των ποδιών στο ελεύθερο ή στο ύπτιο, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο να απομονωθεί και να εξασκηθεί η αντίστοιχη κίνηση των χεριών. Τα μεγέθη και τα σχήματα ποικίλουν ανά κατασκευαστή.



Εικόνα 3 Βαρελάκι.



Εικόνα 4 Πέδιλα σε διάφορα μήκη.

Κολυμβητικά πέδιλα

Τα πέδιλα χρησιμοποιούνται συνήθως στην προπόνηση για να προσθέσουν αντίσταση στην κίνηση των ποδιών, ώστε να βοηθήσουν τον κολυμβητή να κολυμπήσει πιο εύκολα ή να κάνουν την άσκηση ενεργειακά πιο απαιτητική. Τα πέδιλα υπάρχουν σε ποικίλα σχήματα και με διάφορα μήκη πτερυγίου (Εικόνα 4). Για τους σκοπούς της προπόνησης, τα πέδιλα με πτερύγια μεσαίου μήκους είναι αποτελεσματικά για τους περισσότερους κολυμβητές, αν και είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιούνται στην αρχή μικρότερα πτερύγια για να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Οι κολυμβητές που έχουν μικρότερη δύναμη και ευλυγισία στα κάτω άκρα – ειδικά στους αστραγάλους – θα πρέπει σίγουρα να χρησιμοποιούν μεσαία ή μικρά πτερύγια (15 με 23 εκατοστά) για να αποτρέψουν την υπερβολική πίεση των αρθρώσεων με την επιπλέον πίεση και αντίσταση που δημιουργείται από μακρύτερα πτερύγια (που είναι καταλληλότερα για υποβρύχιες καταδύσεις). Επιπλέον, τα πέδιλα με μικρό πτερύγιο (15 εκατοστά) χρησιμοποιούνται συχνά για να εξασκηθούμε με λίγη επιπλέον αντίσταση διατηρώντας ταυτόχρονα τον σωστό ρυθμό χτυπημάτων. Όπως και με τα γυαλιά, η εφαρμογή είναι πολύ σημαντική. Μια καλή εφαρμογή δεν είναι ούτε πολύ σφιχτή, ούτε πολύ χαλαρή. Εκτός από τα συνηθισμένα πέδιλα, έχουν σχεδιαστεί και πέδιλα ειδικά για συγκεκριμένα αγωνιστικά στυλ,

όπως το μονοπέδιλο, το οποίο χρησιμοποιείται στην πεταλούδα, και τα πέδιλα προσθίου. Τα πέδιλα του προσθίου λόγω της αύξησης της πίεσης στην περιοχή των προσαγωγών και στο εσωτερικό του γονάτου, θα πρέπει πιθανώς να χρησιμοποιηθούν μόνο υπό την επίβλεψη ενός έμπειρου προπονητή και σε έναν κολυμβητή ο οποίος έχει επαρκή τεχνική κατάρτιση και δύναμη για να επωφεληθεί από την επιπρόσθετη αντίσταση.

Κολυμβητικά χεράκια

Τα χεράκια χρησιμοποιούνται συχνά για να δημιουργήσουν επιπλέον αντίσταση αυξάνοντας την επιφάνεια των χεριών. Όπως και με τα πέδιλα, κατά την κολύμβηση με χεράκια πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή επειδή η αυξημένη πίεση στο νερό δημιουργεί επιπλέον πίεση στις αρθρώσεις – και ιδιαίτερα στην ωμική ζώνη. Ως αποτέλεσμα, οι αρχάριοι κολυμβητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν μικρά σε μέγεθος χεράκια για να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Τα χεράκια (Εικόνα 5) υπάρχουν σε ποικίλα σχήματα και μεγέθη.

Κολυμβητικός αναπνευστήρας

Ο αναπνευστήρας είναι μια σχετικά πρόσφατη εξέλιξη στην κολύμβηση (Εικόνα 6). Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό αναπνευστήρα κατάδυσης που



Εικόνα 5 Κολυμβητικά χεράκια.

είναι πλευρικά τοποθετημένος, ο κολυμβητικός αναπνευστήρας είναι κεντρικά τοποθετημένος και έχει σχεδιαστεί ώστε να επιτρέπει στους κολυμβητές να επικεντρώνονται πλήρως στις κινήσεις τους χωρίς να χρειάζεται να τις διακόψουν για να αναπνεύσουν.

Ασκήσεις και ο Σκοπός τους

Επειδή οι κινήσεις του σώματος ελέγχονται από τον εγκέφαλο, η δραστηριότητα της κολύμβησης – μία μη απόλυτα φυσική δραστηριότητα για τον άνθρωπο που συνδυάζει πολύπλοκες, συγχρονισμένες κινήσεις – απαιτεί να προγραμματίζουμε τον εγκέφαλο για να κατευθύνουμε αποτελεσματικά το σώμα μας στο νερό. Αυτή η διαδικασία αναφέρεται μερικές φορές ως ανάπτυξη «μυϊκής μνήμης», αλλά στην πραγματικότητα αφορά την αποτύπωση και τη δημιουργία προτύπου στον εγκέφαλο. Έχοντας αυτό υπόψη, διάφορες ασκήσεις περιγράφονται σε κάθε βήμα αυτού του βιβλίου, προκειμένου να αποτυπωθούν στον εγκέφαλο τα σχετικά πρότυπα κίνησης, ώστε να μπορείτε εύκολα να αναπαράγετε τις ασκήσεις ξανά και ξανά. Σας υπενθυμίζουμε ότι μερικές από τις ασκήσεις που περιγράφονται εισάγουν 'υπερδιόρθωση' (δείτε σελ. 12) η οποία στη συνέχεια θα πρέπει να εξαλειφθεί για να τελειοποιηθεί η τεχνική.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι κολυμβητές χρησιμοποιούν συχνά εξοπλισμό προπόνησης που τους βοηθάει να ανακτήσουν νέες δεξιότητες ή να αποτυπώσουν νέα πρότυπα κίνησης. Ωστόσο, θα πρέπει να φροντίσετε να μην αποκτήσετε εξάρτηση από αυτόν τον εξοπλισμό ώστε προοδευτικά να μπορέσετε να κινήστε μέσα στο νερό με επιδεξιότητα και ευκολία. Επιπλέον, η επιτυχία σας εξαρτάται από το να κάνετε τις ασκήσεις και να χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σωστά, για να μάθετε και να βελτιωθείτε, και όχι για να κινήστε γρήγορα. Όπως για κάθε αντικείμενο έτσι και στην κολύμβηση, μερικοί κολυμβητές μαθαίνουν και προοδεύουν πιο γρήγορα από κάποιους άλλους και κάθε δεξιότητα παρουσιάζει μια νέα πρόκληση. Επομένως, προετοιμάστε τον εαυτό σας με υπομονή – η κολύμβηση είναι μια διαδικασία μάθησης που απαιτεί αρκετό χρόνο.

Η κολύμβηση είναι ένα από τα καλύτερα αθλήματα στο οποίο μπορείτε να συμμετέχετε από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη ηλικία. Υπάρχουν διοργανώσεις που περιλαμβάνουν κατηγορία ηλικίας 95 ετών και άνω! Οι άνθρωποι μπορούν να κολυμπούν ακόμα και σε τόσο προχωρημένες ηλικίες εξαιτίας της φύσης της δραστηριότητας και των χαμηλών έως μηδενικών φυσιολογικών απαιτήσεων που επιτρέπουν σε κάποιον να επικεντρωθεί στην τεχνική και στην αποτελεσματική κίνηση. Η επιστήμη μας λέει ότι κάποια στιγμή στη ζωή μας σταματάμε να δυναμώνουμε και να κερδίζουμε αντοχή. Ωστόσο,



Εικόνα 6 Κολυμβητικός αναπνευστήρας.

ακόμα και αν από κάποιο σημείο της ζωής σας και μετά δεν μπορείτε να κολυπήσετε γρήγορα, η κολύμβηση πάντα σας δίνει την ευκαιρία να βελτιώσετε.

Ας προχωρήσουμε τώρα στα «Βήματα για την Επιτυχία» στην κολύμβηση, τα οποία σας επιτρέπουν να μάθετε και να εξασκήσετε δεξιότητες που παρέχουν μια σταθερή βάση για μια δια βίου απόλαυση!

Επίπλευση

Ο στόχος του πρώτου «Βήματος» είναι η μετακίνηση από την κάθετη θέση σε οριζόντια ουδέτερη θέση που χρησιμεύει ως βάση για την κολύμβηση και για τα τέσσερα αγωνιστικά στυλ. Αυτό το «Βήμα» θα σας βοηθήσει επίσης να νιώσετε άνετα στο νερό. Μέχρι το τέλος αυτού του «Βήματος», θα πρέπει να είστε σε θέση να

- μετακινείστε από την κάθετη θέση σε επίπλευση σε ύπτια θέση (πλάτη)
- μετακίνηση από την κάθετη θέση σε επίπλευση σε πρηνή θέση
- ισορροπείτε στο κέντρο πλεύσης σας σε υδροδυναμική ύπτια θέση (Εικόνα 1.3), και
- ισορροπείτε στο κέντρο πλεύσης σας σε υδροδυναμική πρηνή θέση (Εικόνα 1.6).

Η Φυσική της Πλευστότητας και της Επίπλευσης

Η επίπλευση είναι μία δεξιότητα, δηλαδή κάτι που μαθαίνεται. Ως άνθρωποι επιπλέουμε φυσικά, τουλάχιστον μέχρι κάποιο σημείο, επειδή οι πνεύμονες είναι γεμάτοι με αέρα. Στην πραγματικότητα, το κέντρο της πλευστότητάς μας βρίσκεται περίπου στο κέντρο του στήθος, στο στέρνο. Ορισμένα άλλα αθλήματα απαιτούν επίσης προσοχή στο κέντρο βάρους του ατόμου, αλλά η προτεραιότητα στην κολύμβηση, είναι να βρεθεί αυτό το κέντρο βάρους ενώ κινούμαστε μέσα στο νερό.

Μπορείτε να φανταστείτε αυτό το κέντρο ως το κέντρο μιας τραμπάλας σε μια παιδική χαρά. Όταν τα πάντα βρίσκονται σε ισορροπία, η τραμπάλα δεν κινείται. Αν όμως η μία πλευρά ανυψωθεί τότε η άλλη θα κατέβει. Με αυτή τη εικόνα στο μυαλό σας, μπορείτε να αρχίσετε να μαθαίνεται πώς να επιπλέετε σε ύπτια θέση.

Επίπλευση σε Ύπτια Θέση

Αυτή η ενότητα θα σας οδηγήσει από το να στέκεστε σε κάθετη θέση στο να επιπλέετε σε ύπτια θέση. Για να εκτελέσετε τις ασκήσεις που προτείνονται χρειάζεστε μια πισίνα τόσο βαθιά ώστε να φτάνει το νερό τουλάχιστον μέχρι τη μέση σας, αλλά αρκετή ρηχή ώστε να μπορείτε να πατάτε στον πυθμένα. Ωστόσο, με κάποιες διαφοροποιήσεις οι ασκήσεις μπορούν επίσης να εκτελεστούν στο πλαϊνό μέρος μίας βαθιάς πισίνας.

Επίπλευση σε ύπτια θέση με τα χέρια σε έκταση

Ο στόχος εδώ είναι να ξαπλώσετε στο νερό με τα χέρια και τα πόδια να απλώνονται για ισορροπία, σχεδόν σαν αστερίας, και να επιπλέετε χωρίς κίνηση (Εικόνα 1.1). Πριν το δοκιμάσετε, σκεφτείτε δύο σημεία-κλειδιά που θα σας βοηθήσουν να το πετύχετε. Το πρώτο σημείο αφορά τη θέση του κεφαλιού. Φανταστείτε ότι έχετε μια κουκίδα στην κορυφή του κεφαλιού σας που πρέπει να παραμείνει υγρή. Πολλοί κολυμβητές μπορεί να νιώθουν άβολα να έχουν το κεφάλι τόσο πίσω μέσα στο νερό, ειδικά όταν το νερό μπαίνει στα αυτιά, αλλά δεν θα έπρεπε γιατί το νερό θα ξαναβγει!

Το δεύτερο σημείο αφορά τη θέση του σώματος. Ο στόχος είναι να διατηρήσετε τη σπονδυλική σας στήλη όσο πιο επιμήκη (τεντωμένη) και οριζόντια γίνεται. Εάν αισθανθείτε τα πόδια σας να βυθίζονται, μην σφίξετε στους κοιλιακούς σας, αλλά πιέστε τον ομφαλό σας προς την επιφάνεια του νερού. Ορισμένους κολυμβητές τους βοηθάει να κλείσουν τα μάτια τους για να επικεντρωθούν στο πως αισθάνονται την ισορροπία στο νερό.

Τέλος, θυμηθείτε την τραμπάλα! κάθε φορά που σηκώνετε το κεφάλι σας, τα ισχία σας βυθίζονται.



Εικόνα 1.1 Επίπλευση σε ύπτια θέση με τα χέρια σε έκταση.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας και τα πόδια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

3. Από την όρθια θέση, κλίνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω και ξαπλώστε στο νερό.
4. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών ή μία κυκλική κίνηση των χεριών σας, για να έρθετε στην οριζόντια θέση.
5. Μείνετε ακίνητοι μέσα στο νερό έχοντας το πρόσωπό, το στήθος, τα ισχία, και τα δάχτυλα των ποδιών σας στην επιφάνεια.

ΛΑΘΟΣ

Τα πόδια σας βυθίζονται.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Σπρώξτε την πλάτη σας προς το κάτω μέρος της πισίνας και φέρτε τα ισχία σας προς τα επάνω. Βεβαιωθείτε ότι ο αυχένας σας είναι χαλαρός και το κεφάλι γεμμένο προς τα πίσω.

ΛΑΘΟΣ

Τα ισχία σας βυθίζονται.

ΛΑΘΟΣ

Το κεφάλι σας και τα πόδια σας είναι και τα δύο βυθισμένα μέσα στο νερό.

Επίπλευση σε ύπτια θέση T

Το επόμενο στάδιο της επίπλευσης αφορά τη μείωση των επιφανειών που χρησιμοποιούνται για ισορροπία στην προηγούμενη άσκηση. Χρησιμοποιήστε την ίδια δεξιότητα που μόλις περιγράφηκε, αλλά αυτή τη φορά κρατήστε τα χέρια σας σε έκταση και ενώστε τα πόδια σας, σχηματίζοντας

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Βεβαιωθείτε ότι οι κοιλιακοί σας δεν είναι σε σύσφιξη (όπως όταν κάνουμε κοιλιακούς - κάμψεις κορμού). Αυτό το μέρος του σώματος θα πρέπει να είναι χαλαρό. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει ένταση στο μπροστινό μέρος του λαιμού σας από πιθανή ανύψωση του κεφαλιού.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Αυτό το πρόβλημα προκύπτει από την υπερβολική υπερέκταση της μέσης. Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη σε μία ευθεία και τα άκρα σας (χέρια και πόδια) χαλαρά και μακριά από το σώμα. Όταν καταφέρετε να διατηρήσετε αυτή τη θέση επιτυχώς για τουλάχιστον μερικά δευτερόλεπτα, είναι καιρός να προχωρήσετε σε επόμενες δεξιότητες επίπλευσης.

έτσι ένα T αντί για έναν αστερία (Εικόνα 1.2). Αυτή η άσκηση απαιτεί λίγο περισσότερο έλεγχο και ικανότητα χαλάρωσης στο νερό. Εδώ και πάλι, το σημείο κλειδί είναι ότι το πρόσωπό, το στήθος, τα ισχία, και τα δάχτυλα των ποδιών σας θα πρέπει όλα να βρίσκονται στην επιφάνεια – μόνο αυτή τη φορά θα πρέπει να βρίσκονται όλα στην ίδια γραμμή, κατά μήκος του άξονα του σώματός σας.



Εικόνα 1.2 Επίπλευση σε ύπτια θέση T.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, κλίνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω και ξαπλώστε στο νερό.
2. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών ή μία κυκλική κίνηση των χεριών σας, για να έρθετε στην οριζόντια θέση.
3. Ξαπλώστε στο νερό έχοντας το πρόσωπό, το στήθος, τα ισχία, και τα δάχτυλα των ποδιών σας στην επιφάνεια.
4. Δημιουργήστε μια θέση T κρατώντας τα χέρια σε έκταση και κλείνοντας αργά τα πόδια μέχρι να ενωθούν, τεντωμένα αλλά χαλαρά σε ευθεία γραμμή.

ΛΑΘΟΣ

Πρέπει να κινήσετε τα χέρια σας για να μείνετε σε επίπλευση.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Προσπαθήστε να σπρώξετε τα ισχία σας προς τα πάνω και να τραβάτε τον ομφαλό σας προς την σπονδυλική στήλη. Αυτό θα φέρει το σώμα σας σε καλύτερη θέση επίπλευσης.



Εικόνα 1.3 Επίπλευση σε ύπτια θέση σε μία ευθεία γραμμή.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, ακουμπήστε το κεφάλι σας πίσω και ξαπλώστε στο νερό.
2. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών ή μία κυκλική κίνηση των χεριών σας, για να έρθετε στην οριζόντια θέση.
3. Ξαπλώστε στο νερό έχοντας το πρόσωπό, το στήθος, τα ισχία, και τα δάχτυλα των ποδιών σας στην επιφάνεια.
4. Εκτείνετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και τεντώστε όσο πιο μακριά μπορείτε.

ΛΑΘΟΣ

Το πάνω μέρος τους σώματος και του στήθους σας επιπλέουν, αλλά τα πόδια σας βυθίζονται.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Πολλοί άνθρωποι κάνουν υπερέκταση για να σπρώξουν τον κορμό προς τα πάνω. Πιέστε το πάνω μέρος της πλάτης σας προς τα κάτω και περιστρέψτε τη λεκάνη προς τα πάνω ώστε να φέρετε τα πόδια στην επιφάνεια του νερού. Μπορεί να είναι χρήσιμο να φανταστείτε να φέρνετε τον ομφαλό σας πιο κοντά στην σπονδυλική σας στήλη.

Επίπλευση σε ύπτια θέση σε μία ευθεία γραμμή

Το τελευταίο στάδιο της επίπλευσης αφορά τη μεταφορά των χεριών δίπλα στο σώμα σας. Όταν θα νιώθετε πιο άνετα με την προηγούμενη θέση ισορροπίας, μπορείτε ακολούθως να δοκιμάσετε μια πιο εξελιγμένη τεχνική επίπλευσης. Από τις πλευρές του σώματός σας, σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας, τεντώνοντάς τα όσο πιο μακριά μπορείτε (Εικόνα 1.3). Πρόκειται για μια πιο προηγμένη δεξιότητα επίπλευσης και η επιτυχία σε αυτή τη δεξιότητα είναι ένα σημαντικό επίτευγμα. Στην πραγματικότητα, ακόμα και άνθρωποι που δυσκολεύονται να καταφέρουν αυτή την άσκηση μπορούν να γίνουν καλοί κολυμβητές. Μόλις καταφέρετε να εκτελείτε καλά αυτές τις δεξιότητες, μπορείτε να προχωρήσετε σε παραλλαγές των ασκήσεων.

Ασκήσεις Επίπλευσης σε Ύπτια Θέση

Οι ασκήσεις εκμάθησής κολύμβησης, τόσο αυτές που αφορούν την τεχνική αλλά και αυτές στα βασικά στάδια της επίπλευσης, πρέπει να επαναλαμβάνονται τακτικά για την τελειοποίηση των δεξιοτήτων. Μόλις αισθανθείτε άνετα να εκτελέσετε τη δεξιότητα επίπλευσης σε ύπτια θέση, είναι καιρός να την εξασκήσετε χωρίς βοήθεια από τον πυθμένα της πισίνας. Για να εξασκηθείτε στη μετακίνηση από την κάθετη στην ύπτια θέση, χρησιμοποιείστε την παρακάτω σειρά ασκήσεων. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να εκτελεστούν σε βαθιά πισίνα, αν νιώθετε άνετα σε αυτό το περιβάλλον και έχετε ένα καλό βασικό επίπεδο κολύμβησης. Διαφορετικά, μπορείτε να τις εκτελέσετε σε βάθος που το νερό φτάνει μέχρι το λαιμό σας.

Άσκηση επίπλευσης σε ύπτια θέση 1: **Γλίστριμα**

Σε αυτή την άσκηση, βρίσκετε στην πλαϊνή πλευρά της πισίνας, βλέποντας προς τον τοίχο, με τα δυο σας χέρια πάνω στην υπερχειλίση. Τα πέλματά σας πρέπει να είναι στον τοίχο με τα γόνατα και τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς την επιφάνεια του νερού. Ακουμπήστε το κεφάλι σας πίσω (κοιτάζοντας προς τα πάνω), αφήστε τα χέρια σας από την υπερχειλίση της πισίνας, σπρώξτε απαλά τα πόδια σας, και πάρτε μια ήρεμη θέση επίπλευσης.

Για πολλούς κολυμβητές, αυτή η άσκηση απαιτεί αρκετές προσπάθειες. Η σειρά των ενεργειών ακόμα μια φορά: ακουμπήστε το κεφάλι πίσω, ελευθέρωσε τα χέρια, και σπρώξε απαλά με τα πόδια. Θα έχετε πετύχει όταν θα μπορείτε να κάνετε την άσκηση επαναλαμβανόμενα με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια σας σταυρωμένα πάνω στο στήθος. Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε πηγαίνοντας από μία ημι-οριζόντια θέση στην οριζόντια επίπλευση σε ύπτια θέση.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Σπρώξτε τον τοίχο πιο δυνατά.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ο προπονητής σας κρατάει το κεφάλι σας για να εξασφαλίσει ότι θα παραμείνει στην επιφάνεια του νερού.
- Κρατήστε τα χέρια σας κλειστά πλάι στο σώμα ή ανοιχτά κάθετα σε αυτό (θέση T).
- Κρατήστε μια σανίδα πάνω στο στήθος σας.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να σπρώξετε και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση.
- Μπορείτε να μείνετε σε αυτή την ισορροπημένη θέση για περισσότερα από 20 δευτερόλεπτα.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό με τα χέρια σε έκταση.

3 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 5 δευτερόλεπτα με τα χέρια σας σε έκταση.

5 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 10 δευτερόλεπτα με τα χέρια σας δίπλα στο σώμα σας.

7 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 20 δευτερόλεπτα με τα χέρια σας σταυρωμένα πάνω στο στήθος ή δίπλα στο σώμα σας.

Άσκηση επίπλευσης σε ύπτια θέση 2: **Αλλάζοντας θέσεις**

Η άσκηση αυτή αφορά εναλλαγές από όρθια σε ύπτια θέση επίπλευσης. Ξεκινήστε από όρθια θέση (σηκώνοντας τα πόδια αντί να σπρώξετε τον πυθμένα) ή εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση σε βαθιά πισίνα κάνοντας κυκλικές κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια σας από κάθετη θέση.

Η άσκηση περιλαμβάνει μετάβαση από κάθετη θέση σε οριζόντια επίπλευση σε ύπτια θέση, και στη συνέχεια, ανυψώνοντας το κεφάλι, επαναφορά στη κάθετη θέση. Αυτή η άσκηση σας βοηθάει να επιτύχετε την οριζόντια επίπλευση σε ύπτια θέση και να παρακολουθήσετε πως η θέση του κεφαλιού σας επηρεάζει τη θέση του σώματός σας. Επιστρέφοντας στην εικόνα της τραμπάλας, όταν ένα άκρο (το κεφάλι σας) ανεβαίνει προς τα πάνω, το άλλο άκρο (τα ισχία σας) κατεβαίνουν προς τα κάτω. Εκτελέστε αυτή την άσκηση πολλές φορές για να αναπτύξετε μια καλή αίσθηση ισορροπίας.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Χρησιμοποιείτε μόνο την κίνηση των ποδιών σας ή μόνο την κίνηση των χεριών σας για να διαχειριστείτε τη θέση σας στο νερό, αλλά όχι και τα δύο μαζί.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Χρησιμοποιείτε τόσο τα χέρια, όσο και τα πόδια σας.

Άσκηση επίπλευσης σε ύπτια θέση 3: **Αγγίζετε τη μύτη**

Αυτή η άσκηση είναι η εξέλιξη της δεξιότητας επίπλευσης στο νερό σε θέση T. Εκτελέστε την οριζόντια επίπλευση σε ύπτια θέση με τα χέρια σας σε πλάγια έκταση. Στη συνέχεια αγγίζετε τη μύτη σας με τον δείκτη σας, ενώ συνεχίζετε να επιπλέετε. Επαναλάβετε με τον δείκτη του αντίθετου χεριού. Αυτή η άσκηση σας βοηθάει να αναπτύξετε όχι μόνο κατακόρυφη και οριζόντια ισορροπία, αλλά και πλευρική ισορροπία. Όταν επιτύχετε αυτή την άσκηση, προσπαθήστε να μεταφέρετε ένα μπαλάκι του τένις από το ένα χέρι στο άλλο, ενώ παράλληλα διατηρείτε την ισορροπία σας.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- ΚΕκτελέστε την άσκηση σε βαθύ νερό.
- Μεταφέρετε ένα μπαλάκι του τένις από το ένα χέρι στο άλλο ενώ επιπλέετε.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ο προπονητής σας θα σας κρατάει το κεφάλι σας για να εξασφαλίσει ότι θα παραμείνει στην επιφάνεια του νερού.
- Κρατήστε τα χέρια σας κλειστά πλάι στο σώμα ή ανοιχτά κάθετα σε αυτό.
- Κρατήστε μια σανίδα πάνω στο στήθος σας.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να μετακινηθείτε από κάθετη στην οριζόντια θέση και να διατηρήσετε την ισορροπία σας.
- Μπορείτε να μείνετε στην ισορροπημένη θέση για περισσότερα από 20 δευτερόλεπτα.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να επιπλεύσετε πάνω στο νερό με τα χέρια σταυρωμένα πάνω στο στήθος.

3 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 5 δευτερόλεπτα.

5 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 10 δευτερόλεπτα.

7 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερα

Επίπλευση σε Πρηνή Θέση

Η επόμενη δεξιότητα σε αυτό το βήμα περιλαμβάνει την επίπλευση σε πρηνή θέση. Αυτή είναι ουσιαστικά η ίδια ικανότητα με την επίπλευση σε ύπτια θέση – ισχύουν οι ίδιες αρχές φυσικής – αλλά με

επιπρόσθετο στοιχείο ότι το πρόσωπό σας βρίσκεται μέσα στο νερό. Ως αποτέλεσμα, μπορείτε να εξασκήσετε δύο δεξιότητες ταυτόχρονα: να επιπλέετε και να εκπνέετε με το πρόσωπό σας μέσα στο νερό.

Επίπλευση σε πρηνή θέση με τα χέρια σε έκταση

Από την όρθια θέση, ξαπλώστε στο νερό σε πρηνή θέση παρόμοια με αυτή του αστερία που περιγράφηκε στην προηγούμενη ενότητα. Ο στόχος εδώ είναι να κρατήσετε το κεφάλι, τα χέρια, τους ώμους, τα ισχία, και τα πόδια σας στην επιφάνεια του νερού (Εικόνα 1.4).

Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή την πρώτη άσκηση κρατώντας την αναπνοή σας. Ένας δείκτης της επιτυχίας είναι να μπορείτε να κοιτάξετε ευθεία κάτω

στον πυθμένα της πισίνας, ενώ χαλαρώνετε στο νερό σε μία οριζόντια θέση κρατώντας την πλάτη σας σε μία ευθεία. Αφού αισθανθείτε άνετα σε αυτή τη θέση, δοκιμάστε ξανά – μόνο που αυτή τη φορά εκπνεύστε αργά. Το κράτημα της αναπνοής προκαλεί ένταση η οποία μπορεί να βυθίσει τον κολυμβητή ή να τον κάνει να χάσει τη ισορροπία του. Αντίθετα, η αργή εκπνοή βοηθά στην χαλάρωση και είναι επίσης μια απαραίτητη δεξιότητα για την εκτέλεση των αγωνιστικών στυλ κολύμβησης. Για να ελέγξετε την αναπνοή σας, αντί να εκπνέετε δυνατά, εκπνεύστε αργά από τη μύτη σας κάνοντας ένα μικρό βουητό (μμμμμ).

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, κλίνετε το σώμα προς τα μπροστά και ξαπλώστε με το πρόσωπο προς το νερό.
2. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών, ή μία κυκλική κίνηση με τα χέρια σας, για να έρθετε σε οριζόντια θέση.
3. Ξαπλώστε ακίνητοι στο νερό με το κεφάλι σας, το στήθος σας, τα ισχία σας, και τις πτέρνες των ποδιών σας στην επιφάνεια.

ΛΑΘΟΣ

Τα πόδια σας βυθίζονται.

Τα ισχία σας βυθίζονται.

Το κεφάλι και τα πόδια σας είναι κάτω από την επιφάνεια του νερού.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Σπρώξτε το στήθος προς τον πυθμένα της πισίνας και τα ισχία σας προς τα επάνω. Βεβαιωθείτε ότι ο αυχένας σας είναι χαλαρός και ότι το κεφάλι σας είναι σε ευθεία γραμμή με την σπονδυλική στήλη. Φανταστείτε να τεντώνετε το λαιμό σας για να τον κάνετε πολύ μακρύ.

Βεβαιωθείτε ότι οι κοιλιακοί σας δεν είναι σε σύσφιξη (όπως όταν κάνουμε κοιλιακούς - κάμψεις κορμού). Αυτό το μέρος του σώματος θα πρέπει να είναι χαλαρό. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει ένταση στον αυχένα σας από πιθανή ανύψωση του κεφαλιού.

Αυτό το πρόβλημα προκύπτει από την υπερβολική κύρτωση της πλάτης. Κρατήστε την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία και τα άκρα σας χαλαρά και μακριά από το σώμα σας για ισορροπία. Όταν καταφέρετε να διατηρήσετε αυτή τη θέση επιτυχώς για τουλάχιστον μερικά δευτερόλεπτα, είναι καιρός να προχωρήσετε σε επόμενες δεξιότητες επίπλευσης.



Εικόνα 1.4 Επίπλευση σε πρηνή θέση με τα χέρια σε έκταση.

Επίπλευση σε πρηνή θέση T

Το επόμενο στάδιο εξέλιξης της επίπλευσης αφορά τη μείωση των επιφανειών που χρησιμοποιούνται για ισορροπία στην προηγούμενη άσκηση. Όπως και με την επίπλευση σε ύπτια θέση, η επόμενη δεξιότητα είναι η επίπλευση σε πρηνή θέση φέρνοντας

τα πόδια σας το ένα δίπλα στο άλλο. Συγκεκριμένα, επαναλάβετε την ίδια άσκηση που μόλις περιγράφηκε, αλλά αυτή τη φορά κρατήστε τα χέρια σας σε έκταση και ενώστε τα πόδια σας, σχηματίζοντας έτσι ένα T αντί για έναν αστερία (Εικόνα 1.5). Αυτή η άσκηση απαιτεί λίγο περισσότερο έλεγχο και ικανότητα χαλάρωσης στο νερό.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, κλίνετε το σώμα προς τα μπροστά και ξαπλώστε με το πρόσωπο προς το νερό.
2. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών, ή μία κυκλική κίνηση με τα χέρια σας, για να φτάσετε σε οριζόντια θέση.
3. Ξαπλώστε ακίνητοι στο νερό με το κεφάλι σας, το στήθος σας, τα ισχία σας, και τις πτέρνες των ποδιών σας στην επιφάνεια.
4. Ενώστε τα πόδια σας για να δημιουργήσετε ένα σχήμα T στο νερό.



Εικόνα 1.5 Επίπλευση σε πρηνή θέση T.

ΛΑΘΟΣ

Τα πόδια σας βυθίζονται.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Ελέγξτε τη θέση του κεφαλιού σας. Αν είναι ψηλά και κοιτάζει προς τα εμπρός, τότε χαμηλώστε το και κοιτάξτε προς τα κάτω.



Εικόνα 1.6 Επίπλευση σε πρηνή θέση σε μία ευθεία γραμμή.

Επίπλευση σε πρηνή θέση σε μία ευθεία γραμμή

Το τελευταίο στάδιο εξέλιξης αυτής της άσκησης αφορά τη μεταφορά των χεριών σας μπροστά από το σώμα σας (Εικόνα 1.6). Όπως και πριν, φανταστείτε το πρόσωπό σας, το στήθος σας, τα ισχία σας, και τις πτέρνες σας στην επιφάνεια, ευθυγραμμισμένα με τον επιμήκη άξονα του σώματος. Μπορείτε και πάλι να δοκιμάσετε αυτή τη δεξιότητα κρατώντας

την αναπνοή σας μέχρι να έχετε μια σταθερή θέση επίπλευσης και στη συνέχεια να εκπνεύσετε αργά. Είναι πιθανό να αισθανθείτε το σώμα να βυθίζεται λίγο καθώς εκπνέετε, κάτι που συμβαίνει λόγω της μείωσης του όγκου του αέρα στους πνεύμονές σας. Αυτή είναι μια πιο προηγμένη δεξιότητα επίπλευσης και η επιτυχία σε αυτή τη δεξιότητα είναι ένα σημαντικό επίτευγμα. Ωστόσο, οι περισσότεροι κολυμβητές θεωρούν αυτή την άσκηση πιο εύκολη από το να κάνουν το ίδιο σε ύπτια θέση.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, κλίνετε το σώμα προς τα μπροστά και ξαπλώστε με το πρόσωπο προς το νερό.
2. Θα σας βοηθήσει αν σπρώξετε με τα πόδια σας τον πυθμένα για να τα σηκώσετε προς την επιφάνεια. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα των ποδιών, ή μία κυκλική κίνηση με τα χέρια σας, για να φτάσετε σε οριζόντια θέση.
3. Ξαπλώστε ακίνητοι στο νερό με το κεφάλι σας, το στήθος σας, τα ισχία σας, και τις πτέρνες των ποδιών σας στην επιφάνεια.
4. Μεταφέρετε τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας και τεντώστε όσο πιο μακριά μπορείτε.

ΛΑΘΟΣ ΚΕΙΜΕΝΟ ??

ΛΑΘΟΣ

Τα πόδια σας βυθίζονται ακόμα και αν τα χέρια σας βρίσκονται σε ισορροπία.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι δεν καμπουριάζεται. Πιέστε το στήθος προς τον πυθμένα και ανυψώστε τα ισχία σας.

Ασκήσεις Επίπλευσης σε Πρηνή Θέση

Η επίπλευση σε πρηνή θέση είναι σημαντικά διαφορετική από την επίπλευση σε ύπτια θέση.

Επειδή έχετε το πρόσωπο μέσα στο νερό, δεν έχετε την ευκαιρία να αναπνέετε όποτε θέλετε. Το κλειδί για να νιώσετε άνετα στη θέση με το πρόσωπο μέσα στο νερό είναι η εξάσκηση ορισμένων ασκήσεων, οι οποίες θα σας κάνουν να νιώσετε τόσο άνετα όπως στην ίπτια θέση.

Άσκηση επίπλευσης σε πρηνή θέση 1: Γλίστρημα

Σταθείτε στον πλάι της πισίνας, βυθιστείτε κάτω από το νερό με το πρόσωπο προς τον πυθμένα και φέρτε τα πόδια σας πάνω προς τον τοίχο. Στη συνέχεια, σπρώξτε οριζόντια και προσπαθήστε να αναδυθείτε στην επιφάνεια και να επιπλεύσετε σε οριζόντια θέση, όπως και πριν, ξαπλωμένοι στην επιφάνεια. Για πολλούς κολυμβητές, αυτή η άσκηση απαιτεί αρκετές δοκιμές. Η σειρά των ενεργειών ακόμα μια φορά: βυ-

Θιστείτε κάτω από το νερό, τοποθετήστε τα πόδια σας στον τοίχο και απαλά σπρώξτε με τα πόδια σας. Θα έχετε πετύχει τη δεξιότητα όταν μπορείτε να επαναλαμβάνετε την άσκηση με τα πόδια σας ενωμένα και τα χέρια σας σταυρωμένα πάνω στο στήθος σας. Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με τη μετάβαση από τη θέση κάτω από το νερό στην οριζόντια επίπλευση σε πρηνή θέση.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Σπρώξτε πιο δυνατά.
- Κρατήστε τα χέρια σας τεντωμένα πάνω από το κεφάλι σας.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ο προπονητής σας κρατάει από τις παλάμες, ενώ έχετε τα χέρια τεντωμένα μπροστά.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας δίπλα στο σώμα.
- Κρατήστε μια σανίδα στο στήθος σας.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να σπρώξετε και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση.
- Μπορείτε να σπρώξετε και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για περισσότερο από 20 δευτερόλεπτα.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

T1 βαθμός: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό με τα χέρια σταυρωμένα πάνω στο στήθος σας.

3 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 5 δευτερόλεπτα.

5 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 10 δευτερόλεπτα.

7 βαθμοί: Μπορείτε να σπρώξετε απαλά τον τοίχο και να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερα.

Άσκηση επίπλευσης σε πρηνή θέση 2: **Αλλάζοντας Θέσεις**

Αυτή η άσκηση είναι μία παραλλαγή της άσκησης 2 για την επίπλευση σε ύπτια θέση και αφορά εναλλαγές από όρθια σε πρηνή θέση επίπλευσης. Ξεκινήστε από όρθια θέση, σηκώνοντας τα πόδια αντί να σπρώξετε τον πυθμένα, ή εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση σε βαθιά πισίνα κάνοντας κυκλικές κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια σας από κάθετη θέση. Εκτελέστε την άσκηση κυρτώνοντας τον κορμό και φέρνοντας τα πόδια προς το στήθος με τα γόνατα λυγισμένα. Στη συνέχεια απλωθείτε προσπαθώντας να πετύχετε την θέση επίπλευσης σε πρηνή θέση. Αυτή η άσκηση βοηθάει επίσης να προετοιμαστείτε για το Βήμα 2 του βιβλίου, το οποίο αναφέρεται στον τρόπο διαχείρισης του νερού.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Κρατήστε τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σας.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ο προπονητής σας κρατάει το κεφάλι ή τα χέρια σταθερά.
- Τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στο σώμα ή ανοιγμένα σε θέση T.
- Κρατήστε μια σανίδα στο στήθος σας.

Έλεγχος Επιτυχίας

- ΕΜπορείτε να φτάσετε και να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση.
- Μπορείτε να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θέση για περισσότερο από 20 δευτερόλεπτα.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό με τα χέρια σταυρωμένα πάνω στο στήθος σας.

3 βαθμοί: Μπορείτε να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 5 δευτερόλεπτα.

5 βαθμοί: Μπορείτε να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 10 δευτερόλεπτα.

7 βαθμοί: Μπορείτε να κρατήσετε μια ισορροπημένη θέση για 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερα.

Άσκηση επίπλευσης σε πρηνή θέση 3: Έκταση-Διάσταση (Jumping Jacks)

Αυτή η άσκηση βασίζεται στην ικανότητα της επίπλευσης πάνω στο νερό σε θέση αστερία. Αφορά την εναλλαγή σε διάφορους συνδυασμούς της θέσης των χεριών (ανάταση/έκταση) και των ποδιών (απαγωγή/προσαγωγή). Εναλλάσσετε τις θέσεις των χεριών και των ποδιών σας – χέρια πάνω από το κεφάλι σας / πόδια τεντωμένα – χέρια σας σε έκταση και το σώμα σας σε θέση T. Δοκιμάστε το τόσο σε ύπτια, όσο και σε πρηνή θέση. Η κίνηση θα πρέπει να γίνει πολύ αργά και θα πρέπει να μιμείται την κλασική (εκτός νερού) άσκηση 'εκτάσεις-διαστάσεις'. Αυτή η άσκηση σας βοηθάει να εξειδικευτείτε στις δυνάμεις ισορροπίας και να βρείτε το κέντρο της πλευστότητάς σας.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Κινείστε τα χέρια σας και τα πόδια σας με τέτοιο τρόπο που θα σας ωθούν προς τα εμπρός.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ο προπονητής σας κρατάει το κεφάλι για να εξασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε στην επιφάνεια του νερού.
- Κινείστε μόνο τα χέρια σας ή μόνο τα πόδια σας.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Ο προπονητής σας κρατάει το κεφάλι για να εξασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε στην επιφάνεια του νερού.
- Κινείστε μόνο τα χέρια σας ή μόνο τα πόδια σας.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό και να κινείτε μόνο τα χέρια σας ή τα πόδια σας.

3 βαθμοί: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό και κινείτε τα χέρια σας και τα πόδια σας, αλλά μόνο μία φορά.

5 βαθμοί: Μπορείτε να επιπλεύσετε στο νερό και κινείτε τα χέρια σας και τα πόδια σας πολλές φορές.

7 βαθμοί: Μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση και να κινείστε προς τα εμπρός.

Η Θέση Κολύμβησης

Η τελευταία ενότητα σε αυτό το Βήμα εστιάζει στην εκμετάλλευση της ισορροπίας που αποκτήθηκε για την επίτευξη μιας σωστής θέσης κολύμβησης και την ανάπτυξη της ικανότητας να μειώνετε την αντίσταση μέσα στο νερό. Μία καλή θέση κολύμβησης απαιτεί κατάλληλη ισορροπία και μία σταθερή βάση που θα σας επιτρέψει να εφαρμόζετε δύναμη στο νερό. Όπως συζητήθηκε προηγουμένως, είναι σημαντικό να εντοπίσετε το κέντρο ισορροπίας σας και να νιώθετε άνετοι στο νερό. Σκεφτείτε για μια στιγμή την ισορροπία της «τραμπάλας» και το γεγονός ότι το κέντρο της πλευστότητάς σας βρίσκεται στη μέση του στήθους σας. Αν σταθείτε όρθιοι έξω από το νερό με τα χέρια δίπλα στο σώμα σας, περίπου στα δύο τρίτα της προσωπική σας «τραμπάλας» – δηλαδή το μέρος από το στήθος μέχρι τα πόδια σας – βρίσκεστε κάτω από το κέντρο της πλευστότητάς σας. Προκειμένου να επιτευχθεί μια καλή θέση κολύμβησης, θα πρέπει να επαναφέρετε την «τραμπάλα» σε ισορροπία. Αν από αυτή τη θέση εκτείνετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας, τότε το μισό περίπου μήκους του σώματός σας είναι πάνω από το κέντρο της πλευστότητάς σας και το άλλο μισό είναι κάτω από αυτό. Σε κάθε ένα από τα στυλ κολύμβησης υπάρχει μία χρονική στιγμή όπου το σώμα εκτείνεται με αυτόν τον τρόπο.

Βρείτε την ισορροπία σας στην ύπτια θέση

Αν ξεκινήσετε με την επίπλευση σε ύπτια θέση, ο στόχος είναι να σηκώσετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και να τα τεντώσετε όσο περισσότερο μπορείτε. Προσπαθήστε να εκτείνετε το σώμα σας όσο περισσότερο μπορείτε από την άκρη των δα-

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

κτύλων των χεριών σας μέχρι την άκρη των δακτύλων των ποδιών σας και να διατηρήσετε μια καλή θέση επίπλευσης. Σημειώστε ότι σε αυτή τη θέση, έχετε πολύ λίγους τρόπους για να διαχειριστείτε το νερό για πλευρική ισορροπία. Η εκμάθηση της ισορροπίας σε αυτή τη θέση μπορεί να αποδειχθεί πρόκληση για άτομα με περιορισμένη ευκαμψία και περιορισμένο εύρος κίνησης στους ώμους. Θα έχετε επιτύχει μια καλή ισορροπία όταν μπορείτε να διατηρήσετε μια χαλαρή θέση επίπλευσης με τα χέρια σας σε έκταση πάνω από το κεφάλι σας. Χρησιμοποιείστε τα παρακάτω βήματα για να βρείτε την ισορροπία σας, ενώ επιπλέετε σε ύπτια θέση.

Υδροδυναμική επίπλευση σε ύπτια θέση

Η επόμενη δεξιότητα επίπλευσης σε ύπτια θέση είναι να δημιουργήσετε μια υδροδυναμική θέση (Εικόνα 1.7) – μία θέση στην οποία στόχος δεν είναι μόνο να επιμηκύνετε το σώμα όσο περισσότερο μπορείτε (από τα δάχτυλα των χεριών σας έως τα δάχτυλα των ποδιών σας), αλλά και να είστε όσο το δυνατόν και πιο μαζεμένοι κοντά στον επιμήκη άξονα του σώματος. Αυτή η υδροδυναμική θέση μειώνει τις δυνάμεις αντιστάσεων (θα συζητηθεί στο Βήμα 2) και σας βοηθάει να κινηθείτε πιο αποτελεσματικά στο νερό στα επόμενα στάδια στη διαδικασία της μάθησης. Μια καλή υδροδυναμική θέση περιλαμβάνει ορισμένα βασικά στοιχεία – έκταση του σώματος σε μία όσο το δυνατόν μακρύτερη γραμμή από τα δάχτυλα των χεριών έως τα δάχτυλα των ποδιών, διατηρώντας τον κορμό σφιχτό και το σώμα σας όσο το δυνατόν πιο μαζεμένο κοντά στον επιμήκη άξονα του σώματος – ξεκινώντας από τα δάχτυλα των χεριών και πηγαίνοντας προς τα κάτω.

Εκτέλεση

1. Ξαπλώστε πίσω σε ύπτια θέση με τα χέρια σας σε έκταση πάνω από το κεφάλι.
2. Τεντώστε τα άκρα σας όσο περισσότερο μπορείτε, από τα δάχτυλα των χεριών σας μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας.
3. Κάντε προσαρμογές στη θέση του πάνω μέρους της πλάτης και των ισχίων για να εξασφαλίσετε ότι τα χέρια, οι ώμοι, τα ισχία, και τα δάχτυλα των ποδιών σας είναι στην επιφάνεια του νερού.



Εικόνα 1.7 Υδροδυναμική επίπλευση σε ύπτια θέση.

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε ελέγχοντας το νερό γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να εκτελέσετε τη δεξιότητα.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Από την όρθια θέση, ακουμπήστε το κεφάλι σας πίσω και ξαπλώστε στο νερό σε ύπτια θέση.
2. Μείνετε ακίνητοι στο νερό με το πρόσωπό σας, το στήθος σας, τα ισχία σας, και τα δάχτυλα των ποδιών σας στην επιφάνεια.
3. Ελέγξτε ότι ολόκληρο το σώμα βρίσκεται σε μία υδροδυναμική θέση. Οι παλάμες σας θα πρέπει να είναι δεμένες μεταξύ τους, η μία πάνω στην άλλη. Προς το παρόν, δεν έχει σημασία ποια παλάμη βρίσκεται από πάνω, αλλά ο αντίχειρας της πάνω παλάμης θα πρέπει να τυλίξει ελαφρώς την κάτω παλάμη ώστε να κλειδώσουν οι παλάμες σας σε αυτή τη θέση.
4. Επιμηκύνετε το σώμα σας ώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας να είναι τεντωμένα δείχνοντας προς τα πίσω και τα χέρια σας να πιέζουν τα αυτιά σας.

Όπως αναφέρθηκε στην υδροδυναμική επίπλευση, η θέση του κεφαλιού εξαρτάται από την ευκαμψία.

Ο κορμός σας θα πρέπει να είναι σε μία ευθεία, και μια καλή εικόνα για αυτό είναι να φανταστεί κανείς

ΛΑΘΟΣ

Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι.

ότι διατηρεί την σπονδυλική του στήλη όσο πιο τεντωμένη μπορεί. Αυτή η εικόνα μπορεί να σας βοηθήσει να κρατήσετε το κεφάλι σας και τον κορμό σας σε μία γραμμή. Τα πόδια σας θα πρέπει να είναι εντελώς κλειστά σε όλο το μήκος τους, με τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών να διατηρούνται ενωμένα. Τα πέλματα και τα δάχτυλα των ποδιών θα πρέπει να είναι σε έκταση, όπως αυτά ενός χορευτή του μπαλέτου. Ο βαθμός της γωνίας εξαρτάται από την ευκαμψία των αστραγάλων.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η απλή εντολή «πιέστε τα αυτιά σας με τα χέρια σας» είναι αποτελεσματική. Τα άτομα με μεγαλύτερη ευκαμψία μπορούν να φέρουν τους αγκώνες τους πίσω από το κεφάλι και να προσπαθήσουν σχεδόν να ενώσουν τους πήχεις.

Υδροδυναμική επίπλευση σε πρηνή θέση

Η υδροδυναμική επίπλευση σε πρηνή θέση (Εικόνα 1.8) πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, όπως στην ύπτια θέση. Είναι ωστόσο πιο προκλητικό καθώς το πρόσωπό σας βρίσκεται μέσα στο νερό. Και στις δύο θέσεις, η επιτυχία αξιολογείται από το πόσο καλά διατηρείτε την οριζόντια θέση στο νερό, αλλά και την επίτευξη μίας όσο το δυνατόν μακρύτερης γραμμής από τα δάχτυλα των χεριών έως τα δάχτυλα των ποδιών.



Εικόνα 1.8 Υδροδυναμική επίπλευση σε πρηνή θέση.

Προετοιμασία

1. Από την όρθια θέση, κλίνετε το σώμα προς τα μπροστά και ξαπλώστε με το πρόσωπο προς το νερό.
2. Για να βοηθηθείτε με την ισορροπία, εκτείνετε τα χέρια σας μακριά από το σώμα σας.

Εκτέλεση

1. Εκτείνετε τα χέρια σας και τα πόδια σας σε ευθεία γραμμή για να επιμηκύνετε τον εαυτό σας όσο περισσότερο μπορείτε, από τα δάχτυλα των χεριών σας έως τα δάχτυλα των ποδιών σας.
2. Επιμηκύνετε το σώμα σας με τα πέλματα σε έκταση, ώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς τα πίσω και τα χέρια σας να πιέζουν τα αυτιά σας.

Ασκήσεις για μια Αποτελεσματική Υδροδυναμική Θέση

Η υδροδυναμική θέση/κίνηση αναφέρεται συχνά ως το πέμπτο στυλ. Ο σκοπός της είναι να δημιουργή-

γήσει μια καλή θέση κολύμβησης και να ελαχιστοποιήσει τις δυνάμεις αντίστασης που επιβραδύνουν και δυσκολεύουν την εκτέλεση των κινήσεων. Θα μάθετε περισσότερα για την υδροδυναμική θέση/κίνηση στα επόμενα βήματα. Εδώ παρουσιάζονται προς το παρόν μερικές ασκήσεις για να σας βοηθήσουν να την κατανοήσετε.

Άσκηση υδροδυναμικής 1: Υδροδυναμική σκιά

Αυτή η άσκηση πραγματοποιείτε έξω από την πισίνα και είναι καλή τόσο για την υδροδυναμική σε πρηνή θέση, όσο και σε ύπτια θέση. Εκτελέστε αυτή την άσκηση στον ήλιο ή σε κάποιο χώρο που να μπορείτε να δείτε τη σκιά σας στον τοίχο. Πάρτε την υδροδυναμική θέση/στάση όπως περιγράφηκε προηγουμένως και δείτε τη σκιά σας για οπτική ανατροφοδότηση. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους για να κάνετε τη σκιά σας όσο το δυνατόν στενότερη.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Κοιτάξτε την υδροδυναμική θέση τόσο από το πλάι, όσο και από μπροστά. Αυτό θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τις θέσεις του κορμού από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτό που μοιάζει φαρδύ από τη μία όψη μπορεί να μοιάζει λεπτό από την άλλη. Προσπαθήστε να βρείτε την καλύτερη ισορροπία στο συνδυασμό των όψεων.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να δείτε τη διαφορά στο εύρος της σκιάς σας (ή του ειδώλου σας) όταν μετακινείστε από την όρθια θέση με τα χέρια στο πλάι στην υδροδυναμική θέση.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Χρησιμοποιείτε έναν ολόσωμο καθρέφτη. Αυτό μπορεί να γίνει οπουδήποτε.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να κάνετε την άσκηση με έναν καθρέφτη.

3 βαθμοί: Μπορείτε να κάνετε την άσκηση στο χώρο της πισίνας.

Άσκηση υδροδυναμικής 2: **Pencil to a Brick**

Αυτή η άσκηση δίνει έμφαση στη σημασία της υδροδυναμικής. Βυθιστείτε κάτω από το νερό και πάρτε μια υδροδυναμική θέση με τα πόδια σας να εφάπτονται στον τοίχο. Σπρώξτε με δύναμη τον τοίχο και στη συνέχεια, μετά από μερικά μέτρα, ανοίξτε απότομα τα χέρια και τα πόδια. Θα νιώσετε σαν να σταματάτε αμέσως. Δοκιμάστε το μερικές φορές και παρατηρήστε σε ποιο σημείο της πισίνας σταματάτε.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Σπρώξτε πιο δυνατά από τον τοίχο, μετρήστε μέχρι το δύο και μετά ανοίξτε πόδια και χέρια..

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να σπρώξετε και να γλιστρήσετε μέχρι να σταματήσετε.
- Μπορείτε να σταματήσετε γρήγορα αφού ανοίξετε χέρια και πόδια.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Κάντε την άσκηση στην επιφάνεια του νερού.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να σπρώξετε αλλά δεν πάτε πολύ μακριά (ακόμα και χωρίς να ανοίξετε χέρια και πόδια)

3 points: Μπορείτε να σπρώξετε και να φτάσετε με γλίστρημα στα 5 μέτρα ή περισσότερο

5 points: Μπορείτε να σπρώξετε και να φτάσετε με γλίστρημα στα 5 μέτρα ή περισσότερο πριν να ανοίξετε χέρια και πόδια για να σταματήσετε.

Άσκηση υδροδυναμικής 3: **Τορπίλη**

Αυτή η άσκηση συμπληρώνει την προηγούμενη άσκηση υδροδυναμικής. Βυθίζεστε μέσα στο νερό, παίρνετε μια υδροδυναμική θέση, σπρώχνετε τον τοίχο δυνατά, και χωρίς να κάνετε άλλες κινήσεις, παρατηρήστε πόσο μακριά θα φτάσετε πριν σταματήσετε. Αυτή η άσκηση σας δίνει μια ιδέα για τη σημασία της μειωμένης αντίστασης. Θυμηθείτε, στην υδροδυναμική θέση, τα χέρια σας είναι το ένα πάνω στο άλλο και πιέζουν τα αυτιά σας (ή το κεφάλι σας προς τα κάτω με τους αγκώνες να έρχονται ο ένας δίπλα στον άλλον), και τα πόδια είναι ενωμένα με τα πέλματα σε έκταση, ώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς τα πίσω.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Σπρώξτε πιο δυνατά

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μπορείτε να σπρώχνετε και να μένετε σε υδροδυναμική θέση για αρκετά μέτρα κάτω από το νερό
- Μπορείτε να μένετε σε μία υδροδυναμική θέση μέχρι να φτάσετε σε πλήρη ακινησία.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Εκτελέστε την άσκηση στην επιφάνεια του νερού.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

1 βαθμός: Μπορείτε να μείνετε σε υδροδυναμική θέση για 5 μέτρα.

3 βαθμοί: Μπορείτε να μείνετε σε υδροδυναμική θέση για 10 μέτρα.

5 βαθμοί: Μπορείτε να μείνετε σε υδροδυναμική θέση για 12.5 μέτρα.

7 βαθμοί: Μπορείτε να μείνετε σε υδροδυναμική θέση για περισσότερα από 12.5 μέτρα.

Περίληψη Επιτυχίας

Σε αυτό το βήμα, μάθατε για τα σωστά θεμέλια της κολύμβησης όσον αφορά την επίπλευση και την πλευστότητα. Συγκεκριμένα, μάθατε και εξασκηθήκατε σε ασκήσεις που δημιουργούν μια σταθερή βάση για κολύμβηση και για την εφαρμογή δύναμης στο νερό με σκοπό να μετακινείστε μέσα σε αυτό αποτελεσματικά. Επίσης, μάθατε για τη σημασία της υδροδυναμικής θέσης με σκοπό τη μείωση της αντίστασης.

Επιπλέον, οι ασκήσεις και οι δεξιότητες που περιλαμβάνονταν σε αυτό το βήμα θα σας βοηθήσουν να είστε πιο άνετοι στο νερό, ειδικά σε θέσεις που

στην πλειοψηφία δεν είναι φυσιολογικές στη ζωή μας έξω από το νερό. Το να είστε χαλαροί και άνετοι είναι ένας βασικός παράγοντας για τα επόμενα βήματα για την επιτυχία στην κολύμβηση. Είστε σε καλό δρόμο προς την επιτυχία στην κολύμβηση εάν έχετε καταφέρει τις ακόλουθες δεξιότητες:

1. Μετάβαση από μία κάθετη θέση σε επίπλευση σε ύπτια θέση
2. Μετάβαση από μία κάθετη θέση σε επίπλευση σε πρηνή θέση
3. Ισορροπία στο κέντρο της πλευστότητάς σας σε μία υδροδυναμική ύπτια θέση
4. Ισορροπία στο κέντρο της πλευστότητάς σας σε μία υδροδυναμική πρηνή θέση

Αξιολογήστε την επιτυχία σας

Εάν έχετε συγκεντρώσει περισσότερους από 30 βαθμούς, τότε έχετε ολοκληρώσει αυτό το βήμα. Εάν έχετε συγκεντρώσει περισσότερους από 40 βαθμούς, τότε κατέχετε την δεξιότητα της πλευστότητας και των υδροδυναμικών θέσεων.

Ασκήσεις για ίπτια θέση επίπλευσης-Από κάθετη σε οριζόντια θέση

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Γλίστριμα | ___ πόντοι από τους 7 |
| 2. Αλλάζοντας θέσεις | ___ πόντοι από τους 7 |
| 3. Αγγίζω τη μύτη μου | ___ πόντοι από τους 7 |

Ασκήσεις για πρηνή θέση επίπλευσης – Από κάθετη σε οριζόντια θέση

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Γλίστριμα | ___ πόντοι από τους 7 |
| 2. Αλλάζοντας θέσεις | ___ πόντοι από τους 7 |
| 3. Εκτάσεις - Διατάσεις | ___ πόντοι από τους 7 |

Ασκήσεις υδροδυναμικής θέσης

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. Υδροδυναμική Σκιά | ___ πόντοι από τους 3 |
| 2. Από Μολύβι σε Τούβλο | ___ πόντοι από τους 5 |
| 3. Τορπίλη | ___ πόντοι από τους 7 |
| Σύνολο | ___ πόντοι από τους 57 |

Στο Βήμα 2, θα μάθετε για κινήσεις που ασκούν πίεση στο νερό και μετακινήσεις που εμποδίζουν την κίνηση στο νερό. Μερικές από τις ασκήσεις δεν μοιάζουν και πολύ με την κολύμβηση, αλλά δείχνουν πως ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεστε τη θέση του σώματός σας και ο τρόπος με τον οποίο ασκείτε πίεση στο νερό, μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε τον στόχο σας για επιτυχία στην κολύμβηση!

Διαχείριση του νερού

Ο στόχος του δεύτερου «Βήματος» είναι να βελτιώσει τις γνώσεις σας για τις δυνάμεις αντίστασης, που επιβραδύνουν την κολύμβηση, και τις δυνάμεις προώθησης, και να σας εξηγήσει πως συγκεκριμένες κινήσεις αυξάνουν την προώθηση και μειώνουν την επιβράδυνση. Με άλλα λόγια, αυτό το βήμα σας βοηθάει να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιείτε τις επιφάνειες του σώματός σας για να ασκήσετε πίεση στο νερό και να προωθήσετε το σώμα σας αποτελεσματικά. Στο τέλος αυτού του βήματος, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- επιτύχετε μια υδροδυναμική θέση η οποία ελαχιστοποιεί την επιβράδυνση
- αποκτήσετε μία καλή αίσθηση του νερού στα χέρια σας και των πιέσεων που ασκούνται σε αυτό ώστε να τοποθετείτε σωστά την παλάμη σας για την κρίσιμη φάση του 'πιασίματος
- εκτελείτε μία κίνηση 'μέσα-έξω' για προώθηση
- εκτελείτε χτυπήματα ελεύθερου, δελφινισμού, και ποδιές προσθίου για προώθηση, τόσο σε ύπτια θέση, όσο και σε πρηνή θέση

Δυνάμεις Αντίστασης και Δυνάμεις Προώθησης

Οι δυνάμεις αντίστασης σας επιβραδύνουν ενώ οι δυνάμεις προώθησης σας κάνουν να μετακινηθείτε προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Μπορείτε να κατανοήσετε εύκολα τις δυνάμεις επιβράδυνσης αν σκεφτείτε μια πτώση με αλεξίπτωτο. Καθώς οι αλεξίπτωτιστές πέφτουν, η ταχύτητα τους αυξάνεται λόγω της βαρύτητας. Η επιτάχυνση γίνεται ακόμα μεγαλύτερη αν πάρουν μια αεροδυναμική θέση (όρθια θέση με τα χέρια ενωμένα με το σώμα) η οποία ελαχιστοποιεί την επιφάνεια του σώματος που είναι αντίθετη προς την κατεύθυνση τους, και άρα ελαχιστοποιεί τις δυνάμεις αντίστασης. Αντίθετα, αν ανοίξουν τα πόδια και τα χέρια τους και πάρουν

μια οριζόντια θέση η επιφάνεια του σώματος που είναι αντίθετη προς την κατεύθυνση της κίνησης μεγιστοποιείται και ακολούθως η ταχύτητα μειώνεται λόγω των δυνάμεων αντίστασης από τον αέρα. Κάποια στιγμή οι αλεξίπτωτιστές ανοίγουν το αλεξίπτωτο αυξάνοντας σημαντικά τις δυνάμεις αντίστασης ώστε να μειωθεί η ταχύτητα τους και τελικά να προσγειωθούν με ασφάλεια.

Πως σχετίζεται αυτό με την κολύμβηση; Η αεροδυναμική και η υδροδυναμική έχουν πολλά κοινά! Η μεγάλη διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι το νερό είναι περίπου 750 φορές πιο πυκνό από τον αέρα και συνεπώς έχει πολύ μεγαλύτερη επιβραδυντική δύναμη. Αυτή η ισχυρή αντίσταση είναι ο λόγος που οι αθλητές καταδύσεων μπορούν να επιβραδύνουν τόσο γρήγορα όταν μπαίνουν στο νερό όταν πέφτουν από ψηλά ακόμη και με μεγάλη ταχύτητα. Αντίστοιχα, η μεγάλη πυκνότητα του νερού είναι αυτή που επιβραδύνει και τους κολυμβητές στην προσπάθειά τους να προωθηθούν.

Ωστόσο, αυτό το χαρακτηριστικό του νερού δίνει στους κολυμβητές μια πυκνότερη, σε σύγκριση με τον αέρα, επιφάνεια στην οποία μπορούν να ασκήσουν πίεση. Οι κολυμβητές μπορούν να επωφεληθούν από αυτή την πυκνότητα χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις προώθησης προς όφελός τους. Συγκεκριμένα, μπορούν να ασκούν πιο αποτελεσματικά πίεση στο νερό σε κατεύθυνση αντίθετη προς την κατεύθυνση στην οποία θέλουν να πάνε ώστε να προωθούνται. Σκεφτείτε αυτό: Όταν βγαίνετε από την πισίνα, τοποθετείτε τις παλάμες σας στην υπερχειλίση της πισίνας σε οριζόντια θέση, δηλαδή κάθετα στην κατεύθυνση προς την οποία θέλετε να πάτε (επάνω). Καθώς ασκείτε πίεση προς τα κάτω, το σώμα σας ανεβαίνει προς τα πάνω. Τώρα, περιστρέψτε νοητικά αυτές τις δυναμικές από την κάθετη στην οριζόντια θέση και φανταστείτε να πιέζετε το νερό αντί για την υπερχειλίση. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να καταλάβετε τη βασική ιδέα των δυνάμεων προώθησης στην κολύμβηση.

Αντίστοιχα, μπορείτε να σκεφτείτε πυραύλους οι οποίοι ταξιδεύουν ενάντια στη βαρύτητα. Οι πύραυλοι τροφοδοτούνται από τεράστιες προωθητικές δυνάμεις και μειώνουν τις αντιστάσεις με το λεπτό και μακρύ 'αεροδυναμικό' σχήμα τους. Παρομοίως, όπως συζητήθηκε στο Βήμα 1 αυτού του βιβλίου, οι κολυμβητές είναι καλό να υιοθετούν ένα μακρύ και λεπτό 'υδροδυναμικό' σχήμα με καλή ισορροπία για να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητες προώθησης. Στο Βήμα 2, μετά από μία ανασκόπηση των δυνάμεων αντίστασης και της υδροδυναμικής θέσης κολύμβησης που παρουσιάστηκε και στο προηγούμενο Βήμα, θα εστιάσουμε στις δυνάμεις προώθησης και την αποτελεσματική εφαρμογή πίεσης στο νερό για τη βελτίωση της κολυμβητικής προώθησης.

Μειώνοντας τις Δυνάμεις Αντίστασης

Η κατανόηση και ανάπτυξη της δεξιότητας να ελαχιστοποιείτε τις δυνάμεις αντίστασης απαιτεί επανάληψη και μερικές μικρές προσαρμογές. Όπως στο Βήμα 1, στο οποίο επιδιώχθηκε η επίτευξη καλής ισορροπίας σε μία ευθυγραμμισμένη, υδροδυναμική θέση, πρέπει να ξεκινήσετε εξασφαλίζοντας ότι έχετε ένα όσο πιο μακρύ και λεπτό σχήμα γίνεται (σαν πύραυλος). Προκειμένου να νιώσετε τις επιδράσεις των δυνάμεων αντίστασης και να ελαχιστοποιήσετε την επιρροή τους, επαναλάβετε την άσκηση 'γλιστρημά', αλλά προσθέστε μερικά νέα στοιχεία, ξεκινώντας με τον τρόπο με τον οποίο σπρώχνετε. Οι οδηγίες που ακολουθούν παρέχουν μια αλληλουχία που σας βοηθάει όχι μόνο να καταλάβετε τον τρόπο

με τον οποίο οι δυνάμεις αντίστασης επηρεάζουν την κολύμβηση, αλλά και να ενισχύσετε την ικανότητά σας να ισορροπείτε στο νερό (Σχήμα 2.1). Για το πρώτο μέρος αυτής της αλληλουχίας, κάντε τις ασκήσεις σε ρηχά νερά κοντά στον τοίχο της πισίνας. Αυτή είναι η μόνη φορά στην αλληλουχία όπου έχετε την ευκαιρία να πιέσετε ενάντια σε κάτι σταθερό, τον πυθμένα, οπότε εκμεταλλευτείτε το!

Συμβουλές για μείωση της των δυνάμεων αντίστασης

1. Η στάση του σώματος είναι σημαντική. Προσπαθήστε να εκτείνετε το σώμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε, από τα δάχτυλα των χεριών σας έως τα δάχτυλα των ποδιών σας. Για να το πετύχετε θα πρέπει τα πέλματά σας να είναι σε έκταση και τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς τα πίσω.
2. Αποφύγετε τη θέση στην οποία τα χέρια σας χωρίζονται και οι βραχίονες είναι παράλληλοι ο ένας με τον άλλον. Για να έχετε μια 'στενή' υδροδυναμική θέση τοποθετήστε τα χέρια σας το ένα πάνω στο άλλο όπως στην άσκηση Τορπίλη στο Βήμα 1. Η ιδανική θέση είναι με τεντωμένα και ενωμένα χέρια και πόδια. Σύμφωνα με την υδροδυναμική, θέλετε να είστε όσο πιο μακριοί και λεπτοί γίνεται, ώστε να 'τρυπάτε' το νερό και να γλιστράτε χωρίς να προκαλείτε αντιστάσεις.
3. Το κεφάλι είναι το τιμόνι σας. Αν κρατήσετε το κεφάλι σας κάτω και το λαιμό σας μακρύ, θα πάτε πιο μακριά. Αυτή τη θέση είναι καλό να την εξασκείτε επειδή μοιάζει και με την ιδανική πρηνή θέση κολύμβησης.



Εικόνα 2.1α Μειώνοντας τις δυνάμεις Αντίστασης.



Εικόνα 2.1β Μειώνοντας τις δυνάμεις Αντίστασης.

Προετοιμασία

1. Σε ρηγά νερά, σταθείτε όρθιοι ενώ κοιτάτε προς τον τοίχο.
2. Τοποθετείστε τα χέρια σας στην υπερχειλίση για ισορροπία.
3. Φέρτε τα πόδια σας επάνω και τοποθετήστε τα στον τοίχο, περίπου 60 εκατοστά κάτω από την επιφάνεια του νερού, έτσι ώστε να πατάει ολόκληρο το πέλμα, με τα γόνατά σας λυγισμένα σε περίπου 90 μοίρες. Βεβαιωθείτε ότι τα πέλματά σας είναι όσο γίνεται πιο επίπεδα πάνω στον τοίχο.
4. Σε αυτή τη θέση – με το κεφάλι σας ψηλά, τα γόνατά και τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς τα επάνω – θα πρέπει ακόμα να κοιτάτε προς τον τοίχο.

Εκτέλεση

1. Ενώ κοιτάζετε τον τοίχο, απελευθερώστε το ένα χέρι και τοποθετήστε το κάτω από το νερό δείχνοντας προς τον απέναντι τοίχο. Η κίνηση αυτή προκαλεί μια μικρή στροφή στα ισχία σας και ακόμα περισσότερο στους ώμους σας.
2. Απελευθερώστε τον τοίχο αφήνοντας το άλλο σας χέρι και περιμένετε μέχρι να βυθιστείτε κάτω από το νερό ενώ φέρνετε το ένα χέρι δίπλα στο άλλο.
3. Όταν το κεφάλι, τα χέρια, τα ισχία, και τα πόδια σας είναι όλα στο ίδιο επίπεδο κάτω από το νερό σπρώξτε δυνατά και κάνετε το σώμα σας όσο το δυνατόν πιο στενό. Χρησιμοποιείτε την ίδια θέση όπως περιγράφεται στο Βήμα 1: η μία παλάμη πάνω στην άλλη, τα χέρια να πιέζουν τα αυτιά, σφιχτός κορμός, και πέλματα σε έκταση.
4. Γλιστρήστε, χωρίς να αλλάξετε τη θέση του σώματος, όσο πιο μακριά μπορείτε.
5. Επαναλάβετε τη διαδικασία αρκετές φορές με στόχο να φτάσετε κάθε φορά πιο μακριά.